



ЕВРАЗИЙСКАЯ  
АССОЦИАЦИЯ  
ЗДОРОВЬЯ

А.А. Головин

# Пособие ДОБРОВОЛЬЦА ЗА ТРЕЗВЫЙ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

Ответы на главные вопросы:

ЗАЧЕМ?

ПОЧЕМУ?

КТО?

ЧТО?

ГДЕ?

КОГДА?

КАК?

СКОЛЬКО?

КОМУ?

А.А. Головин

**Пособие  
ДОБРОВОЛЬЦА ЗА  
ТРЕЗВЫЙ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ**  
(думающего, понимающего и делающего)

*2% думает, 3% думает, что они думают,  
а 95% людей лучше умрут, чем будут думать (Бернард Шоу).  
Многие «знают», однако мало кто понимает и единицы умеют.  
Для тех 2%, кто думает и проявляет волю к результату!*

Москва, 2017

УДК 37.032.5, 37.035.2, 304.3

ББК 60.55

Г 611

*Рекомендовано для использования специалистами некоммерческого сектора:*

Экспертной рабочей группой по продвижению здорового образа жизни и профилактике наркомании, алкоголизма и табакокурения среди молодёжи Координационного Совета по защите граждан Российской Федерации от наркотиков, алкогольной и табачной зависимости при Общественной палате Российской Федерации.

Союзом некоммерческих организаций в сфере профилактики и охраны здоровья «Евразийская ассоциация здоровья».

**Головин, А.А.**

Г 611 Пособие добровольца за трезвый здоровый образ жизни (думающего, понимающего и делающего). – М.: Википринт, 2017. – 84 с.

ISBN 978-5-906265-05-0

Пособие предназначено добровольцам любого возраста, решившим активно участвовать в первичной профилактике потребления алкоголя, табака, наркотиков, а также в формировании культуры трезвости и здоровья. Пособие будет полезно педагогам, психологам, специалистам по работе с молодёжью, представителям некоммерческих организаций и всем заинтересованным в укреплении здоровья населения сторонам.

ISBN 978-5-906265-05-0

© А.А. Головин, 2017

© Союз некоммерческих организаций в сфере профилактики и охраны здоровья «Евразийская ассоциация здоровья», 2017

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>Вкоренение (введение)</b> .....	4
------------------------------------	---

### **Круг первый. Деятельность по трезвому здоровому образу жизни и участие в ней: ответы на главные вопросы**

ПОЧЕМУ.....	7
ЗАЧЕМ.....	11
КТО.....	14
ЧТО.....	16
ГДЕ.....	25
КОГДА.....	27
КАК.....	31
СКОЛЬКО.....	35
КОМУ.....	38

### **Круг второй. Полезные материалы для добровольца**

Стратегические цели и задачи трезвеннического движения России.....	41
Что даёт трезвость в личной, семейной, общественной жизни.....	44
Причины наркотизации.....	47
Социальная модель противодействия наркотизации.....	52
Положительные и отрицательные примеры информационной пропаганды трезвости.....	55
О современном положении дел и повестке дня в утверждении трезвости.....	58
Командные советы.....	69
Тест на определение статуса трезвого добровольца.....	75
Словарь понятий.....	76
Предлагаемая литература.....	79
Изречения выдающихся людей.....	80
Евразийская ассоциация здоровья.....	83

## ВКОРЕНЕНИЕ (введение)

**Цель** практического пособия – оказать помощь начинающему гражданскому активисту в получении необходимых знаний, дать основы проектирования устойчивой трезвеннической деятельности.

В первой части (круге) пособия даны ответы на основные вопросы, возникающие у добровольца в процессе деятельности по формированию трезвого здорового образа жизни. Во второй части приведены полезные методические и информационно-просветительские материалы.

Данное пособие составлено для добровольца, человека-творца, возвращающего волю к повышению своего сознания, обретению более глубокого понимания сути трезвости, целей и задач, навыков осуществления трезвеннической деятельности.

В основе изложения материала используется ряд **подходов**:

✓ построение структуры любой деятельности через ключевые вопросы (четыре пары вопросов), являющиеся элементами знания, понимания и умения делать по П.Г. Кузнецову <sup>1</sup> [9, с. 406]:

- |                 |   |                 |
|-----------------|---|-----------------|
| 1. <b>ЗАЧЕМ</b> | — | <b>ПОЧЕМУ?</b>  |
| Цель            |   | Причина         |
| 2. <b>КТО</b>   | — | <b>ЧТО?</b>     |
| Субъекты        |   | Объекты         |
| 3. <b>ГДЕ</b>   | — | <b>КОГДА?</b>   |
| Место           |   | Время           |
| 4. <b>КАК</b>   | — | <b>СКОЛЬКО?</b> |
| Инструмент      |   | Эффективность   |

---

<sup>1</sup> Кузнецов Побиск Георгиевич (18 мая 1924 года, Красноярск — 4 декабря 2000, Москва) года) - выдающийся отечественный учёный, философ, мыслитель. Его труды посвящены связи устойчивого развития с законами системы Природа – Общество – Человек. Как главный конструктор СССР был идеологом проектного подхода к будущему развитию человечества, методологом и разработчиком крупнейших систем управления государственного масштаба. Приведённые ключевые вопросы взяты из системы Спутник-Скалар, разработанной под руководством П.Г. Кузнецова.



Рисунок 1 – Ключевые вопросы проектирования

✓ переход от принципа «разделяй и властвуй» к принципу «ОБЪЕДИНЯЙ и ЗДРАВСТВУЙ»<sup>2</sup>;

✓ ЛЮБОВЬ к русскому языку, отражённая в стремлении замены ряда иноязычных слов на исконно русские для глубины понимания;

✓ ЗАКОН СОХРАНЕНИЯ ЖИЗНИ, который гласит следующее: для любой открытой системы (как человек, общество, Земля) должен быть характерен рост возможностей, что говорит об её устойчивом развитии во времени. Полная мощность<sup>3</sup>  $N$  на входе в систему равна сумме полезной (или активной) мощности  $P$  и мощности  $G$  потерь (или пассивной). Устойчивое развитие жизни системы Природа-Общество-Человек должно нести принцип роста полезной мощности ( $P > 0$ ) и уменьшения мощности потерь ( $G < 0$ ). Соответственно, если человек что-то или кого-то разрушает, то он увеличивает мощность потерь всей системы Природа-Общество-

<sup>2</sup> Разделение есть сторона постепенного оглушения, раздробленности, индивидуализма, эгоизма, работы на себя, а не на общее дело. Властвование в данном высказывании при разделении знаний, людей, мировоззрения есть сторона манипулирования человеческим сознанием и поведением, герметизма знаний, лжи и неискренности, отсутствия доброй преемственности. Наоборот, объединение позволяет приобрести взаимоподдержку, системность, коллективное начало и дальнейший успех. Здравствование есть целостное состояние полного физического, социального и душевного благополучия человека, семьи, общества. Лад, уважение, жизнерадостность, трезвость являются составными частями здравствования.

<sup>3</sup> Под мощностью можно понимать поток энергии, или работоспособность в единицу времени, или возможность действовать во времени.

Человек. Если же человек создает своими поступками, приносит пользу системе Природа-Общество-Человек в целях сохранения и развития ЖИЗНИ, то он увеличивает полезную мощность системы.

✓ опора на правила жизнедеятельности:

— правило МЕРЫ (материал даётся в рамках границ необходимого и достаточного);

— правило ПРЕЕМСТВЕННОСТИ («Что посеешь, то и пожнёшь», «Чем меряешь, тем тебе будет отмерено», «Отдавая, получаешь», «Если где-то прибывает, где-то убывает»);

— правило РАВЕНСТВ («Подобное притягивает подобное»; человек, как правило, общается с людьми со схожим с ним уровнем сознания; люди собираются в группы не столько по интересам, сколько по уровню своего духовно-нравственного развития; хочешь расти, поднимай свой духовный и сознательный уровень);

— правило МАЯТНИКА (всякая крайность со временем может превратиться в свою противоположность; порочный человек имеет возможность возродиться порой быстрее, чем среднетипичный человек; фанатизм опасен в обоих направлениях – как отрицательном (намеренное спаивание народа), так и «положительном» (навязывание трезвости силой и безнравственными путями, надменность и гордыня неотравляющихся людей от своего состояния, нравоучение в таком состоянии);

— правило СВОБОДЫ ВОЛИ (каждый должен обрести подлинную свободу воли, умение говорить «нет» ненужному и «да» тому, что обеспечивает рост сознания, здоровья и благополучной жизни; никто не может заставить человека делать то, чего он не хочет).

Известному советскому авиаконструктору Р.Л. Бартини принадлежат слова: «Из всей совокупности наших знаний лишь те являются научными и представляют общий интерес, которые дают людям возможность активно воздействовать на ход событий». Автор пособия надеется, что материалы книги помогут начинающему добровольцу овладеть знаниями, которые позволят ему в настоящем и будущем утверждать одно из самых благородных состояний человека – трезвость.

## Круг первый. Деятельность по трезвому здоровому образу жизни и участие в ней: ответы на главные вопросы

### ПОЧЕМУ

Вопрос «ПОЧЕМУ» отражает определение ПРИЧИНЫ.

Почему автор написал это пособие – потому что современное состояние здоровья общества и граждан требует подготовки грамотных, осведомлённых активистов за трезвый здоровый образ жизни, что невозможно без издания методических пособий по разным вопросам.

Выдержка К трезвой  
России отношению  
исключительно  
положительно. Надеюсь,  
что и на массовых  
мероприятиях вы меня в  
этом поддержите.

**Почему люди курят** (отравляются табачными снарядами в трезвой терминологии), **пьют алкоголь** (употребляют алкогольные изделия, интоксиканты) **и потребляют другие одурманивающие вещества? Потому что они так социально-психологически запрограммированы**, т.е. их сознание искажено ложными сведениями (см. *Полная схема причинности наркотизации, Словарь определений трезвенника*). Русский учёный и соратник **Г.А. Шичко**<sup>4</sup> посвятил свою научную жизнь изучению алкогольного вопроса. В ходе работы в Научно-

---

<sup>4</sup> Шичко Геннадий Андреевич (18 мая 1922, Минская область — 3 ноября 1986, Ленинград). Ветеран Великой Отечественной войны. Советский русский учёный, психофизиолог, кандидат биологических наук, автор научного психолого-педагогического метода освобождения от вредных привычек и восстановления сознательной трезвости, разработчик научной основы 5-го трезвеннического движения. Это один из немногих учёных, кто смог обеспечить полный цикл научной разработки от идеи до внедрения: (а) выявил главную причину химических и нехимических зависимостей, начал разрабатывать новую науку о благотворном влиянии речи на человека под названием «гортоновика»; (б) разработал технологию, одноименный метод избавления от зависимостей, являющийся одним из самых эффективных на сегодняшний день; (в) внедрил в практику и донёс до народа простой в использовании метод. В этом плане гениальность разработки Г.А. Шичко имеет мировой масштаб.



исследовательском институте экспериментальной медицины Академии медицинских наук СССР выявил главную причину всех вредных привычек, что позволило ему разработать эффективный метод избавления от любой вредной привычки, названный им методом гортоновической дезалкоголизации. Именно Г.А. Шичко дал научную основу трезвости.

Понимание сути трезвости, её глубины и необходимых действий быстрее всего обеспечивается через прохождение занятий по методу Шичко. **Каждый доброволец по трезвому здоровому образу жизни обязан ознакомиться со статьями** («Привычка, побеждаемая разумом», «Алкогольная проблема в свете теории психологического программирования», «Дружеский разговор с алкоголиком» и др.), **пройти занятия по методу Шичко** для того, чтобы его личная жизнь, просветительская работа приносили эффективные плоды [1, 2, 3]. **Невозможно научиться помогать людям обрести трезвое поведение без наличия понимания причин, почему человек отравляется, исследования своего личного опыта самоотравлений – всё это даёт метод Шичко.**

Почему наше Отечество имеет сегодня столько социальных болезней (преступлений, самоубийств, транспортных и производственных происшествий), высокую смертность и низкую

**Выдержка** *Трезвость по убеждению – это большое достоинство человека, нужно не стесняться её, а гордиться ею.*

*Г.А. ШИЧКО*

продолжительность жизни, семейные трагедии (разводы, плохое воспитание детей, беспризорные дети), ошибки в управлении – одной из главных причин является употребление народом веществ наркотического действия (см. таблицу 1). К

таким веществам наука собриология относит табачные, алкогольные, запрещённые наркотические изделия, а также другие одурманивающие вещества (см. определение в *Словаре понятий*).

Мы утверждаем, что Трезвость народа есть фундамент духовного, нравственного, экономического и демографического

возрождения России (см. *Стратегические цели и задачи трезвеннического движения России*).

Таблица 1 – Социально-демографические и экономические потери общества<sup>5</sup>

Потребление:	Ежегодные социально-демографические потери	Ежегодные экономические потери (данные по ВВП на 2013 г.)
АЛКОГОЛЯ	500 тыс. чел. (82% убийств, 40% самоубийств, 60% ДТП в нетрезвом виде)	1 трлн. 700 млрд. руб. (4% ВВП)
ТАБАКА	300–400 тыс. чел.	672 млрд. – 1 трлн. 500 млрд. руб. (1,6–3,6% ВВП)
нелегальных НАРКОТИКОВ	60-120 тыс. чел. (+ 147 тыс. в тюрьмах)	600 млрд. руб. (1,4% ВВП)
В ЦЕЛОМ ЕЖЕГОДНЫЕ ПОТЕРИ:	Порядка 1 млн. смертей (из 2-х млн. общей смертности)	До 3,8 трлн. руб., 9% ВВП (при доходе не более 1–2% ВВП и затратах на здравоохранение в 3,7% ВВП)

Вещества наркотического действия нарушают в первую очередь работу центральной нервной системы, мозга, т.е. сознания человека. Это происходит вследствие разрушения нейронов, блокировки работы правого полушария человека, ответственного за образность, интуицию, воображение, творчество. Т.е. начинается деградация (вырождение) человека, что особенно заметно при анализе творчества и жизни русских писателей [6], художников, артистов, общественных деятелей. Без адекватного трезвого мировосприятия невозможна полноценная счастливая жизнь.

Почему каждому человеку нужно задуматься о своём поведении – потому что дети берут с взрослых людей пример;

<sup>5</sup> Данные взяты с официальных и экспертных источников. В частности, приведены подробные ссылки в материалах: Головин А.А. Угроза наркотизации молодёжи как аспект национальной безопасности // Геополитика и безопасность. – 2012. – №4. – С. 86 – 91; Карпачёв А.А., Головин А.А. Культура здоровья и трезвости в молодёжной среде. - М.: Википринт, 2016. – С. 26.

воспитать добродетельное потомство возможно лишь в ясном уме и сознании; успешная жизнь в здравом рассудке куда более позитивна, чем в туманном дурмане «розовых очков»; трезвая жизнь позволяет решать проблемы рассудительнее и результативнее, допускать меньше ошибок, чем в состоянии мышления, отравленного наркотическими ядами.

Почему нужно участвовать в активной трезвеннической деятельности – потому что наше Отечество как прочное здание складывается из нас граждан-кирпичиков. Убирая несколько кирпичиков, повышается нагрузка на всё здание и возможность его постепенного обрушения.

Каждый сознательный человек, чьи предки основывали и защищали наше Отечество, должен личным трезвым примером на своём направлении улучшать личную, семейную, общественную жизнь.

Причина тесно связана с постановкой ПРОБЛЕМЫ, которую можно определить как несоответствие между желаемым будущим и действительным состоянием вещей.

Проблема организации трезвеннической деятельности на современном этапе заключается в следующем: с одной стороны, необходимо обеспечить эффективную деятельность, что требует грамотных людских, материальных, информационных ресурсов, с другой стороны, обеспечение данной цели наталкивается на малое наличие трезвых общественно направленных людей, которые это понимают и могут организовать подобный процесс.

Каждый может и должен ПРОЯВИТЬ ИНИЦИАТИВУ. Инициатива должна быть обдуманной и правильно спланированной, для этого нужно учиться, в связи с чем и написано данное пособие.

ПОЧЕМУ ЛЮДИ ОБРЕТУТ ТРЕЗВОСТЬ? Потому что уровень деградации человека, общества рано или поздно поставит

**Выдержка** *Если сцепились рука с рукой пьющие и наступают на других людей и хотят спойть весь мир, тогда пора и людям разумным понять, что и им надо схватиться рука с рукой и бороться со злом, чтобы и их детей не спойли заблудшие люди...*

**Выдержка** *Плохие люди процветают тогда, когда хорошие ничего не предпринимают. Н.И. СЕНЧЕНКО*

*Единственное, что нужно для триумфа зла – это чтобы хорошие люди ничего не делали. Э. БЕРК*

перед каждым данный вопрос. Улучшение жизни идёт через ясное осознание своего места, что возможно в трезвом состоянии. Это неизбежный процесс, вопрос только в том, сколько нужно ещё человеческих трагедий для прозрения.

## ВЫВОДЫ:

Главной причиной употребления людьми наркотических веществ является их социально-психологическая запрограммированность. Нейтрализуя запрограммированность по методу Шичко, человек становится трезвенником, до этого момента он может не отравляться веществами наркотического действия и при этом быть воздержанником.

Выявляя истинные причины, ты понимаешь способ решения нужного вопроса.

## ЗАЧЕМ

Вопрос «ЗАЧЕМ» отражает постановку ЦЕЛИ.

**Цель** – субъективный образ желаемого результата от ожидаемой деятельности человека (организации, общества), это мечта с конкретным сроком исполнения. Главным является вопрос – кто задаёт цель? Если цели задаются человеку извне, то деятельность носит нетворческий, исполнительный характер, и построения процесса определения цели не возникает [10, с.9].

**Выдержка** *Цель в жизни должна быть. А цель какая? Делать людям добро. Если же не для этого, то для чего живёт человек?*

Ф.Г. УГЛОВ

Некоторые люди могут задавать вопросы: «А зачем нужно быть трезвым, ведь это право каждого делать выбор – отравляться

или нет» или «Я сделал для себя трезвый выбор, но не вижу смысла отрезвлять остальных, участвовать в трезвеннической деятельности». Чтобы дать ответы на эти вопросы, нужно сначала ответить: «Зачем жить? (смысл жизни)», «Зачем я родился (-ась)». Когда человек находит правильные ответы на главные вопросы, тогда для него всё становится ясно.

Начнём с того, что анализ философских и другого рода источников позволил сделать обобщённый вывод, что с научной точки зрения **главную смысложизненную цель человека, общества, человечества** можно определить как саму **ЖИЗНЬ И ВРАЩЕНИЕ СОЗНАНИЯ**. В действительности все исторические попытки улучшения духовного и материального благополучия человечества возможны только при продолжении самой жизни, создания семьи (рождения детей) как первичной ячейки общества, как этапа преемственности поколений и освоенного опыта, сохранения уже созданного и обеспечения дальнейшего развития. Повышение сознания (совокупного знания) выступает как средство роста качества жизни. В различной терминологии всевозможных философских, религиозных и других течений это можно назвать словами «самосовершенствование», «стремление к Богу» и т.п.

**Уровень сознания проявлен в деятельности человека, его поступках.** Мы живём на планете Земля, пока ограничены пространственными рамками планеты, находимся в определённой окружающей действительности (природа, общество), в которой и выполняем своё предназначение, функцию. Сознание отражается в духовно-нравственных (добро, человечность, любовь, культура, искренность, честность, справедливость и т.д.) и материальных (работа, вещи, созданные продукты, объекты и т.д.) единицах. Чем выше сознание человека, тем более он добропорядочен, ответственен, социально активен, понимает, что отсидеться за железными дверями квартиры не получится, когда его соотечественники и страна гибнут в дурмане, задаёт себе вопросы, что достанется его детям и внукам, в какой стране они будут жить.

Соответственно целью добровольца является создание условий для трезвой жизни, личного и коллективного повышения сознания. **Трезвость является фундаментом для закладки качественной**

**человеческой породы.** Повышение сознания есть необходимый, постоянный прижизненный процесс работы над собой.

Для достижения результата **цель должна быть** (подход SMARTER):

→ (S) **конкретной**, точной;

→ (M) **измеримой** (в количественном выражении через показатели-индикаторы, иначе нельзя понять, достигнута ли цель);

→ (A) **согласованной** в команде;

→ (R) **выполнимой**, реалистичной, возможной (в заданных условиях общества и организации);

→ (T) **иметь чёткий срок выполнения** (можно сократить время проекта с нескольких лет до более коротких сроков, иначе можно быть затянутым в процесс отрезвления на десятилетия);

→ (E) **нравственной**, этичной (соотноситься с нравственными нормами человека, команды и общества);

→ (R) **обеспеченной** ресурсами (людскими, материальными, временными и пр.).

Если в бизнесе интегральным показателем итогов деятельности является прибыль, то в социальной трезвеннической деятельности **главной целью** на первом этапе выступает **ТРЕЗВОСТЬ ЛИЧНОСТИ, СЕМЬИ, НАРОДА.**

Например, основной целью Евразийской ассоциации здоровья является координация и развитие деятельности его членов, представление и защита общих интересов, направленных на профилактику и охрану здоровья, удовлетворение связанных с ними духовных и материальных потребностей граждан (пункт 2.1 Устава организации). Осуществление этой цели конкретизируется в задачах (раздел «КАК»), в программах и проектах ассоциации, имеющих свои локальные цели.

Любая деятельность (от похода в магазин до управления крупным коллективом) начинается с постановки пары вопросов «зачем-почему».

**Выдержка** *Хромой, идущий по дороге, достигнет цели быстрее, чем бегущий без дороги.*

*ПЛАТОН*

## ВЫВОДЫ:

Отвечая на вопрос о смысле человеческой жизни, ты отвечаешь на все остальные вопросы жизни, соотнося их с главным ответом.

Учись определять и ставить цели самостоятельно, достигать их.

Главной целью деятельности добровольца является трезвость личности, семьи, народа.

## КТО

ТОЛЬКО ТЫ И НИКТО ДРУГОЙ. Раз ты читаешь это пособие, значит ты один из немногих людей, удостоившихся возможности его получить (при небольшом тираже). А раз так, то ознакомившиеся с пособием добровольцы могут вернее и быстрее освоить навыки трезвеннической деятельности. Прояви, пожалуйста, сознательность, обеспечь преемственность пособия и передай его другому, если не в силах заниматься сам.

Вопрос «КТО» помогает определить СУБЪЕКТА деятельности. В любой организации нужны специалисты разной направленности, особенно остро этот вопрос стоит в некоммерческой организации, где люди вкладывают своё личное время и ресурсы.

Законы управления говорят, что активных общественников, проявляющих инициативу, желающих трудиться на благо людей, преобразующих вокруг себя пространство, в любом обществе всегда находится не менее 5-7% (столько же людей (при условии согласованности их мыслей и действий) нужно для того, чтобы начать изменение ситуации, внедрение идей в любом коллективе).

Рассмотрим данный подход на примере Москвы. В столице на 1 января 2017 г. проживало чуть более 12 380 000 человек. Город делится на 125 районов и 21 поселение<sup>6</sup>, т.е. в каждом районе-поселении живёт в среднем 98 000 человек. Даже если взять за

---

<sup>6</sup> Для понимания можно представить, что каждый район, поселение является одновременно муниципальным образованием или малым городом в городе.

основу цифру в 1% активных горожан (123 800 чел.), то примерно в каждом районе-поселении Москвы проживает 848 активных граждан, которые потенциально могут стать добровольцами и соратниками. Такие же вычисления можно провести для отдельных групп. Например, в Москве проживает 2 млн. 50 тыс. молодых людей в возрасте от 14 до 30 лет (данные на 2009 г.). Таким образом, в столице проживает более 100 тысяч активных молодых людей, а в каждом районе-поселении 140 активных молодых людей. Всё это говорит о серьёзном кадровом потенциале, который позволяет пополнить число добровольцев для трезвеннической деятельности. Далее можно провести анализ наибольшего сосредоточения необходимых соратников по местам (учреждения образования, культуры и досуга, массовые мероприятия и т.д.). В идеале можно предположить, что в каждом районе-поселении Москвы может проживать один-два лектора, пять активистов-агитаторов, один организатор мероприятий и т.д. Такого состава достаточно для организации местной ячейки. Проведите расчёты на примере своего региона проживания и увидите потенциальную аудиторию добровольцев.

Таблица 2 – Где можно себя применить

<i>Направление</i>	<i>Добровольцы</i>
ИНФОРМАЦИОННО-ПРОСВЕТИТЕЛЬСКОЕ	Дизайнеры, журналисты, фотографы, видеооператоры, блоггеры, администраторы Лекторы, просветители-агитаторы
ОРГАНИЗАЦИОННО-ТЕХНИЧЕСКОЕ	Организаторы мероприятий, диспетчеры по взаимодействию коллектива, технические специалисты (видео, аудио, программы)
АНАЛИТИКО-МЕТОДИЧЕСКОЕ	Аналитики, исследователи, научные работники, составители методических пособий
ГОСУДАРСТВЕННО-ПРАВОВОЕ	Юристы, специалисты по внешним связям (привлечение спонсоров, взаимодействие с органами власти), экономисты

Какими **качествами** должен обладать доброволец сам по себе и для работы в коллективе?



✓ **Подход «Три И»: Искренность - Инициатива - Интеллект.**

✓ **Подход «ЧЕЛОВЕК»:** Человечность - Естественность - Любовь - Ответственность - Воля - Единство - Конкретность.

✓ **Подход «ТВОРИ»:** Творчество – Вера – Открытость – Разум – Инновация.

✓ **Подход «ДОБРО»:** Давай Откровенно – Брать Ответственность.

✓ **Подход «ИМИДЖ»:** Искренность - Мужество - Инициатива - Доброжелательность - Жизнерадостность.

Личная ответственность состоит из двух частей:

а) ответственное отношение к общему делу, которое должно становиться уже личным, внутренним делом добровольца;

б) энергия, которую доброволец готов вкладывать ради общего дела.

**ВЫВОДЫ:**

Вместе силы объединяем – нашу Родину от дурмана спасаем.

Нужные качества добровольца есть основа успеха его личной и общественной жизни. Многие нужные качества обретаются в добродетельном целенаправленном труде над собой и в практической деятельности.

Одно из главных качеств добровольца и активного гражданина – научиться брать и держать ответственность за свои действия.

## **ЧТО**

Вопрос «ЧТО» определяет ОБЪЕКТ, т.е. область приложения деятельности.

Часто мы задаёмся вопросом «что делать», и некоторые люди находят ответы на вопрос не путём собственных размышлений, анализа, рефлексии, мозгового штурма, а путём заимствования готовых решений у тех, кто сам такие рассуждения проводил (в том числе у авторитетных людей). С одной стороны так проще, но с другой стороны в данном подходе есть ряд ловушек:

1. Современный мир изменяется информационно ежеминутно, а значит, меняется и социальное поведение людей, их мышление,

знания. Т.е. прошлый опыт может не действовать в новых условиях.

2. Каждое решение носит оттенок субъективизма автора, основанного на личном жизненном опыте и представлениях о мире.

3. Каждый подход индивидуален (исходя из места, времени, исполнителей, особенностей стоящих задач) и зачастую не может быть полностью переведён калькой на новый случай.

4. Наконец, в преобладающем большинстве случаев никто не замеряет эффективность того или иного действия.

Следовательно, такой подход бездумного заимствования-подражания может не только не помогать в деятельности, но даже наносить вред: мешает развивать личное и коллективное мышление, творчество и получать новый опыт<sup>7</sup>. Так же вначале заложенная кем-то неточность повторяется всеми, из-за чего ошибка накапливается и может привести к серьёзным негативным последствиям в будущем (такие последствия видны опять же только людям, занимающимся анализом, отслеживанием динамики). Яркий тому пример, распространённый в трезвеннической среде миф (трезвеннический абсурдизм) о том, что «у северных народов отсутствует фермент алкогольдегидрогеназа». Данный фермент ответственен за переработку алкоголя в организме человека, причём якобы у южных народов (где произрастает виноград) работа фермента совершается в организме намного быстрее, чем у северных народов, из-за чего исторически южные народы меньше «спиваются» (самоотравляются и снижают продолжительность жизни). Этот абсурдизм опровергается статистикой. Во-первых, исследования И.А. Сикорского ещё в начале XX века показали, что высокий уровень смертности вследствие употребления алкоголя зависит от климата и температурного режима: «при понижении среднегодовой температуры на 5<sup>0</sup> опасное действие алкоголя на организм увеличивается в 10 раз» [5, с.127]. Во-вторых, те же

---

<sup>7</sup> При этом бесспорно, что преемственность основных принципов работы и наиболее эффективных практик важна.

итальянские и французские народы уже в начале XX века находились в состоянии алкогольного вырождения, потребляя алкоголя больше России, причём в жизни тот же француз или итальянец при попадании на север «спивается» никак не медленнее, а то и быстрее русского человека. Этот абсурдизм наносит огромный психологический вред, если рассказывается в просветительских лекциях, так как формирует у русских людей комплекс неполноценности из-за того, что они якобы не могут «пить» (на языке трезвости – отравляться) так же «безопасно», как и южные народы. Так же миф имеет «расистский» оттенок, так как человека подталкивают к

**Выдержка** *Недостаточно только получить знания – надо найти им приложение. Недостаточно только желать – надо делать. И.В. ГЁТЕ*

выводу, что северные народы, в т.ч. русский народ, являются генетически неполноценными. Миф наверняка был внедрён силами, отрицательно относящимися к русскому народу и трезвости. Вот на таком простом примере видно, что необходимо весьма тщательно подходить к обработке и выдаче трезвенной информации людям, читать научную литературу и сверять данные.

**Основные задачи трезвеннического движения** заключаются в следующем (*см. Стратегические цели и задачи трезвеннического движения России*):

1. **Антиалкогольное, антитабачное и антинаркотическое информационное просвещение общества.**

2. **Формирование трезвых убеждений и расширение социального слоя сознательных трезвенников.**

3. **Организационное строительство трезвеннического движения.**

4. **Взаимодействие с местными, региональными и федеральными органами законодательной и исполнительной власти. Содействие в принятии законов, обеспечивающих в России трезвость народа.**

В описанных задачах видна значимость того, что нужно сделать для обретения нашим Отечеством трезвости. Опыт деятельности ряда трезвеннических организаций за прошедшие

десятилетия показал, что остановка, заикливание на осуществлении только первой задачи по информационному просвещению населения выполняет важную, но только первичную мотивирующую функцию для личности, группы людей. Выполнение только первой задачи не позволяет достичь главной цели в регионе, государстве – трезвости. Для этого одних трезвеннических дисков, книг (вопрос об оценке эффективности их воздействия на людей также стоит на повестке дня – аналитико-методическое направление) недостаточно. Необходимо формировать группы сознательных трезвенников-добровольцев в каждом коллективе, особенно где была проведена первичная работа. Т.е. после того, как лектор-агитатор провёл занятия с учащимися, работниками организаций, там должна образовываться трезвенническая ячейка для внутренней дальнейшей работы. Все эти задачи невозможны без наличия мощной трезвеннической организации в регионе, которая бы координировала деятельность таких групп, занималась подготовкой кадров, изданием методических пособий, взаимодействием с органами власти. Юридическая регистрация организации обязательна для выполнения 3 и 4 задач (чем дольше существует юридически организация, тем большее доверие имеется со стороны властей, появляются возможности для государственной помощи в виде субсидий и т.п.). Для продолжительного существования подобной организации нужна историческая преемственность, т.е. передача опыта от старшего поколения младшему. К сожалению, такая преемственность не была обеспечена трезвенниками эпохи антиалкогольной кампании (конец 80-х гг.) молодому поколению 90-х гг. XX века, в связи с чем люди среднего возраста сегодня практически отсутствуют в трезвенническом движении. На современном этапе такой пробел начинает восполнять новое поколение молодёжи (особенно родившиеся в период антиалкогольной кампании), которому предстоит ответственная задача – обучиться трезвенническому делу самому и передать эстафетную палочку своим детям, внукам (более подробно анализ проблем и выработка предложений относительно стратегии трезвости на новом этапе дан в статье *«О современном положении дел и повестке дня в утверждении трезвости»*).

Любой человек должен в течение жизни расти духовно, творчески, материально и т.д. В рамках организации такой рост происходит вследствие повышения уровня своих навыков и статуса:

**I. КАНДИДАТ** (кандидат в члены организации). Человек, только недавно сделавший естественный выбор в пользу трезвости и обретший свободу от дурмана (стаж до 1-2 лет). Такому человеку предстоит занимательная работа над собой и прохождение занятий по методу Шичко, накопление трезвеннических знаний.

**II. АКТИВИСТ** (член организации). Человек, успешно освоивший метод Шичко и познавший на личном примере особенности избавления сознания от остатков ложных программ (стаж от 2 лет и более). Является активным членом коллектива, участником трезвеннических мероприятий. Работает над повышением личных и командных качеств.

**III. ОРГАНИЗАТОР** (руководитель направления). Подготовленный активист, знающий специфику трезвеннической деятельности и освоивший навыки организации трезвеннических мероприятий разной направленности, т.е. специалист широкого профиля, умеющий выполнять все функции в цепочке от планирования до конкретного осуществления проекта (стаж от 2-3 лет и более).

**IV. ЛИДЕР** (член правления организации). Организатор-активист, освоивший практическую просветительскую, организационную деятельность, что позволяет ему передавать опыт другим соратникам, заниматься аналитико-методическим, государственно-правовым направлением, контролировать общий ход деятельности, проектировать стратегию действий (стаж от 5-7 лет и более).

Количество лет указано с той целью, чтобы показать наличие процессов физиологического очищения организма от веществ наркотического действия, психологического освобождения сознания от ложных программ (при условии работы над собой по методу Шичко), освоения сущности трезвости и обучения трезвеннической деятельности. В каждом отдельном случае человека эти процессы протекают индивидуально (в зависимости

от состояния организма и степени прояснённости сознания) и могут быть ускорены личной практической трезвеннической деятельностью.

## **Направления приложения сил трезвых добровольцев.**

### **ИНФОРМАЦИОННО-ПРОСВЕТИТЕЛЬСКОЕ НАПРАВЛЕНИЕ**

- Личная пропаганда трезвости:

- **всегда и везде личным примером привлекательности трезвого здорового образа жизни (ТЗОЖ);**

- распространять в своей семье, друзьям и знакомым, коллегам по учёбе и работе, жителям своего дома и района, библиотекам учебных заведений и района

трезвенническую литературу: видеодиски, буклеты, брошюры, книги, листовки и т.п.;

- рекомендовать информацию и материалы целевым группам: трезвеннические сайты (euraz.org, sbnt.ru, trezv.su и др., в каждом регионе должны быть свои инфоресурсы), литературу (см. *Предлагаемая литература*), страницы в социальных сетях интернета (vk.com/euraz100, <https://vk.com/club13302189> и др.);

- носить трезвенническую атрибутику: футболки, ленточки, значки и т.п.

- Принимать участие в мероприятиях по формированию ТОЖ в своём регионе:

- массовые акции;

- стать лектором и проводить беседы в учебных учреждениях.

- Информационная работа:

- размещение трезвенных постов в интернете (социальных сетях, сайтах), поддержка трезвенных постов соратников перепостами;

- составление трезвых заметок, рассылка трезвенной информации в местные и региональные газеты и журналы (статьи к памятным датам), почтовая рассылка;

- вырезать трафарет по трезвой тематике и разместить в местах массовой проходимости; размещать наклейки и плакаты

**Выдержка** *Пробудитесь утром, спроси себя: «Что я должен сделать?» Вечером, прежде чем заснуть: «Что я сделал?»*

положительной трезвой направленности (см. *Положительные и отрицательные примеры информационной пропаганды трезвости*);

## ОРГАНИЗАЦИОННО-ТЕХНИЧЕСКОЕ НАПРАВЛЕНИЕ

- Самоорганизация семьи, друзей и знакомых, коллег по учёбе и работе, жителей дома и района в группы для совместной трезвеннической деятельности, открытие клубов трезвости по месту жительства.

- Присоединение к работе существующих трезвеннических организаций в регионе или при отсутствии таковых юридическая регистрация организации совместно с другими заинтересованными коллективами<sup>8</sup>.

- Помощь в информационно-просветительской работе организации:

- рассылка анонсов по электронной почте и социальным сетям;

- администрирование сайта и страниц в социальных сетях;

- координация совместной работы в рамках проектов организации (в т.ч. бесед в учебных учреждениях);

- техническая помощь в дизайне, **видео- и фотоосъёмке и обработке информации**, освоении нужных программ и т.д.

- Помощь в организации мероприятий разной направленности:

- просветительской (трезвые акции на улицах к памятным трезвенным и историческим датам и др.);

- научной (обучающие семинары, в том числе по методу Шичко, встречи с интересными людьми, круглые столы, конференции и др.);

---

<sup>8</sup> Подробный механизм изложен в пошаговой схеме регистрации общественных организаций, описанной А.А. Грибковым, председателем Московской областной общественной организации содействия формированию здорового образа жизни «Здоровое поколение» (по вопросам консультационной поддержки обращайтесь [euraz.org@gmail.com](mailto:euraz.org@gmail.com), [vk.com/euraz100](https://vk.com/euraz100)). Например, в период с 2010 по 2012 гг. в регионах России было зарегистрировано более 20 трезвеннических организаций (порядка 10 из них в ЦФО), а в целом по состоянию на май 2013 г. их количество превышало в России 30 организаций. Юридическая регистрация способствует выполнению сразу двух стратегических задач трезвеннического движения: организационное строительство и взаимодействие с органами государственной власти.

- культурно-досуговой (массовые трезвые праздники в районах, спортивные мероприятия и др.);
- общественно-политической (собрания, митинги, шествия, пикетирование).

- Помощь в проведении окружных и региональных трезвеннических слётов (например, в Центральном федеральном округе проживает 38,4 млн. чел. (почти треть населения России), в том числе более 7 млн. молодёжи (14-29 лет)).

- Выделять часть личного времени, материальных ресурсов на командную работу, трезвенническую деятельность.

### АНАЛИТИКО-МЕТОДИЧЕСКОЕ НАПРАВЛЕНИЕ

- Мониторинг информации в СМИ (в первую очередь интернете, затем периодических изданиях, книгах и т.д.). Донесение до организации и заинтересованных сторон новостей о планируемых мероприятиях органами власти и организациями схожей направленности, проектах законов и предложений.

- Сбор информации, материалов, касающихся антиалкогольной и антитабачной направленности для дальнейшего анализа в организации (в т.ч. сбор любой рекламы, пропагандирующей вещества наркотического действия).

- Составление на основе собранной информации материалов архива, методической библиотеки организации для широкого практического использования. В дальнейшем возможно создание музея трезвости.

- Помощь в составлении и издании методических пособий для целевых групп, для оптимизации деятельности команды-организации (в т.ч. вёрстка, дизайн, поиск типографий и печать).

### ГОСУДАРСТВЕННО-ПРАВОВОЕ НАПРАВЛЕНИЕ

- Юридическая помощь в составлении запросов, писем в органы государственной власти и другие организации. Обеспечение нужных контактов с представителями органов государственной власти и других организаций.



- Привлечение сочувствующих представителей органов государственной власти, предпринимательских и других кругов для совместной работы, спонсирования деятельности организации.

- Связи с общественностью, продвижение организации, позиционирование положительного образа трезвенников и трезвеннических организаций.

- Юридическая помощь в составлении проектов законов и поправок к ним; местных, региональных, федеральных программ по утверждению трезвости.

- Участие в проводимых органами государственной власти слушаниях, круглых столах по представлению позиции трезвеннической организации, выработке совместных решений, сбор информации.

- Деятельность в своём районе по соблюдению закона в сфере торговли наркотическими веществами (akzakon.ru).

Личные действия вернее всего согласовывать с организацией-командой для более правильного позиционирования трезвости, взаимоподдержки и согласованной работы.

**Что даёт участие в деятельности трезвеннической организации: МНОГОЕ:**

- ✓ принести пользу себе и окружающим людям;

- ✓ получить новые знания, навыки, знакомства;

- ✓ научиться работать в команде добрых дел;

- ✓ самосовершенствоваться вместе с другими;

- ✓ участвовать в интересных и полезных мероприятиях, организованных при твоём участии: акции, поездка на образовательные слёты, прохождение бесплатного обучения по разным направлениям, встречи с интересными людьми;

- ✓ **получение чувства собственного достоинства от того, что твоя жизнь проходит цельно;**

- ✓ осуществить свои идеи с единомышленниками;

- ✓ прекрасно, животворно заполнить свободное время и многое, многое другое...

**ВЫВОДЫ:**

Не ленись, вступай в команду и вместе учись.

Каждый может выбрать себе то направление, в котором его навыки и помощь будут полезны. Вариантов направлений добровольческой деятельности хватит на всех.

## Г Д Е

Вопрос ГДЕ отражает пространственное измерение, МЕСТО осуществления трезвеннической деятельности.

Некоторые люди, желая принести как можно больше пользы, растрачивают свои силы, откликаясь на все поступающие просьбы, предложения. Желание помочь ближнему является достойным качеством человека, однако не стоит забывать о том, что начинать необходимо с себя, т.е. своего региона обитания. Наиболее эффективное приложение сил добровольца происходит по месту жительства, где он знает «местную кухню», имеет определённые контакты и ресурсы, и главное – больше времени и возможностей.

Например, Москва является одним из субъектов России. При этом столица как город федерального значения имеет определённый статус, выражающийся в том числе особенностями административно-территориального деления и распределения полномочий органов власти. Город поделён на 12 округов, 125 районов и муниципальных образований, 21 поселение. Причём каждый район-поселение фактически является городом в городе, где одновременно представлены:

а) исполнительная региональная власть в лице управы (подчиняется префектам округов, а те в свою очередь мэру; занимается ЖКХ, благоустройством территории, потребительским рынком и т.п.);

б) органы местного самоуправления, представленные муниципальным собранием (совет депутатов) и муниципалитетом (занимается социальной работой с населением, досугом и спортом, патриотическим воспитанием, системой клубов по интересам, защитой прав несовершеннолетних).

Именно в обязанности муниципалитета входят функции по проведению мероприятий по трезвому здоровому образу жизни. Поэтому обращаться за поддержкой и сотрудничеством необходимо туда. На проведение мероприятий муниципалитет

получает средства из бюджета, которые иногда могут расходоваться нерационально (просто в силу того, что ответственные за такую работу не знают, как оптимальнее использовать средства на благо граждан). Задача трезвеннической организации и её представителей помочь местным властям вложить средства в проведение мероприятий за трезвый здоровый образ жизни. Поначалу можно составить проект по мероприятию, предложить муниципалитету совместно его провести. Со временем при достаточном уровне доверия и сотрудничества можно получить возможность на использование муниципального помещения и проведение работы с местными жителями официально, с финансированием из бюджета и оплатой труда сотрудников. В идеале такая форма частно-государственного партнёрства является наиболее актуальной.

На начальном этапе при отсутствии хотя бы нескольких добровольцев-жителей одного района необходимо объединить усилия соратников из разных мест Москвы в одну точку. Т.е. проводить мероприятия в рамках одного выделенного пространства района или города.

Проведение уличных мероприятий должно проходить в местах наибольшей проходимости или доступности людей: раздача трезвенной литературы, акции – в парках (в ведении Департамента культуры) или у центральных входов в парки, у метро, в местах массового скопления людей.

Тот же самый территориальный подход будет продуктивен при проведении сезонных трезвеннических образовательных слётов в регионах и по федеральным округам.

#### **ВЫВОДЫ:**

Работать надо в своём регионе, начиная с места жительства и распространяя деятельность шире до городских, областных условий.

Надо задуматься, что я могу сделать в рамках своего района. Начать объединять местных жителей (для общественного

объединения<sup>9</sup> достаточно собраться трём людям, составить протокол собрания, взять типовой устав, и вы уже по закону являетесь общественной организацией, с которой органы власти будут и обязаны взаимодействовать).

## КОГДА

Вопрос КОГДА отражает ВРЕМЯ осуществления деятельности.

Время является одной из главных ценностей жизни, позволяющей достичь других ценностей: создания семьи, счастья, благополучия, совершенства...

Выдержка *Время – самое дорогое из всех средств.*

ТЕОФРАСТ

П.Г. Кузнецов сформулировал простой закон экономии времени: доля необходимого времени по ходу исторического развития уменьшается, а доля свободного времени увеличивается. Это перемещение может осуществляться стихийно, а может быть управляемым. В настоящее время мы находимся на том рубеже, когда совершается переход от развития общества через механизм товарно-денежных отношений к сознательному управлению людьми своей будущей историей [9].

В действительности **каждый человек имеет в жизни одинаковый бюджет времени: ПОЛНОЕ СОЦИАЛЬНОЕ ВРЕМЯ** (1 год = 8760 часов) = НЕОБХОДИМОЕ время (восстановление того, что само время забирает; затрачивается на воспроизводство, удовлетворение первичных потребностей) + СВОБОДНОЕ время (то, что остаётся). **Вопрос только в том, как человек распоряжается своим временем жизни.** Сегодня люди имеют намного больше свободного времени даже по сравнению со своими бабушками и дедушками в их молодые годы. Однако

---

<sup>9</sup> Статья 3 Федерального закона "Об общественных объединениях" от 19.05.1995 N 82-ФЗ. За консультационной поддержкой можно обратиться к специалистам Евразийской ассоциации здоровья (euraz.org@gmail.com, vk.com/euraz100).

качество использования этого времени оставляет желать лучшего: оно просто воруетя ненужными развлечениями, удовольствиями вместо того, чтобы вкладываться в рост своих и общественных возможностей. **Начальным ростком любого творчества является наличие свободного времени** [9]. В 2016 году у среднестатистического россиянина (работающего по 8 часов в день пять дней в неделю) 68% годовой жизни занимало необходимое время на воспроизводство (включая время на дорогу, подготовку к работе и т.д.), и только 32% оставалось свободного времени. Уменьшение необходимого времени производится за счёт повышения полезной мощности человека, коллектива, общества. Наука показывает нам, что чем выше мощность, КПД (коэффициент полезного действия за счёт использования более совершенных технологий) и качество управления, тем меньше требуется необходимого социального времени и больше остаётся свободного социального времени. В свободное время человек решает личные, семейные вопросы, активно творчески развивается и отдыхает. Для понимания того, куда уходит личное время и как увеличить свободное время каждого предлагаем ознакомиться с мыслями Стивена Кови, мирового специалиста по управлению жизнью [11].

Основной принцип командной деятельности заключается в том, что у каждого из нас есть свой лимит свободного времени на общественную деятельность. При этом совокупный объём общего времени команды является достаточным для реализации поставленных задач организации. К примеру, один человек занимается подготовкой к проведению уличной акции и у него уходит на это условно 10 часов жизни. Если команда из 4 человек решает ему помочь и равномерно распределяет между собой обязанности, то совместно они выполняют эту работу за 2 часа. Наш подход: **чем лучше взаимоподдержка и взаимответственность коллектива, тем быстрее достигается цель**. Таким образом, мы экономим общее время и больше успеваем сделать. Именно поэтому в коллективе работать легче. Цените время каждого.

Тот же самый подход может быть использован в любых процессах<sup>10</sup>:

а) если двое человек имеют по идее, то при эгоизме и недоверии друг к другу они останутся при своих, тогда как при командной работе и обмене идеями, каждый из них будет обладать двумя идеями (т.е. их полезная мощность может возрасти вдвое). Это позволяет во многих случаях реализовать то, что другие не могут (есть генераторы идей, а есть организаторы). Чем больше людей и идей, тем больше возможности при взаимобмене найти искомые ресурсы и исполнителей, увеличить личный, командный, общественный потенциалы;

б) если каждый член команды работает, то вкладывая десятую часть заработанного в общую копилку, можно быстро обеспечить ресурсами нужный проект. Т.е. чем больше членов команды, тем больше КПД организации.

Оказывается, жить общинно куда более выгодно и интереснее, чем поодиночке. Для этого нужно согласовывать общие ценности, цели, выработать стратегию действий как в начале, так и в процессе взаимодействия.

Таким образом, можно определить общий бюджет времени организации из подсчёта вкладываемого каждым соратником времени (в неделю, день, месяц, год).

В истории имеется значительное число дат, к которым может быть приурочено очередное мероприятие по формированию трезвого здорового образа жизни. Придание смысла и важности мероприятию играет особую роль в его проведении. В таблице 3

---

<sup>10</sup> Например, только на составление данного пособия у автора ушло 7 стандартных рабочих дней по 8 часов, не включая годы жизненных размышлений, обучения, получения опыта. Т.е. автор вложил в книгу 56 часов свободного социального времени, рассчитывая, что польза от пособия (в количестве сэкономленных добровольцами часов на пробы и ошибки, раздумья и пр.) превысит время на его подготовку. Тем самым и достигается рост полезной мощности человека, коллектива, общества в отношении утверждения и сохранения трезвости. А трезвость является обязательным условием повышения продолжительности жизни, роста качества жизни, снижения мощности потерь от глупых поступков в наркотическом состоянии и т.д. В этом, в том числе, заключается принцип развития жизни.

перечислены некоторые даты и примерный план деятельности трезвеннической организации.

Таблица 3 – Перечень памятных и подходящих дат для проведения трезвеннических мероприятий

Время	Событие, мероприятия
ОСЕНЬ	Начало учебного года: начало проведения интерактивных бесед по культуре трезвого здорового образа жизни в учебных учреждениях в течение года
11 сентября	Всероссийский день трезвости
Октябрь-ноябрь	Угловские чтения в Москве: круглые столы, массовые акции, творческие вечера
3 октября	Всемирный день трезвости
5 октября	День рождения Ф.Г. Углова, духовного наставника V трезвеннического движения
18 ноября	Международный день отказа от курения: массовые акции
ЗИМА	Благоприятный период для проведения обучения добровольцев, разработки новых проектов, проведение акций к трезвому новому году
ВЕСНА	Благоприятное время для пробуждения, творческого воодушевления
7 апреля	Всемирный день здоровья
май	Время праздников: массовые акции
6 мая	День святого Георгия Победоносца, символа российского трезвеннического движения
9 мая	Участие в трезвом шествии к дню Победы в Великой Отечественной войне, размещение агитпалатки по просвещению населения, организация трезвого праздника на территориях объектов культуры.
11-12 мая	Дни первого всероссийского праздника трезвости
18 мая	День рождения Г.А. Шичко, научного наставника V трезвеннического движения: проведение научных мероприятий.

31 мая	Всемирный день борьбы с курением: массовые акции
ЛЕТО	Время студенческих сессий, отпусков, отдыха, набора новых сил для трезвой деятельности: проведение оружных, региональных образовательных слётов по трезвому здоровому образу жизни
Август	Планирование работы организации на новый учебный год

Все понимают, что наиболее оптимальным временем для проведения мероприятий являются выходные и праздничные дни, вечернее послерабочее время суток.

#### **ВЫВОДЫ:**

Чем больше у тебя свободного времени в жизни, тем больше ты имеешь возможностей для творчества, духовного роста и общественной деятельности. Работай над увеличением свободного времени.

Сплочённая командная деятельность даёт взаимовыгодный и эффективный результат.

Планирование деятельности на год, на несколько лет вперёд – залог выполнения цели.

## **КАК**

Вопрос КАК отражает СРЕДСТВА, инструменты, механизмы осуществления деятельности. Это один из самых главных вопросов жизни: «как жить-то будем», «как делать», «как действовать» и т.д.

Каждый случай имеет свои специфические подходы, однако в целом любая деятельность может быть достигнута с помощью знания элементарных механизмов проектирования и наличия головы на плечах (т.е. прояснённости сознания). Один из главных механизмов в построении любой деятельности дан в пособии: 8 основных вопросов проектировании, ответив на которые можно сделать многое (таблица 4).



Таблица 4 – Метод управления проектом

ЧТО	КТО	ГДЕ	КОГДА	КАК	СКОЛЬКО
список необходимых дел	ответст венные	место	Срок выполне ния	техно логия	Денежные, временные и др. затраты
1. ...	...	...	...	...	...
2. ...	...	...	...	...	...

Существует **четыре основные функции управления** по Анри Файоллю: **планирование, организация, стимулирование (мотивация), контроль**. Более подробно управленческий цикл описан в системе СПРУКАР: Сбор информации – Планирование – Реализация – Учёт результатов реализации – Контроль – Анализ причин отклонения при их наличии – Регулирование хода исполнения.

Рассмотрим поэтапно пример организации уличного мероприятия по пропаганде трезвого образа жизни, остановившись на отдельных моментах. В самом начале нужно задать себе и одновременно ответить на вопрос, зачем и почему нужно проводить именно это мероприятие. Поняв важность задуманного мероприятия, приступаем к его планированию, организации, стимулированию, контролю:

1. Образ идеи мероприятия воплощается через конкретное описание деятельности: в соответствии с условиями, требованиями (нормами), принципами внешней среды формулируются цели, задачи, технология (методы осуществления, план программы, необходимые ресурсы), оценка результатов (выработка критериев).

**КТО** – **формируется ответственная рабочая группа, между которой распределяются обязанности:** генератор идей, организаторы, лидеры, активисты; **ГДЕ** – в офисе-штабе, кафе, спокойном месте; **КОГДА** – хорошим правилом является планирование мероприятия за 2-3 месяца до события; **КАК** – мозговые штурмы, конкретизация идей; **СКОЛЬКО** – несколько встреч, затем по сформированному плану взаимодоклады минимум раз в неделю о проделанной работе в личных встречах или интернет-конференции).

2. По имеющемуся у организации шаблону составляется запрос на проведение мероприятия в выбранном месте (если у метро, на улице, то согласовывается с местной управой; сроки рассмотрения – 3-5 дней).

Если же акция проводится в рамках массового городского мероприятия, то согласование происходит с организаторами данного мероприятия (как правило, результат ответа положительный и быстрый).

3. Одновременно проект обеспечивается всеми

необходимыми и обозначенными на первом этапе ресурсами:

|| *Кадровые-людские* (в течение недели поиск участников акции для её организации, агитации);

|| *Информационные* (составление пресс-релиза в течение 3-х дней, (а) оповещение через имеющиеся у организации информационные каналы о проведении мероприятия (электронная рассылка по почте, социальные сети, сайт, через друзей и знакомых, по месту учёбы и работы, в районе и т.п.);

(б) задействование информационных каналов дружественных организаций-партнёров;

(в) обязательное обращение в районные, окружные и городские СМИ (тираж районных и окружных газет превышает десятки тысяч экземпляров; телеканалы).

Пункт «а» выполняется три раза: за 30-60 дней до мероприятия, за неделю, накануне мероприятия. Пункт «б» по возможностям также.

Пункт «в» минимум за две недели до начала мероприятия.

|| *Методические* (расчёт необходимого количества нужных агитационных материалов – листовок, брошюр, дисков и т.п.; дизайн и вёрстка агитматериалов под мероприятие; печать агитматериалов). На это может уйти до месяца.

|| *Финансовые* (вкладчину организацией, участниками акции, спонсорство, обращение к организаторам публичного мероприятия и т.д.).

**Выдержка** *Трезвая жизнь – это именно то, к чему во все времена стремились лучшие умы человечества. Чтобы осуществить это, надо начать прежде всего с себя, со своей семьи.*  
Ф. Г. УГЛОВ

‖ *Материально-технические* (за две-одну неделю до мероприятия нужно уже определиться):

(а) имеется агитационная палатка, трезвеннические плакаты;

(б) аудиоаппаратура (колонки, пульт и т.п.), видеосъёмка, фотосъёмка и т.п.

‖ *Организационные*

(а) необходим старший ответственный, осуществляющий координацию и контроль поставленных задач, его помощники, которые в день проведения мероприятия заранее подготовят всю необходимую базу, встретят и распределят по направлениям добровольцев;

(а) обеспечение ресурсами конечной целью имеет 6 правил логистики: необходимые ресурсы, требуемого качества, в нужном количестве, в чётко описанные сроки, в определённое место, с наименьшими затратами.

‖ *Мотивационные* (каждый участник и организатор должны получать жизнерадостное настроение от проделанной работы, моральное вознаграждение за добровольческий труд).

4. Сам день мероприятия будет складываться отлично, если каждый выполнит отведённую ему задачу. Мероприятие должно иметь свои критерии оценки (не столько количественные (число розданных материалов), сколько качественные – например, заинтересовавшиеся и пришедшие граждане, добровольцы в организацию).

5. В течение недели со дня мероприятия:

(а) собираются участники и производят разбор мероприятия: что удалось, какие были сложности, оценка мероприятия, какие дополнения на будущее нужно сделать, поощрение самых активных добровольцев;

(б) в течение следующего дня после мероприятия (а лучше в сам день) составляется пост-релиз, к нему прикрепляется фото- и видеоотчёт; всё это размещается на собственных и дружественных информационных ресурсах.

**ВЫВОДЫ:**

Главное всё делать с головой, советуясь с командой.

Проектирование мероприятия и обеспечение всеми необходимыми ресурсами – залог успешности его проведения.

## СКОЛЬКО

Вопрос СКОЛЬКО даёт ответ об ЭФФЕКТИВНОСТИ осуществления деятельности организации, труда добровольцев.

**В социальном плане эффективность есть результативность, определяемая сравнением между начально поставленными целями и итогом достигнутого. Также эффективность может быть измерена как отношение полученного результата к затраченным средствам (временным, материальным и др.).**

Отсюда видно, что при отсутствии конкретно измеримых целей в начале проекта нельзя в конце получить ответа о выгодности, полезности, целесообразности осуществлённого проекта. Т.е. возникает нелепая ситуация, когда нет ответа на вопросы «зачем», «почему». Получается, что проводимые мероприятия становятся заложниками простого процесса делания ради делания со следующими самооправданиями: «мы делаем хорошее дело», «ведь надо же что-то делать», «главное – процесс, чувство удовлетворения от процесса». **Процесс действительно важен, но лишь постольку, поскольку он помогает достичь главной цели – трезвости человека, семьи, народа.** А понять, достигли ли мы цели, очень просто:

– посмотреть, сколько людей за отчётный период приняли для себя естественный правильный выбор в пользу трезвости, и сколько из них сохранили и улучшили своё трезвое состояние путём личной и совместной работы над собой;

– в рамках личности это отражается ростом качества жизни, индивидуальными успехами улучшения своей

**Выдержка** *Институт, ставящий себе неременную целью открыть безвредное употребление любого количества алкоголя, по всей справедливости, не имеет права именоваться или считаться научным институтом.*

*И.П. ПАВЛОВ*

жизни, повышением уровня сознания, нормализацией психологического состояния, увеличением свободного времени на общественную деятельность и пр.;

– в рамках организации это проявляется увеличением

-- количества добровольцев, актива в организации,

-- качества добровольцев, актива, измеряемого полученным опытом, навыками, освоением новых компетенций;

– в рамках места работы, учёбы это проявляется созданием местных трезвых ячеек, проводимой работой по отрезвлению людей;

– в рамках общества это выливается в законодательные, исполнительные решения органов власти и гражданского общества в отношении усиления противодействия наркотизации населения, утверждения трезвости.

Эффективность отображается и через «лестницу трезвости»: ТРЕЗВОСТЬ: ДЛЯ СЕБЯ → В СЕМЬЕ, ДЕТЕЙ → В УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ, НА РАБОТЕ → НА ТРАНСПОРТЕ → В ОБЩЕСТВЕННЫХ МЕСТАХ → ЛИЦ, ПРИНИМАЮЩИХ РЕШЕНИЯ → ТРЕЗВОСТЬ ДЛЯ ВСЕХ.

**Выдержка** *Достижимо то, что измеримо, и всё, что измеримо – достижимо.*

*НАУЧНАЯ ШКОЛА  
УСТОЙЧИВОГО РАЗВИТИЯ*

Конечно, эффективность измеряется показателями-индикаторами, а они могут быть разными. В работе организации также важны результаты, способствующие росту возможностей организации, её

инфраструктурных ресурсов:

– наличие помещения;

– техническое обеспечение: компьютеры, оргтехника и расходные материалы, проекторы, флипчарты и пр.;

– финансирование работы штатных сотрудников, активистов, обеспечения методическими пособиями и пр.

Например, итогом проведения уличного мероприятия по пропаганде трезвого образа жизни могут служить следующие показатели:

- количество молодёжи, заинтересовавшейся трезвеннической деятельностью и пришедшей в организацию;
- рост посещаемости информационных ресурсов организации (сайта, страниц социальных сетей);
- количественные: число участников мероприятия и охват людей, число розданных агитматериалов, собранных опросных анкет и пр.;
- положительное позиционирование трезвости и организации в СМИ: число публикаций, видеорепортажей, постов в социальных сетях, пост-релизов и фотоотчётов на информационных ресурсах и пр.;
- полученный организационный опыт добровольцев, налаживание взаимодействия добровольцев в организации;
- создание новых информационных материалов (фото-, видео- и пр.) для дальнейшей работы с органами государственной власти, организациями-партнёрами, спонсорами.

Как было уже сказано, совместный труд добровольцев может измеряться экономией того времени, которое действительно необходимо обществу для удовлетворения социальных целей.

Сегодня назрел вопрос об оценке эффективности всего перечня направлений трезвеннической деятельности, составления иерархии наиболее полезных, целесообразных и результативных направлений. Мы понимаем, что лучший результат даёт индивидуальная или групповая работа самого человека по методу Шичко. При этом задачи первичной мотивации в обретении трезвости выполняет информационно-просветительское направление. А оно невозможно без хорошей работы аналитико-методического, организационно-технического и государственно-правового направлений. Таким образом, те же просветительские лекции есть только начальный (а не конечный) этап, стимулирующий человека задуматься, сделать выбор, а дальше должна проводиться работа с человеком в рамках организации.

По приблизительным подсчётам автора для нормального функционирования организации нужно обеспечить штатную деятельность минимум трёх специалистов с общим годовым бюджетом организации в 3-5 млн. рублей. Тогда можно говорить об обеспечении стабильного процесса по наращиванию

возможностей трезвеннической деятельности в рамках отдельного региона.

### **ВЫВОДЫ:**

Измерение результатов работы – важный этап трезвеннической деятельности. Так мы получаем обратную связь о наших усилиях, возможность скорректировать действия в лучшую сторону, эффективнее вести работу.

Самостоятельное задание добровольцу: ответить на 8 вопросов проектирования жизни (в т.ч. описать свои ценности; цели; годовой, месячный, недельный, дневной план; своё место в организации).

## **КОМУ**

Ответ на вопрос «кому» определяет круг заинтересованных сторон, целевых групп, заказчиков, потребителей, получателей результатов деятельности. Понимание «кому это надо», «кому я несу пользу», «для кого я это делаю» позволяет сформулировать портрет благополучателя, осознать его потребности и интересы, выработать целесообразный подход к взаимодействию.

Любое взаимодействие обоюдно. Доброволец осуществляет деятельность не только для кого-то внешнего и незнакомого. В первую очередь добрая, позитивная деятельность важна для чувства собственного достоинства, для ценности своей семьи, своего рода, для устойчивого развития Отечества, для достойного и благополучного будущего потомков.

**ЦЕЛЕВАЯ ГРУППА** – та группа людей, на которую направляются главные усилия организации по утверждению трезвости. Одновременно целевая группа сама воздействует на трезвых активистов.

Ключевыми **целевыми группами** (заинтересованными сторонами), являющимися одновременно субъектами и объектами профилактических действий, являются:

- (а) дети и молодёжь;
- (б) семья;

(в) работники сферы образования (педагоги, преподаватели, психологи, специалисты по работе с молодёжью, руководители образовательных учреждений и др.);

(г) лица, принимающие решения (представители органов законодательной и исполнительной власти на федеральном, региональном и муниципальном уровнях: депутаты, сотрудники правоохранительных органов, аппарат правительств, администраций, министерств и т.д.);

(д) актив некоммерческих организаций, общественных (в т.ч. добровольческих) и религиозных объединений;

(е) предпринимательское сообщество (руководители и работники коммерческих предприятий и др.);

(ё) работники средств массовой информации (редакторы, журналисты и др.);

(ж) армия;

(з) экспертные группы, работники научной сферы;

(и) работники сферы здравоохранения (врачи-наркологи, врачи-психиатры, врачи общей практики и др.).

В отношении каждой целевой группы должны разрабатываться специальные стратегии профилактики.

Как правило, противостоящей трезвости стороной являются корыстные интересы групп компаний и людей, которые получают с продажи веществ наркотического действия денежную прибыль. К этому можно добавить ограниченное сознание большей части народонаселения, которое под ложным информационным воздействием вынужденно принимает нейтральную или антирезвенническую позицию.

Выдержка *В обществе постоянно возникают и одновременно разрешаются противоречия между созидательными силами развития и силами, препятствующими развитию. Эти противоречия в конечном счёте разрешаются в пользу созидательных сил развития.*

*НАУЧНАЯ ШКОЛА  
УСТОЙЧИВОГО РАЗВИТИЯ*



Окружающая среда формирует ценности и нравственные качества человека, мировоззрение. Отсюда человек черпает свои цели и способы их достижения. Цели людей создают культуру общества, отвечающую способам достижения целей. Правовая культура рождает те или иные законы государства. Если мы хотим изменить законы в пользу охраны культуры трезвости и здоровья, то трезвеннические организации должны сконцентрировать работу на подрастающем поколении. В России на 2017 год проживает более 30 млн. детей и молодых людей. Именно им предстоит формировать облик новой России в XXI веке. Общество заинтересовано в воспитании здорового, умного и патриотичного поколения граждан. А значит, ставка должна делаться на недопущении первой пробы веществ наркотического действия, первичной профилактике химических зависимостей и формировании трезвого здорового образа жизни. Целевая группа детей и молодёжи является на сегодняшний день приоритетной в работе профилактических организаций и добровольцев.

## **Круг второй. Полезные материалы для добровольца**

### **СТРАТЕГИЧЕСКИЕ ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ТРЕЗВЕННИЧЕСКОГО ДВИЖЕНИЯ РОССИИ<sup>11</sup>**

#### **1. Стратегическая цель движения.**

Сохранение России как самобытной региональной цивилизации, восстановление её статуса мировой державы возможно только на основе отрезвления народа, в первую очередь его наиболее социально активной части, молодёжи.

Трезвость народа есть фундамент духовного, нравственного, экономического и демографического возрождения России.

**ТОЛЬКО У ТРЕЗВОЙ РОССИИ ЕСТЬ БУДУЩЕЕ!**

**Основной стратегической целью трезвеннического движения России является ТРЕЗВОСТЬ НАРОДА.**

#### **2. Стратегические задачи трезвеннического движения:**

2.1 Антиалкогольное, антитабачное и антинаркотическое информационное просвещение общества.

2.2 Формирование трезвых убеждений и расширение социального слоя сознательных трезвенников.

2.3 Организационное строительство трезвеннического движения.

2.4 Взаимодействие с местными, региональными и федеральными органами законодательной и исполнительной власти. Содействие в принятии законов, обеспечивающих в России трезвость народа.

---

<sup>11</sup> Стратегические цели и задачи РОД «Трезвая Россия» (в данной редакции «Стратегические цели и задачи трезвеннического движения России») были обсуждены соратниками Московского регионального отделения Союза борьбы за народную трезвость. Первая редакция сформулирована А. А. Карпачёвым и В. А. Задереем и опубликована к 100-летию Ф. Г. Углова (5 октября 2004 г.) в газете «Знание-Власть». Последняя редакция сделана А. А. Карпачёвым к круглому столу «Здоровьесберегающие технологии» в Общественной палате РФ 11 октября 2012 г. в рамках Всероссийских Угловских чтений в Москве (редакция п.3.4 сделана А.А. Грибковым, А.А. Головиным). На 2017 год - это единственный концептуальный документ, определяющий основные цели и задачи трезвеннического движения. Документ прошёл общественное обсуждение на всероссийских трезвеннических мероприятиях.

### **3. Первоочередные задачи для достижения стратегической цели.**

3.1. С целью антиалкогольного, антитабачного и антинаркотического информационного просвещения общества:

1. Нарастивать издание и распространение научных, методических и популярных пропагандистских материалов, в первую очередь с использованием современных форм представления информации: интернет, CD/DVD, видео и т.д.

2. Развивать систему постоянного информационного обмена пропагандистскими материалами между структурами трезвеннического движения.

3. Формировать архив научных, методических, исторических информационных материалов для широкого практического использования.

3.2. С целью формирования трезвых убеждений и расширения социального слоя сознательных трезвенников:

1. Пропагандировать своим собственным примером трезвый, здоровый образ жизни, делать его привлекательным для самых широких слоёв населения.

2. Считать приоритетными для работы по формированию трезвых убеждений следующие социальные группы:

- подрастающее поколение, учащиеся школ и учебных заведений;
- лица, принимающие решения: руководители всех уровней, депутатский корпус;
- сотрудники средств массовой информации;
- работники системы образования и здравоохранения;
- актив политических партий и общественных движений.

3. Эффективно использовать методы трезвого просвещения и формирования трезвых убеждений на основе метода Г. А. Шичко.

3.3. С целью организационного строительства трезвеннического движения вести планомерную работу по консолидации деятельности самых различных общественных объединений, государственных и коммерческих структур, отдельных граждан, разделяющих настоящие стратегические цели вне зависимости от их политических взглядов, национальной или конфессиональной принадлежности.

3.4. С целью взаимодействия с местными, региональными и федеральными органами законодательной и исполнительной власти, содействия в принятии ими законов, обеспечивающих в России трезвость народа:

1. Активизировать конструктивное взаимодействие с: руководителями всех уровней власти, депутатским корпусом, СМИ, активом политических партий и общественных движений.

2. Сложившаяся практика взаимоотношений с органами государственной власти показывает, что установление прочных контактов и плодотворного сотрудничества возможно лишь при наличии официальной государственной регистрации на местах. Зарегистрированной организации даются следующие преимущества:

- возможность вступать в координационные, совещательные, консультативные органы при органах законодательной и исполнительной власти субъектов РФ, а также при органах местного самоуправления (общественные палаты, молодёжные парламенты, комиссии/советы по защите населения от алкогольной угрозы и др.);

- возможность вносить предложения при разработке региональных и муниципальных целевых программ, прежде всего в сферах здравоохранения и образования; участвовать в реализации таких программ;

- возможность подавать заявки на получение грантов в рамках ежегодного распоряжения Президента РФ о поддержке некоммерческих организаций, а также субсидий на уровне субъектов РФ;

- поддержка в деятельности организации со стороны администраций городов/районов, образовательных учреждений, предпринимателей.

## ЧТО ДАЁТ ТРЕЗВОСТЬ В ЛИЧНОЙ, СЕМЕЙНОЙ, ОБЩЕСТВЕННОЙ ЖИЗНИ<sup>12</sup>

### ЛИЧНАЯ ЖИЗНЬ (уровень личных целей).

Сохранение естественного состояния ясности, рассудительности, наличие более быстрой реакции и мышления, более высокий творческий потенциал, достаточная степень отличия правды от лжи вследствие незатуманенного, неодурманенного сознания. Возможность жить полноценной, здоровой, целостной жизнью без лишних проблем и болезней. Повышение продолжительности жизни (алкоголь, наркотики снижают жизнь в среднем на 20 лет, табак – на 10-12 лет). Ежегодная экономия огромных средств (достаточных для проведения полноценного летнего отпуска семьёй). Минимальная вероятность получения травм и неприятностей, попасть в такие истории, в каких умудряется очутиться одурманенный человек. Чистое трезвое сознание даёт возможность духовно-нравственного совершенствования, высокую успеваемость в обучении и работе, крепкий организм, правильное восприятие мира, низкий уровень ошибок [8].

Выдержка Трезвость кладет  
дрова в печку, мясо - в кастрюлю,  
хлеб - на стол, кредит -  
государству, деньги - в кошелек, силу  
- в тело, одежду - на спину, ум - в  
голову. довольство - в семью. Б.

### СЕМЬЯ, РОД (цели семьи и продолжения рода).

Сохранение лучшего репродуктивного потенциала для передачи потомкам (сегодня порядка 15% семейных пар бесплодны), рождение полноценных, более здоровых детей (в 2008 г. родилось 37% ослабленных больных детей, из них 7% с аномалиями). Наличие благоприятных семейных отношений, отсутствие лишних конфликтов, проблем, разводов в семье (в 2011

<sup>12</sup> Трезвость рассматривается в данном случае не только как состояние, свободное от употребления веществ наркотического действия, но и свободное от любой психологически вредной запрограммированности, как состояние нравственное.

году в Западном административном округе Москвы в 51% случаев причинами разводов являлись алкоголизм и наркомания). Содействующие условия воспитания детей в хорошем семейном климате (в России насчитывается более 2 млн. детей-беспризорников; ежегодно около 30 тысяч несовершеннолетних осуждаются за преступления в нетрезвом виде; более 100 тысяч детей в возрасте до 14 лет страдают алкоголизмом).

**ОРГАНИЗАЦИЯ** (цели организации).

Повышение производительности труда на предприятии вследствие снижения прогулов, последствий отравлений на праздники. Равная оплата труда сотрудников вследствие отсутствия перекуров (курящие в течение 10 лет болеют в 3,5 раза чаще, чем некурящие, из-за чего в 5 раз чаще отсутствуют на работе; мужчины в Томской области теряют из-за курения 14,8% заработной платы).

**ОБЩЕСТВО** (цели общества).

В социальной сфере происходит рост социально-демографической безопасности: снижается смертность (сегодня происходит 1 млн. ежегодных потерь от последствий употребления наркотических веществ), повышается рождаемость (в период антиалкогольной кампании (АК) 1985-87 гг. в СССР в 1986-87 гг. рождалось на 500-600 тыс. младенцев больше, чем в каждом из предыдущих 46 лет, а умирало на 200 тыс. человек меньше, чем в 1984 г. В результате за 2,5 года была сохранена жизнь полумиллиона людей). Как результат мы имеем повышение общей продолжительности жизни народа, снижение числа социальных болезней: преступности, самоубийств, бедности, беспризорности и т.д. (например, сегодня 80% убийств, 40% самоубийств, до 80% осуждённых подростков и более 60% смертельно травмированных в ДТП, 70% случаев хулиганства, 60% разбоев, 55% грабежей, 50% изнасилований производятся лицами в нетрезвом виде; каждый пятый в заключении (147 тысяч человек) находится в местах лишения свободы по делам, связанным с незаконным оборотом наркотиков).

Происходит рост уровня и качества жизни: повышается интеллектуальный потенциал молодёжи (в 1953 г. – 3-е место в

**Выдержка** *Пока общество не добьётся снижения уровня потребления алкоголя, невозможно будет говорить об успехе того или иного экономического курса. К тому же, когда речь идёт о сохранении здоровья нации, её генофонда, о будущем её детей, все прочие соображения экономической целесообразности или идеологической необходимости должны быть отброшены в сторону.*

*Ф. Г. УГЛОВ [5, с.41]*

мире, начало 2000-х – 40-47 место), увеличивается человеческий капитал.

В экономической сфере следует снижение издержек общества и государства от последствий употребления наркотических веществ (потери составляют порядка 4 трлн. руб., а расходы ВВП в несколько раз превышают все затраты на здравоохранение в бюджете России). Так, в период АК в сберкассы

было внесено на 45 млрд. рублей больше, производительность труда в 1986-87 гг. повышалась ежегодно на 1%, что давало казне дополнительно 9 млрд. рублей<sup>13</sup>. В результате дополнительные средства могут быть направлены на новые социальные проекты.

В политической сфере мы видим обеспечение национальной безопасности, эффективное управление государством. Годных к военной службе юношей становится всё больше (призывники 1986-87 гг. являются одними из самых здоровых за всё время наблюдения призывных комиссий). Наконец-то политики будут принимать решения, касаемые судьбы народа, на трезвую голову без предварительного отравления на банкетах (пример с президентом Б.Н. Ельциным памятен всем).

В духовной сфере народ начинает тяготеть к новым знаниям, духовно самосовершенствоваться, повышать уровень культурных запросов (в 1960-70 гг., когда материальный доход на душу

<sup>13</sup> К слову, в 1987 г. 1 рубль СССР равнялся 1,5 доллара США. На 1 рубль можно было получить полноценный обед в столовой, или сделать 50 звонков из автомата-телефона, или купить 33 стакана лимонада с сиропом, или сходить 20 раз в кино на дневной сеанс, или приобрести 4 буханки белого хлеба по 900-100 гр., или проехать 20 раз на троллейбусе или метро и т.д.

населения увеличился в три раза, расходы на приобретение алкогольных и табачных изделий выросли в 5,1 раза. За это время расходы на кино, театр, посещение выставок и т.п. сократились на одну треть).

**ЧЕЛОВЕЧЕСТВО** (цели устойчивого развития в системе «Природа – Общество – Человек»).

Потребительская («пьяная») концепция мироустройства, ведущая к уничтожению окружающей среды и жизни на Земле, сменяется на экологическое поведение, основанное на долгосрочном планировании жизни будущих поколений. Население России, располагающееся на 2% территории и проживающее в 74% случаев в городах, плавно возрождает сельскую жизнь, осваивает утраченные навыки жизни на природе.

Обеспечивается состояние мира и сотрудничества. Вымирание белого населения в мире останавливается, численность белых людей начинает возрастать (если в начале XX века белые люди составляли 20% мирового населения, то сегодня уже 6%. По другим данным, европейское население 50 лет назад составляло 22% от общей мировой численности, сегодня – 12%, через 50 лет – 6,5%).

## **ПРИЧИНЫ НАРКОТИЗАЦИИ<sup>14</sup> [7]**

Часто люди объясняют причину потребления табака, алкоголя, наркотиков условиями жизни и своими мотивами. Однако **главной причиной наркотизации является пронаркотическая запрограммированность<sup>15</sup>.**

Представленная на рисунке 2 схема позволяет комплексно объяснить всю многофакторную природу потребления людьми веществ наркотического действия.

---

<sup>14</sup> В разделе приведены результаты диссертационного исследования автора, опирающиеся на учение Г.А. Шичко о природе алкогольной зависимости.

<sup>15</sup> Смотри *Словарь понятий* (проалкогольная запрограммированность).



## Полная причина наркотизации (А+Б+В)

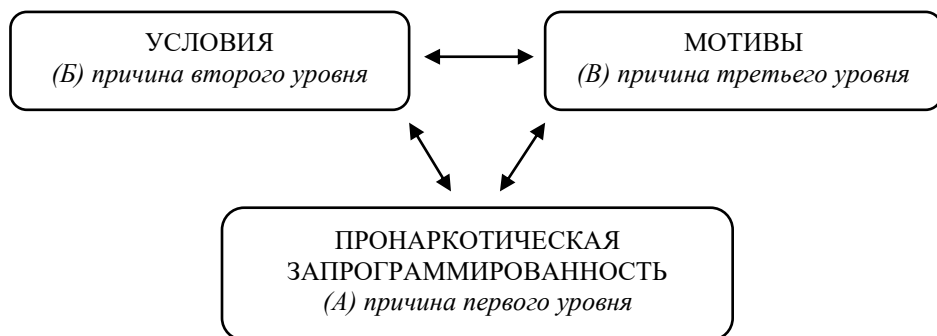


Рисунок 2 – Состав полной причины наркотизации

Социально-психологическая запрограммированность на потребление того или иного вещества наркотического действия формируется у человека под воздействием окружающей социальной среды. Каждый ребёнок рождается естественным трезвенником. Во время роста над ребёнком довлеет та и или иная социальная среда, формирующая у него привычки, алгоритм поведения. Если социальное окружение в лице родителей, ровесников, информационной среды (СМИ) показывает ребёнку пример трезвого поведения, свободного от употребления и показа табачных, алкогольных изделий, то у ребёнка не формируется положительное отношение к табаку и алкоголю. Человек как существо познавательное рано или поздно сталкивается с табаком и алкоголем на улице, в магазине, по телевизору и т.д. Если родители и социальная среда проводят трезвенническую разъяснительную беседу, то ребёнок усваивает нейтральное отношение к табачным и алкогольным изделиям, а к самому факту потребления табака и алкоголя у него формируется отрицательное отношение. Трезвое отношение к веществам наркотического действия позволяет молодому человеку сформировать трезвую программу поведения. Любая программа действия состоит из ответов на те же восемь вопросов: зачем, почему, кто, что, где, когда, как, сколько. Трезвый человек при любых мотивах (цель – желаемый результат), в любой ситуации (почему-причина), в

любом месте (где – пространство), в любое время (когда – время), будучи один или в компании людей (кто, с кем – субъекты), ведёт себя трезво (что – объект действия). Ему присуще отсутствие ритуальных действий в отношении табака иили алкоголя (как – трезво) и его норма всегда является трезвой (сколько; мера одна - жизнь). При таком отношении и программе действий со временем у человека закрепляются трезвые убеждения.

Можно рассмотреть другую ситуацию (сравнение дано в таблице 5). Социальная среда, подверженная потреблению веществ наркотического действия, формирует у ребёнка положительное отношение к табаку и алкоголю. С самого раннего детства человек видит, что окружающие его люди потребляют табачные и алкогольные изделия. Такими агентами могут выступать родители, ровесники, СМИ, улица, образовательные и культурные учреждения. Соответственно у ребёнка формируется положительное отношение, ему кажется такое поведение нормой. Взрослея, ребёнок усваивает алгоритмы протабачного и проалкогольного поведения. Он узнаёт, зачем и почему его среда «курит» (самоотравляется табачным дымом) и «пьёт» (самоотравляется алкогольными интоксикантами). Как правило, ему объясняют, что причины для употребления табака и алкоголя определяются условиями жизни. Такими условиями приобщения к веществам наркотического действия являются:

- социально-политические условия (отсутствие национально-смысловых ориентиров, доступность веществ наркотического действия и др.);
- социально-экономические условия (низкий уровень жизни, высокая прибыльность табака и алкоголя и др.);
- социокультурные условия (традиции и обычаи, неблагоприятный семейный климат и др.);
- психофизиологические (наследственность, предрасположенность).

Условия жизни (как причина) приводят к мотивации совершить акт алкогольного возлияния. Мотив является пусковой причиной, т.е. целью в данном случае. История человечества выработала следующие мотивы потребления наркотических интоксикантов:

- индивидуальные мотивы (изменение эмоционального состояния (снять стресс, повысить настроение и пр.), раскрепощение, улучшение физического состояния, защита);

- социальные мотивы (принадлежность к группе, общение, выполнение ритуалов, традиций и обычаев).

Мотивы являются по факту разнообразными ложными мифами (абсурдизмами), запрограммировавшими сознание человека на самоотравление.

Таблица 5 – Проявление социально-психологической запрограммированности в проалкогольном и трезвом поведении личности, семьи, общества

Состав запрограммированности	Проалкогольное (протабачное, пронаркотическое) поведение	Трезвое поведение
<b>1. Установка</b> (положительная, нейтральная, отрицательная)	Положительная	Нейтральная по отношению к изделиям из табака, алкоголя. Отрицательная к факту потребления табака и алкоголя
<b>2. Программа</b> (зачем, почему, кто, что, где, когда, как, сколько)	Ритуальная программа	Трезвая программа
-- Почему (причина потребности)	Социально-политические, социально-экономические, социокультурные, психофизиологические причины	Потребность самоотравления отсутствует, а присутствует потребность в трезвом поведении
-- Зачем (цель, мотив)	Индивидуальные и социальные мотивы, направленные на изменение внутреннего состояния	Мотивация на самоотравление отсутствует, а присутствуют трезвые цели
-- Кто (с кем)	Один или в компании (с коллегами, друзьями и т.д.)	Трезвый субъект
-- Что (объект)	Различные виды алкогольных (пиво, вино, водка и пр.),	Трезвая объективность

	табачных изделий	
-- Где (место)	На улице, в ресторане, квартире, природе и т.д.	Трезвое пространство личности, семьи, общества
-- Когда (время)	На праздниках и поминках; при рождении и при смерти; до, во время или после еды; до работы или после; утром или вечером; в рабочие или выходные дни	Трезвая действительность
-- Как (способ)	Лёжа, сидя, стоя; ритуальная посуда; способ потребления: медленно, быстро и т.д.	Трезво
-- Сколько (количество)	Объём потребляемой тары в единицу времени	Нисколько, мера - трезвость
<b>3. Убеждение</b>	Уверенность в том, что алкоголепитие есть нормальное, оправданное, неизбежное, важное и даже необходимое занятие	Твёрдая уверенность, что трезвость – единственное разумное и естественное состояние человека, семьи, общества, позволяющее повысить качество и уровень жизни, иметь активное долголетие и безопасную среду обитания

Условия и мотивы проалкогольных действий человека являются существенными, при этом они лишь следствие проалкогольной запрограммированности сознания человека. Когда человек принимает решение жить трезво, проходит занятия по методу Г.А. Шичко для очищения сознания от вредных проалкогольных программ, то над ним уже не довлеют социальные условия и мотивы. Например, любой трезвый человек живёт в таких же политических, экономических, культурных, социальных условиях. Он испытывает такие же эмоции и чувства, общается с людьми. Однако он свободен от табака и алкоголя, он живёт

трезво. Почему? Потому что он обладает трезвыми знаниями и осуществляет программу трезвого поведения<sup>16</sup>.

## **СОЦИАЛЬНАЯ МОДЕЛЬ ПРОТИВОДЕЙСТВИЯ НАРКОТИЗАЦИИ [7]**

**КЛЮЧЕВАЯ ЦЕЛЬ ПОЛИТИКИ ТРЕЗВОСТИ – ПРЕРВАТЬ ПЕРЕДАЧУ ПРОНАРКОТИЧЕСКОЙ (В ПЕРВУЮ ОЧЕРЕДЬ, ПРОАЛКОГОЛЬНОЙ, ПРОКУРИТЕЛЬНОЙ) ЗАПРОГРАММИРОВАННОСТИ ИЗ ПОКОЛЕНИЯ В ПОКОЛЕНИЕ И В НЫНЕШНЕМ ПОКОЛЕНИИ ОТ СТАРШИХ К МЛАДШИМ.**

Комплексный научный подход к профилактике наркотизации предполагает объединение профилактических мероприятий в отношении употребления различных веществ наркотического действия в единую стратегию действий, что обеспечит наиболее эффективные результаты.

Социальная модель противодействия наркотизации (рисунок 3) включает в себя действия органов государственной власти и гражданского общества по снижению спроса и предложения на вещества наркотического действия. На вертикальном уровне (сверху-вниз) противодействие наркотизации обеспечивается органами государственной власти и институтами гражданского общества. Сверху государственная власть обеспечивает правовые меры (законодательные, исполнительные, судебные), контроль за соблюдением законодательства, за продажей алкогольно-табачных изделий несовершеннолетним, осуществляет мониторинг ситуации и усиливает меры ответственности. Снизу институты гражданского

---

<sup>16</sup> Более подробно суть алкогольного вопроса и способов избавления от алкогольной (табачной и любой другой химической и нехимической) зависимости изложена в статьях Г.А. Шичко «Привычка, побеждаемая разумом», «Алкогольная проблема в свете теории психологического программирования», «Дружеский разговор с алкоголиком» и др. Консультации и занятия по методу Г.А. Шичко, проведение курсов по формированию трезвого мировоззрения проводятся Евразийской ассоциацией здоровья (ssk77@bk.ru, euraz.org@gmail.com)

общества в лице некоммерческих организаций и других заинтересованных сторон осуществляют работу на местном, региональном уровнях.

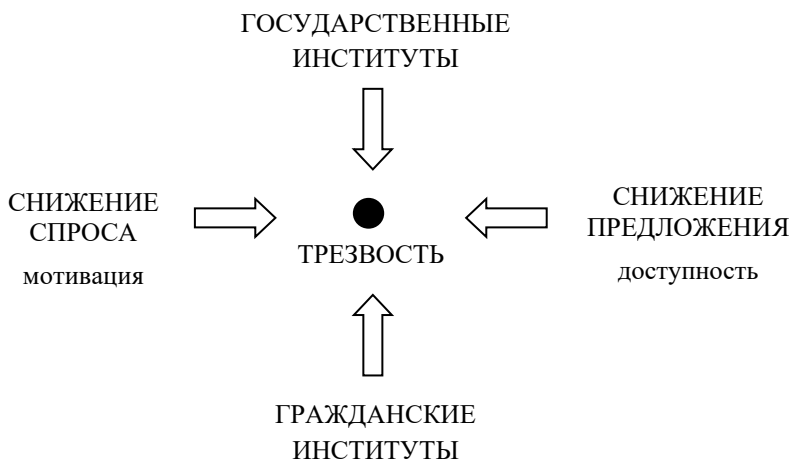


Рисунок 3 – Социальная модель противодействия наркотизации (система вертикально-горизонтального пресса)

На горизонтальном уровне (слева-направо) осуществляется взаимодействие гражданского общества и органов государственной власти через мероприятия по снижению спроса и предложения на вещества наркотического действия. Снижение спроса означает уменьшение потребности, мотивации на нетрезвое поведение. Снижение предложения направлено на ограничение производства, реализации и хранения веществ наркотического действия.

Анализ международных и отечественных нормативно-правовых актов и практики показывает, что существует определённый стандартный перечень действий по снижению спроса и предложения.

К мерам, способствующим снижению спроса относятся:

- просвещение (информационно-просветительские действия в образовательной, трудовой среде, СМИ, других местах);

- медицинская и социально-психологическая помощь и лечение;

- ограничение маркетинга (в первую очередь рекламы, спонсорства, продвижения положительного образа табачных и алкогольных изделий);

- ценовые меры.

К мерам, обеспечивающим снижение предложения относятся:

- снижение доступности по времени, месту, формату продажи;

- налоговые меры (повышение акцизов);

- создание альтернативных видов экономической деятельности.

Причём если органы государственной власти концентрируют свою работу на ограничительных мерах по снижению предложения, то институты гражданского общества используют информационно-просветительские меры по снижению спроса на вещества наркотического действия и формированию мотивации на трезвое поведение.

Эффективность социальной модели противодействия наркотизации заключается в параллельных действиях на всех уровнях (вертикальном и горизонтальном), что позволит перейти к реализации политики трезвости.

Применение социальных технологий профилактики наркотизации предусматривает усиление действий трезвеннических организаций на местном уровне.

**Выдержка** *Пока общество не добьётся снижения уровня потребления алкоголя, невозможно будет говорить об успехе того или иного экономического курса. К тому же, когда речь идёт о сохранении здоровья нации, её генофонда, о будущем её детей, все прочие соображения экономической целесообразности или идеологической необходимости должны быть отброшены в сторону.*

Ф.Г.УГЛОВ

## ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЕ И ОТРИЦАТЕЛЬНЫЕ ПРИМЕРЫ ИНФОРМАЦИОННОЙ ПРОПАГАНДЫ ТРЕЗВОСТИ

Информационно-просветительская деятельность выступает сегодня одним из ключевых методов трезвеннического движения. Если посмотреть на дореволюционное и советское (начальных этапов – 30-х гг. XX в.) трезвеннические движения, то основным посылом их деятельности выступала борьба **ПРОТИВ ПЬЯНСТВА**. Это соответствовало духу того времени, историческим условиям жизнедеятельности. На современном V этапе трезвеннического движения основную идеологию сформулировали Г.А. Шичко и Ф.Г. Углов – борьба **ЗА ТРЕЗВОСТЬ на личном, семейном, коллективном, общественно-государственном уровнях**.

Движение ЗА отличается от борьбы ПРОТИВ тем, что утверждает положительные качества взамен отрицательных, усиливает (пропагандирует) именно позитивные, сильные стороны жизни, достоинства, оптимизм. Поэтому стратегия информационной работы заключается в формировании привлекательного, положительного образа трезвой жизни, объяснения преимуществ трезвости над одурманенным состоянием.

Понимание информационно-просветительского метода утверждения и сохранения трезвости даёт теория психологического программирования Г.А. Шичко. Этап перехода от отравления наркотическими изделиями к трезвости по Г.А. Шичко имеет следующие состояния: алкоголепийца (питейно запрограммированный и пьющий человек) → воздержанник (не пьющий, но питейно запрограммированный человек) → трезвенник благоразумный (антиалкогольно запрограммированный и обладающий достоверными антиалкогольными сведениями человек) → трезвенник сознательный (отсутствие антиалкогольной запрограммированности и обладание достаточным запасом научных антиалкогольных знаний).

Понимание сути своего знаменитого метода Г.А. Шичко даёт в статье «Алкогольная проблема в свете теории психологического программирования» (опубликована двадцать лет назад 12 января



1985 года). Г.А. Шичко пишет, что для понимания метода «необходимо дать определение понятию «алкоголик». Алкоголики – **питейно запрограммированные** люди, имеющие **привычку** к употреблению спиртного, **потребность** в нём и **поглощающие** его. **Метод предусматривает угашение психологическим путём потребности и привычки, нейтрализацию идеологическими и педагогическими воздействиями питейной запрограммированности и превращение алкоголика в сознательного трезвенника**». Роль информационно-просветительской деятельности заключается именно в идеологическом и педагогическом воздействии на человека для нейтрализации проалкогольной и любой другой запрограммированности.

В последнее время в интернете появляется масса фотографий, коллажей, плакатов, рисунков, а на улицах наклеек и пр., которые вроде бы призывают к разуму человека, последствиям вредных привычек, однако на самом деле только ещё больше усиливают пропаганду этой вредной привычки. Такие отрицательные примеры пропаганды трезвости и альтернативные им положительные смысловые нагрузки представлены в таблице 6.

Таблица 6 – Отрицательная и положительная информационная пропаганда трезвости в современных условиях

Отрицательные примеры	Положительные примеры
Надписи «не пей», «не кури», «алкоголь – яд», «выброси алкоголь из своей жизни», «водку и пиво пить – тупой скотиной быть», «хватит бухать», «пиво, водка и табак обеспечат тебе рак»...	«Живи трезво», «трезвая жизнь – свободная жизнь», «будущее за трезвой молодёжью», «трезвая Россия – великая Россия», «Мы – новое трезвое поколение. За нами страна и грядёт возрождение», «трезвость – новые возможности»...

<p>Любые изображения одурманивающих людей с сигаретой, алкоголем в руках; просто изображение наркотических изделий или какой-либо ассоциации с ними (бутылка, пачка сигарет)...</p>	<p>Позитивные образы многодетных, счастливых семей («Трезвый отец – хороший пример для меня» и пр.); показ тех качеств, возможностей, которые даёт трезвость в жизни (здоровье, молодость, разум и т.д.)...</p>
<p>Алкоголепитейская терминология: «бухать», «жрать», «выпить», «затянуться сигаретой»; уменьшительно-ласкательные «водочка», «бутылочка винца»...</p>	<p>Трезвенническая терминология: травиться ядами, одурманивать себя, отравляющий снаряд (сигарета), алкогольное, табачное изделие...</p>
<p>Пропаганда другой информации взамен трезвости: например, здорового образа жизни: «русские выбирают спорт», «зож – основа будущего»...</p>	<p>Здоровый образ жизни – дело хорошее и нужное. Но для простого человека неощутима разница между здоровьем и трезвостью, он может себе позволять травиться пивом после игры в футбол и т.д. Предложения: «за трезвый здоровый образ жизни», «трезвость родителей – здоровье детей»...</p>

Любой показ отрицательного действия табакокурения, алкоголепития на фоне слов «не кури», «не пей» вызывает у человека рефлексивную реакцию. У человека включается программа на самоотравление, когда он видит само действие отравления алкоголем или табаком. То же самое происходит при преобладании отрицательной смысловой нагрузки, когда человек, и так страдающий от своей вредной привычки, видит отрицательные последствия таких действий без положительного пути выхода из ситуации. Подобная информационная работа является естественным проявлением стадии воздержанности сознания человека, свойственной все начавшим путь к сознательной трезвости, говорит о необходимости дальнейшей работы над собой с помощью метода Шичко. Отметим, что этап воздержанности сознания является нормальным для любого человека на пути к сознательной трезвости.

Современное информационное состояние общества характеризуется преобладанием отрицательной информации над

положительной, что порождает стресс, страх, агрессию, позволяет манипулировать поведением человека и общества. Поэтому важно введение положительных, жизнеутверждающих основ жизни. Пропаганда трезвости, положительного состояния человека является одной из основ возвращения общества к гармоничному пути развития.

## О СОВРЕМЕННОМ ПОЛОЖЕНИИ ДЕЛ И ПОВЕСТКЕ ДНЯ В УТВЕРЖДЕНИИ ТРЕЗВОСТИ

### I. Постановка вопроса.

Сегодняшнее состояние трезвеннического движения требует переосмысления опыта деятельности трезвеннических организаций с конца 1980-х. Мы являемся

«детьми» V трезвеннического движения<sup>17</sup>, явившего наглядный пример позитивного преобразования общества за короткий период. Буквально за несколько лет антиалкогольной кампании были сохранены жизни более полумиллиона человек. Образовались многочисленные трезвые клубы и курсы освобождения от зависимости, благодаря которым тысячи людей получили помощь. В трезвенническое движение (далее – ТД) влились активные граждане, сформировались массовые организации «Союз борьбы за народную трезвость», «Оптималист» и др. На сегодня весь этот потенциал практически исчерпан по идеологическим и организационным причинам. Что требует новой повестки дня.

Выдержка *Трезвость в наши дни – ценнейшее личностное свойство человека.*

*Г.А. ШИЧКО*

---

<sup>17</sup> В рамках классификации Г.А. Шичко выделено пять этапов трезвеннического движения: I – с 1858 по 1861 г. (вызвало замену откупной системы акцизной и совпало с отменой крепостного права), II – с 1885 г. (вызвано предоставлением сельским обществам права закрывать на своих территориях кабаки, а привело к введению водочной монополии) III – с 1914 г. (вызвано появлением массового трезвеннического движения по стране и совпало с революцией и образованием СССР), IV – с 1928 по 1932 г. (как реакция на введение в 1925 г. государственной монополии на алкоголь), V – с 1981 г. (совпало с распадом СССР).

## **II. Какую стратегию дал Г.А. Шичко для трезвеннического движения XXI века?**

Опыт антиалкогольной кампании 80-х гг. XX столетия ценен не только тем, что показал эффективные подходы к антиалкогольной работе. Были заложены научные основы к пониманию и переходу в качественно новое состояние деятельности – трезвенническую деятельность. Это сделал выдающийся отечественный учёный Геннадий Андреевич Шичко (18.05.1922 - 03.11.1986), чей вклад, к сожалению, мало оценён даже в трезвой среде соратников. Г.А. Шичко дал понимание природы любых вредных привычек человека. Она кроется в запрограммированности человека на то или иное действие, которую он получает в процессе социализации. На повседневном языке это можно назвать искажённостью сознания или ложным стереотипом поведения. Социально-психологическая запрограммированность на «употребление алкоголя» (самоотравление алкогольным ядом) включает в себя три элемента: установку (положительное отношение к алкоголю), программу (что, как, где, когда, в каком количестве, с кем и по какому поводу употреблять и т.д.), убеждение (уверенность в том, что это нормально, правильно, все так делают и пр.).

Понимание сути своего гортоновического метода Г.А. Шичко даёт в статье «Алкогольная проблема в свете теории психологического программирования» (опубликована 12 января 1985 года). Г.А. Шичко пишет, что для понимания метода «необходимо дать определение понятию «алкоголик». Алкоголики – питейно запрограммированные люди, имеющие привычку к употреблению спиртного, потребность в нём и поглощающие его. Метод предусматривает угашение психологическим путём потребности и привычки, нейтрализацию идеологическими и педагогическими воздействиями питейной запрограммированности и превращение алкоголика в сознательного трезвенника».

Таким образом, Г.А. Шичко (а) выявил главную причину появления зависимости (социально-психологическая запрограммированность), (б) дал алгоритм освобождения от зависимости (статья «Порядок действий по самоизбавлению от алкоголизма»). Г.А. Шичко вооружил нас психологическим

оружием XXI века. Если под трезвостью до него подразумевалось воздержание, неупотребление веществ наркотического действия (подход Всемирной организации здравоохранения), то Шичко добавил к данному определению нейтрализацию пронаркотической запрограммированности как состояния очищенности сознания человека от активности вредных пронаркотических программ. Нейтрализованная пронаркотическая (в частности, проалкогольная) запрограммированность замещается отрицательной установкой на «употребление алкоголя» (самоотравление алкогольным ядом), программой трезвого стереотипа поведения и устойчивыми, активными трезвыми убеждениями. Г.А. Шичко в научном плане зафиксировал переход от антиалкогольной работы (что было присуще четырём предыдущим и началу пятого трезвеннических движений) к трезвеннической деятельности по формированию трезвого мировоззрения, утверждению сознательного трезвого состояния. Глубокий смысл такого подхода раскрывается в работе с личностью и расширяется на общественно-государственную деятельность: теперь антиалкогольная риторика с элементами запугивания граждан отрицательными последствиями потребления алкогольного яда заменяется на трезвое просвещение и работу по нейтрализации ложных проалкогольных предрассудков и абсурдизмов в сознании человека, формирование трезвых убеждений и трезвого мировоззрения, положительных образов и ценностей. Отсюда меняется подход к просветительской работе от борьбы ПРОТИВ алкоголя к движению ЗА трезвость, где об алкоголе и его действии говорится объективная научная правда в соответствии с возрастной психологией, основной акцент делается на необходимости трезвости как основе жизни, нравственных ценностях и устойчивом развитии личности и общества. Это и есть идеологическая основа трезвого движения.

### **III. О текущем положении дел.**

Идеология прорастает на подготовленной почве, что требует оценки современного положения дел трезвеннического движения. Анализ показывает следующее:

- Разрозненность.

На текущий момент Оптималист и Союз борьбы за народную трезвость уже не являются лидерами процесса, за которыми следуют соратники страны. Организациям не удалось использовать потенциал народного подъёма для создания инфраструктуры, становления как авторитетной площадки в общественно-государственных отношениях, а главное за ними уже не следуют большинство трезвых граждан и трезвеннических групп. Этому способствовали различные факторы, среди которых и (а) преобладание личных интересов над общими (монополизация рынка антиалкогольных услуг для заработка отдельными личностями вместо направления части ресурсов (общественной десятины) на организацию), (б) и неумение адаптироваться в новых условиях: до сих пор многие неформальные группы и организации в трезвом движении отказываются действовать в официальном поле как юридические лица, что создаёт трудности к взаимодействию с органами государственной власти и не позволяет им становиться реальными представителями в сознании общества), (в) и конечно отсутствие организаторов и управленцев. Это привело к тому, что образовались кластеры в виде региональных организаций. Именно вокруг ячеек на местах строится работа во многих регионах.

- Информационно-идеологический вакуум.

Отсутствие информационно-методологического взаимодействия и постоянной аналитической работы между основными направлениями и группами в ТД приводит к брожению в головах, непониманию что и как делать, повторению однотипных ошибок при работе на местах, разной терминологической базе и неэффективным методическим подходам. Всё больше деятельность соратников подходит не под организованную сообщество, а под определение толпы (как сорища людей, рассуждающих по авторитетам и живущим по личным и групповым предрассудкам). Ярким тому примером являются многочисленные интернет-акции соратников по итогам принятия в Государственной Думе РФ того или иного неудовлетворительного закона. Когда один из активистов начинает сбор подписей или интернет-голосование, вовлекая через некоторое время тысячи соратников по стране. Надо сказать, что более эффективным способом является отслеживание законопроекта на этапе его внесения на

рассмотрение, публикации законопроекта на официальном портале правовой информации, участие на этапе нулевых чтений, но никак не после вступления закона в силу. А для этого как раз и нужна служба мониторинга, проводящая аналитическую и информационную работу, что невозможно без координационного центра (или структуры, которой будет делегирована такая задача). Пока такой субъект действия, обладающий достаточным информационно-аналитическим потенциалом, только созревает. Для такой работы нужны люди из научной среды, в которой так мало трезвых соратников. Сегодня необходимы квалифицированные специалисты-соратники, которые могут производить научные статьи и аналитические тексты по трезвости. Одновременно с этим новое трезвое направление «Уроки трезвости» должны были породить массу ораторов, однако количество эффективных лекторов трезвого просвещения мало для стоящих перед ТД задач. Требуется дальнейшая более детальная проработка методологических основ проведения «Уроки трезвости» и формирования сознательной трезвости.

Также проявляется проблема отсутствия преемственности поколений, передачи опыта, информационной коммуникации регионов. Как пример, молодые соратники зачастую знают несколько фамилий, с которыми у них ассоциируется ТД. И фамилий не больше, чем пальцев на одной руке. Почти забыты фамилии известных учёных и деятелей, внёсших вклад в отрезвление страны: Я.К. Кокушкин, И.А. Краснонос, П.П. Дудочкин, Н.Г. Загоруйко, В.В. Юмин, Б.И. Исаков и др. Отсутствует системность и преемственность в освоении знаний, наработанных предыдущими поколениями трезвенников, как известных (Ф.Г. Углов и Г.А. Шичко), так и действующих (А.Н. Маюров, Е.Г. Батраков, Н.А. Гринченко, С.С. Аникин, П.И. Губочкин, И.В. Николаев, теоретические и практические разработки ТГОО УСТ «Трезвая Тюмень» под руководством А.А. Зверева, РОО СБНТ г. Москва под руководством А.А. Карпачёва и многие другие).

- Отсутствие ресурсов как следствие двух вышеописанных факторов.

Отметим, что ресурсы (финансовые, материально-технические, кадровые, организационные, мотивационные) появляются под конкретные цели и задачи, вытекающие из идеологии. Бывает, что ресурсы есть, а понимания, что и как делать нет, тогда ресурсы расходуются неэффективно.

#### **IV. О новой повестке дня.**

Сегодня выигрывают сетевые мобильные сообщества, распределенные по всей территории страны. Их продуктивность зависит от общей идеологической повестки и слаженной коммуникации.

Наиболее адекватные и проверенные временем предложения по развитию трезвеннического движения даны в документе

**Выдержка** *За трезвость надо бороться. Алкоголь никогда, ни в одной стране не распространялся стихийно, а насаждался сознательно силами, враждебными обществу, с помощью лжи.*

*Ф.Г. УГЛОВ*

«Стратегические цели и задачи трезвеннического движения России». Документ до сих пор не потерял своей актуальности, однако многими в ТД игнорируется. Основной стратегической целью ТД объявляется трезвость народа. Выделяются четыре стратегические задачи<sup>18</sup>:

1) антиалкогольное, антитабачное и антинаркотическое просвещение общества;

2) формирование трезвых убеждений и расширение социального слоя сознательных трезвенников;

3) организационное строительство трезвеннического движения;

4) взаимодействие с местными, региональными и федеральными органами исполнительной и законодательной

---

<sup>18</sup> В данном варианте дана оригинальная этапность развития: задача №2 не может быть выполнена без достижения задачи №1 и т.д. В интернете на многих сайтах стратегические задачи из данного документа расположены в неверной хронологии, что нарушает логику понимания процесса достижения стратегической цели – трезвости народа.



власти. Содействие в принятии законов, обеспечивающих в России трезвость народа.

Если на выполнение первой задачи ориентировано большинство трезвых групп, то начиная со второй задачи и выше их количество существенно уменьшается. Без выполнения третьей и четвёртой задачи невозможно добиться конструктивных и положительных результатов. Например, можно десятилетиями проводить работу в своём небольшом городе, охватить мероприятиями основную часть населения. Но принятие федерального закона о снижении цен на алкоголь, или решение региональных властей об открытии завода по производству алкоголя и дополнительных точках продажи алкоголя нивелирует за короткий промежуток времени многолетние усилия местной трезвеннической организации.

Необходимо понимать, что реализация стратегических целей и задач ТД требует распределения функционала между местными, региональными, межрегиональными, федеральными группами ТД. При тесной информационной коммуникации и согласовании действий. Ни одна из организаций на сегодняшний день не сможет взять на себя выполнение всей стратегии, поскольку не обладает всеми ресурсами. При этом рациональным выходом видится соглашение о закреплении того или иного направления работы за определённой группой ТД<sup>19</sup>. Такая группа должна обладать рядом критериев: (а) достаточным опытом в данном направлении, доказанным и принятым сообществом на практике, (б) открытостью, желанием и потенциальной возможностью не только поделиться опытом, но и взять на себя координацию направления, нести ответственность за процесс и результат. Одновременно с этим группы по направлениям работы объединяются в информационный координационный совет, который выполняет функции межгруппового взаимодействия. Функции руководства и

---

<sup>19</sup> Классификация направлений деятельности в данной статье привязана к четырём стратегическим задачам и подробно изложена в документе «Стратегические цели и задачи трезвеннического движения России». Это является достаточным для отправной точки взаимодействия заинтересованных сторон. В дальнейшем должна быть разработана уточнённая классификация направлений деятельности ТД.

автономности сохраняет каждая группа. Никто не отменяет работу групп в регионах, никто не претендует на руководящую роль в информационном координационном совете (за исключением лидерства в практических делах). У каждой группы есть своё понимание, как нужно действовать и какое направление ТД для них приоритетно. При этом общие для всех групп и всех направлений процессы могут реализовываться через информационную коммуникацию. В своё время, когда не было интернета, подобное информационное взаимодействие шло через круговую переписку (в ней участвовали Ф.Г. Углов, Г.А. Шичко, А.Н. Маюров, И.А. Красноносков и др.)

Рассмотрим в качестве примера выполнение первой задачи: антиалкогольное, антитабачное и антинаркотическое просвещение общества. Такой деятельностью занимаются в той или иной мере все трезвеннические организации во всех девяти федеральных округах России (далее – ФО). Однако в каких-то округах в силу исторически сложившихся групп, количества населения и др. она ведётся более активно, а в каких-то менее. Мало информации поступает с Дальневосточного, Северо-Кавказского ФО. И, наоборот, более активную информационную и наглядную работу развернули в Уральском, Центральном, Сибирском, Приволжском, Южном ФО. В каждом из ФО есть свои активные центры притяжения сил. Например, в Уральском ФО – это Тюменская, Екатеринбургская группы, и до недавнего времени деятельно работала Челябинская группа. Осуществляя декомпозицию, можно выделить по направлениям регионы, объединить и выделить из них субъекта с потенциальной возможностью взять ответственность за направление. В Уральском ФО Тюменская группа показывает хорошие практические результаты по второй задаче – трезвому просвещению, формированию слоя сознательных трезвенников. Екатеринбургская группа на протяжении многих лет динамично помогает наркотически зависимым гражданам. И так в каждом ФО. Третья задача по организационному строительству решается осмыслением опыта организаторов крупных трезвеннических слётов, трезвеннических юридических лиц. Четвёртая задача по взаимодействию с органами власти на региональном уровне решается ведущей трезвеннической группой в регионе, на

федеральном уровне из-за сосредоточения ключевых центров принятия решения в столице требует активного представительства трезвости в Москве.

Одним из камней преткновения к вышеописанной проектной модели является вопрос лидерства. Исторически обусловленным является группировка сообществ вокруг лидера. В нашем случае на этапе интеграции осколков ТД необходимо уйти от ответа на вопрос «кто является лидером». Ситуация должна созреть, лидерство должно стать естественным продуктом того результата, которого мы хотим достичь на новом этапе развития ТД. Лидерство должно быть заслужено результатами работы по налаживанию трезвеннической деятельности, а не «действующим статус-кво». К сожалению, на данный момент некоторые известные лидеры ТД объективно являются тормозом развития ТД, препятствуя по различным причинам реализации конструктивных инициатив. Соответственно необходимо поставить вопрос: все, кто содействуют общепринятой стратегии ТД, не разделяют, а объединяют разрозненные действия активных участников ТД, являются союзниками стратегии ТД на новом этапе; те же, кто пытается сохранить свои позиции, не давая развиваться другим конструктивным инициативам, или направляют ресурсы от в основном общественной деятельности на личные цели, должны быть проигнорированы в процессе коллективного информационно-методического и организационного взаимодействия. Каждая из групп является независимой, но должна осознавать последствия ведения политики феодальной раздробленности. Периоды смуты заканчивались на Руси общим сходом социальных групп, и первый шаг в данном направлении в налаживании информационного взаимодействия.

Выход из ситуации требует реализации ряда комплексных мер, о которых необходимо писать и рассуждать отдельно. Первоочередные шаги, которые уже в ближайшее время дадут толчок к развитию ТД, видятся следующими:

- согласовать обновлённую концепцию ТД как видение его развития. В документе целесообразно отразить идеологию, цели и задачи, целевые группы (заинтересованные стороны: субъекты и объекты деятельности), современное положение дел, основные направления ТД и их классификация, понятийный аппарат, подходы

к взаимодействию заинтересованных в трезвеннической деятельности сторон и др. За основу к обсуждению логично взять последний программный документ ТД, «Стратегические цели и задачи трезвеннического движения России», который был принят большинством соратников на столетнем юбилее Ф.Г. Углова в Санкт-Петербурге (2004 г.). Для этого выделяется рабочая редакционная группа, которая разошлёт документ и в заочном режиме согласует его положения. Далее документ предлагается принять к действию всем сторонам, заинтересованным в усилении результативности трезвеннического движения. К таким сторонам мы относим юридически зарегистрированные организации, активные трезвеннические группы и сообщества в регионах, городах, муниципалитетах. Объявление трезвеннической группой согласия с Концепцией ТД позволит территориально очертить географию трезвых сил. В настоящее время подобный документ под рабочим названием «Концепция участия российского общества

в формировании культуры трезвости и профилактики потребления табака, алкоголя и наркотиков» разрабатывается специалистами Евразийской ассоциации здоровья.

- Наладить информационное взаимодействие заинтересованных в обмене опытом трезвеннических групп. Помимо наличия страниц в интернете и группах социальных сетей предполагается образование методическо-информационного координационного совета (далее – Совет). Совет не является юридическим лицом и выполняет несколько функций: обмен опытом и лучшими практиками, информирование о значимых событиях, согласование о поддержке значимых инициатив (каждая группа сама решает, поддержать или нет предложение). В него приглашаются в качестве участников все заинтересованные стороны, разделяющие положения Концепции ТД. При этом на дальнейшем этапе возможно формирование рабочих групп по отдельным направлениям. В Совете для соблюдения принципа представительности и избегания демагогии объединений, состоящих из одного лица, необходимо создание согласительного органа. Такой орган включает группы и организации с численным составом от 50 человек, или объединения минимум пяти

юридически зарегистрированных организаций. В идеале работа должна строиться вокруг мощных региональных и межрегиональных центров в ФО, которые делегируют своих представителей в рабочие группы Совета.

В рамках Совета должен быть сформирован информационно-аналитический центр мониторинга табачной, алкогольной и наркотической сфер и методический центр по проведению проекта «Уроки трезвости».

- Наладить на новом уровне экспертную работу с органами власти и научно-общественной средой. Нужна поддержка трезвых инициатив в законодательных органах, научной среде, общественных структурах. Необходимо переводить понятийный аппарат ТД из практики в теорию, в научную среду. Тем самым доказывая право существования доказанных на практике результатов. Это требует в т.ч. усиления экспертной деятельности. Для выполнения четвёртой задачи стратегических целей и задач ТД в 2016 году была создана Евразийская ассоциация здоровья. Ассоциация ведёт экспертную работу по реализации вышеописанных в статье вопросов. В октябре 2016 года ассоциация инициировала при Общественной палате РФ создание экспертной рабочей группы по профилактике и формированию трезвого здорового образа жизни. Экспертная рабочая группа ставит своей целью подготовку методических рекомендаций по первичной профилактике вредных привычек и формированию трезвого здорового образа жизни, продвижение идеи национального стандарта профилактики и более деятельного участия НКО в данном вопросе.

Актуальным видится создание подобных рабочих групп при региональных общественных палатах, куда должны войти представители трезвеннических организаций. Это позволит продуктивно выстраивать отношения с гражданским обществом и властью на местах, продвигать свои предложения на региональный уровень, повысить статус и потенциал трезвеннических организаций.

Любые крупные достижения являются результатом коллективных усилий. По словам президента США Линдона Джонсона «нет проблем, которые мы не смогли бы решить вместе,

и очень мало проблем, которые мы можем решить поодиночке». Хочется верить, что нынешние условия и положение дел сподвигнут активные трезвеннические группы информационно сплотиться, создав мощный гражданский фронт защитников естественного права на трезвость и высокое качество жизни.

## КОМАНДНЫЕ СОВЕТЫ

### ЧЕРТЫ ВООДУШЕВЛЁННОЙ КОМАНДЫ (ПО Д. МИЛЛЕРУ)<sup>20</sup>.

Коллективы, работающие на подъёме, направляют всю свою энергию на достижение командных целей – так они становятся сплочённые. Чувство единения, которое даёт общая цель, положительно влияет на человека как на командного игрока и на способность коллектива работать в качестве единого организма.

Мы можем выделить несколько черт, характерных для воодушевлённой команды. С точки зрения команды:

✓ **команда уверена в направлении движения, каждый работник знает свою роль.** Несомненно, как команда в целом, так и каждый её член ощущают определённое напряжение и несут личную ответственность при выполнении своей работы, но при этом никто не испытывает стресс (возникает при выполнении задачи, взваленной на одного человека);

✓ **«три кита» эффективной команды: обратная связь, одобрение и поддержка;**

✓ **вовсе не обязательно, чтобы все коллеги имели тёплые отношения между собой. Важно, чтобы они ценили знания и умения друг друга, вне зависимости от того, насколько они дружны;**

✓ **необходимо создать и поддерживать атмосферу доверия между членами команды;**

✓ **случаются неприятные неожиданности. В такой ситуации команда, работающая в обстановке всеобщего подъёма, никогда не допустит взаимных упрёков, ссор и обвинений. Вместо этого она**

---

<sup>20</sup> Взято из Миллер Д. Великолепная команда: что нужно знать, делать и говорить для создания великолепной команды. СПб.: ИГ «Весь», 2011. С. 26-28. Серия «Духовная экономика».

бросит вызов и объединит усилия в решении возникшей проблемы. **Любые трудности сплачивают команду благодаря общему желанию их преодолеть.**

С точки зрения участника команды:

✓ **коллеги никогда не тыкают пальцем в того, кто ошибся.** Они в первую очередь думают о том, что можно сделать в следующий раз, чтобы не допустить подобной ситуации. И причину того, что всё пошло не так, необходимо искать прежде всего в себе;

✓ **каждый работник должен быть готов к тому, чтобы стать лидером в коллективе,** если потребуются его профессиональные навыки и знания;

✓ **при необходимости участники команды обязаны помочь друг другу;**

✓ **не забывайте, что время летит незаметно,** когда вы погружены в работу. То же самое происходит с командой;

✓ **помните, что вы трудитесь на общее благо.** Работа в команде – пример того, что значит быть частью общества: все взаимодействуют друг с другом и во имя друг друга.

В командах, охваченных всеобщим воодушевлением, трудятся заинтересованные люди. **Заинтересованность, так же как чувство подъёма, невозможно вызвать одним желанием.**

**Цените свою роль в команде, поймите, что вы наравне с остальными создаёте в ней атмосферу всеобщего воодушевления. ЛЮБАЯ КОМАНДА УСПЕШНА НАСТОЛЬКО, НАСКОЛЬКО В НЕЙ ВЫСТРОЕНЫ ОТНОШЕНИЯ МЕЖДУ КОЛЛЕГАМИ. Только при условии полного взаимопонимания стоит затевать разговор о том, как поднять команду до уровня первоклассной и высокоэффективной группы специалистов.**

## ЗОЛОТЫЕ УРОКИ РАБОТЫ В КОМАНДЕ

(ПО ДЖОНУ МАКСВЕЛЛУ)<sup>21</sup>.

### 1. ПОЧЕМУ ТАК ВАЖНО РАБОТАТЬ В КОМАНДЕ?

---

<sup>21</sup> Максвелл Дж. Золотые уроки: работа в команде. Минск: «Попури», 2010. С. 12-139.

✓ Попробуйте внимательно рассмотреть хотя бы одно по-настоящему значимое событие в истории человечества, совершённое каким-то человеком в одиночку, и вы убедитесь, что любые достижения являются результатом коллективных усилий. Президент США Линдон Джонсон сказал: **«Нет проблем, которые мы не смогли бы решить вместе, и очень мало проблем, которые мы можем решить поодиночке».**

✓ Почему мы действуем в одиночку? Есть несколько причин: самомнение (большим шагом в развитии станет осознание того факта, что другие люди могут помочь вам сделать больше, чем вы можете один), чувство опасности (как раз чувство опасности, а не отсутствие дальновидности или недостаток ума чаще всего заставляет лидеров окружать себя слабыми людьми; только уверенный в себе лидер отдаёт власть другим), наивность (высказывание одного консультанта: «Если бы мне пришлось сделать всё заново, я попросил бы помощи»), темперамент (зачем отправляться в путь одному, если можно пригласить других пойти вместе с тобой?).

✓ Польза командной работы: 1. Командная работа регулирует усилия и умножает эффект (в отдельном человеке достоинства и недостатки всегда проявляются сильнее). 2. Талант побеждает в играх, но командная работа выигрывает чемпионаты. 3. Командная работа требует жертв (самые лучшие лидеры ставят на первое место интересы команды). 4. В великих командах формируются содружества, основанные на доверии (главная черта содружества – это не отсутствие конфликтов. Это наличие желания жить в согласии). 5. Повышая ценность других, вы повышаете собственную ценность (знаменитое высказывание президента США Джона Кеннеди: **«Не спрашивайте, что товарищи по команде могут сделать для вас. Спросите, что вы можете сделать для них»**); люди, которые пытаются использовать других в корыстных целях, неминуемо терпят крах в делах и взаимоотношениях).

2. КАК Я УЗНАЮ, ЧТО КОМАНДА СПОСОБНА ОСУЩЕСТВИТЬ МЕЧТУ?

✓ Оцените затраты. Только тот, кто уже поднимался на высочайшие вершины, знает, каких усилий стоит восхождение.



✓ О мечте. **Чем выше мечта, тем выше должен быть класс команды.** Нельзя осуществить мечту десятого уровня с командой четвёртого. Тип задач определяет тип команды, которую необходимо сформировать. Если команда не соответствует мечте, тогда у вас только два пути: забыть о мечте или заставить команду расти. Лидер команды должен помочь расти каждому её члену, выявить возможности, которых люди в себе не видят, и извлечь их на поверхность. Если команда наткнулась на серьёзное препятствие и продвижение к цели застопорилось, это может означать, что пора сменить лидера. Отыщите в команде человека, который сумеет лучше выполнить его функцию на этом трудном этапе.

### 3. КАК СФОРМИРОВАТЬ КОМАНДУ, КОТОРАЯ ПРОДЕРЖИТСЯ ДОЛГО?

✓ **Большинство лидеров основное внимание уделяют двум вещам: видению будущего и конечному результату.** Лидеры никогда не ставят себе в заслугу успех организации.

✓ **Нужно отыскивать потенциальных лидеров.** 10 основных характеристик «орлов»: они заставляют события происходить, видят возможности, влияют на мнения и поступки других людей, повышают вашу ценность, притягивают к себе победителей, учат других «орлов» быть лидерами, генерируют идеи для организации, отличаются необычайно позитивным отношением, живут в соответствии с убеждениями, показывают непоколебимую верность организации и ведущим творческим идеям (ред. А. А. Головина). **Нужно поощрять инициативу.**

✓ **Расти вместе с сотрудниками.** Выделяют 4 подхода: я уже вырос; я хочу, чтобы росли мои люди; я помогаю своим людям расти; я хочу расти вместе со своими людьми. Более 80% опрошенных сотрудников отметили, что стали лидерами, потому что кто-то обучил их этому мастерству – провёл по пути роста. **Главное – вы должны передавать всё самое лучшее, что у вас есть, самым достойным людям.** Безотлагательно отберите людей с самым большим потенциалом, введите их в ближайший круг и станьте их наставником.

### 4. КАКОВЫ ХАРАКТЕРНЫЕ ЧЕРТЫ ХОРОШЕЙ КОМАНДЫ?

✓ Члены команды: заботятся друг о друге; знают, что важно; активно общаются друг с другом; вместе растут; притираются друг к другу; ставят индивидуальные права ниже интересов команды; каждый член команды играет особую роль; у эффективной команды хорошая скамейка запасных; точно знают, в каком положении находится команда; готовы заплатить полную цену (**командная работа в достижении достойной цели позволяет обычным людям добиться необычных результатов**).

#### 5. ЧТО ЗНАЧИТ БЫТЬ КОМАНДНЫМ ИГРОКОМ?

✓ Как культивировать бескорыстие: будьте щедрым; избегайте внутренних интриг; высказывайте преданность; цените взаимозависимость выше независимости (Сенека утверждал: **«Человек, который думает только о себе и ищет во всём своей выгоды, не может быть счастлив. Хочешь жить для себя – живи для других»**); продвигайте вперёд кого-нибудь, кроме себя; выступите в роли подчинённого; давайте втайне (писатель Джон Беньян сказал: **«Вы понапрасну прожили день, если не сделали что-то для человека, который никогда не сможет оплатить вам тем же»**).

**Собраться вместе – это начало. Быть вместе – это прогресс. Работать вместе – это успех. Там, где есть желание, способ всегда найдётся. Там, где есть команда, способов найдётся сколько угодно.**

#### 6. КАК ВЛИЯЕТ НА КОМАНДУ СЛАБЫЙ ИГРОК?

✓ Одна из ошибок – убеждение в необходимости сохранять в команде всех, кто входил в неё с самого начала. Моя жена Маргарет дала мне очень хороший совет: **«Джон, проблема в том, что ты хочешь взять с собой всех. Но далеко не все хотят идти дальше. Отпусти их»**. Почему? Не каждый согласится отправиться в трудный путь. Не каждому следует отправляться в трудный путь. Не каждый способен осилить трудный путь. Как распознать таких людей? Сделать это несложно: они не успевают за остальными членами команды; они не растут в той области, за которую отвечают; они не видят всей картины событий; они не хотят бороться с недостатками; они не хотят работать вместе с другими членами команды; они не оправдывают надежд. Что можно сделать с такими людьми? У вас есть два выхода: подтянуть или

заменить. Сначала вы должны помочь тем, кому трудно поспевать за всеми. Есть разные способы: давать полезные книги, посылать на семинары, ставить новые задачи, прикреплять наставников. Я уверен, что люди часто способны подняться до уровня ваших ожиданий. Когда вы даёте им надежду и возможность учиться, они обычно становятся лучше.

✓ Чем больше разница в компетентности между лучшими и худшими исполнителями, тем хуже для команды. Когда начинаете составлять группу людей, её потенциал равен арифметической сумме их талантов. Поэтому «пятёрку» среди «десяток» можно математически представить как:  $1+1+1+1+0,5=4,5$ . Разница между этой командой и идеальной, состоящей из «десяток», равняется 10%. Но когда сформированная команда приступает к работе, в действие вступают такие факторы, как взаимопонимание, синергизм и общий порыв. Вот тогда слабое звено действительно начинает причинять команде значительный ущерб  $1 \times 1 \times 1 \times 1 \times 1 = 5$  и  $1 \times 1 \times 1 \times 1 \times 0,5 = 0,5$ . Разница составляет 50%. Если же мы добавим в команду ещё одного некомпетентного человека, то потенциал составит уже 25%:  $1 \times 1 \times 1 \times 1 \times 0,5 \times 0,5 = 0,25$  (ред. А. А. Головина).

## 7. КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ ТВОРЧЕСКИЙ ПОТЕНЦИАЛ КОМАНДЫ?

✓ Идеи – источник жизненной силы организации. **Самый ценный актив любого человека – идеи. Великие идеи рождаются тогда, когда люди делятся мыслями в атмосфере сотрудничества и взаимодействия.** Когда вам приходится отвергать предложение, убедитесь, что отвергаете только идею, но не человека.

## ТЕСТ НА ОПРЕДЕЛЕНИЕ СТАТУСА ТРЕЗВОГО ДОБРОВОЛЬЦА

Ответь, пожалуйста, на вопросы, запиши варианты ответов.

1. Трезвость – это:

А) Ясное сознание человека, свободное от запрограммированности на отравление веществами наркотического действия, не искажённое никакими психологическими зависимостями, предрассудками и страстями.

Б) Жизнь без алкоголя, табака и других одурманивающих веществ.

В) Здравая рассудительность, свобода от иллюзий и самообмана.

2. Твой стаж трезвости:

А) 5 и более лет.

Б) от 2 до 5 лет.

В) до 2 лет.

3. Время, затрачиваемое тобой на трезвенническую деятельность в месяц:

А) Преобладающая часть свободного времени.

Б) По силам стараюсь помогать, участвую и оказываю помощь в организации основных трезвеннических мероприятий.

В) По мере необходимости и просьб со стороны соратников.

4. В скольких трезвеннических мероприятиях<sup>22</sup> ты принял(а) участие за последние 12 месяцев?

А) 6 и более раз.

Б) От 3 до 6 раз.

В) 1-3 раза.

5. Принимал(а) ли ты участие в организации трезвеннического мероприятия?

А) Был(а) ответственным за организацию мероприятия более одного раза.

---

<sup>22</sup> Трезвенническое мероприятие – это мероприятие просветительского характера, направленное на целевую группу: беседы, лекции, агитация, акции. В данном случае чаепитие и сбор трезвенников для общения и досуга не считается трезвенническим мероприятием.

Б) Оказывал(а) посильную помощь в организации мероприятия один и более раз.

В) Пока не приходилось.

6. Скольким людям ты помог(ла) освободиться от самоотравлений, после чего у них наблюдается устойчивый результат отсутствия самоотравлений?

А) 3 и более.

Б) Одному-двум.

В) Пока никому.

7. Проходил(а) ли ты метод Шичко?

А) Проходил(а) занятия по методу Шичко, прописал(а) необходимое количество дневников, и они проверялись преподавателем метода Шичко или опытным методистом, наблюдаю изменения в жизни и поведении.

Б) Слушал(а) лекции по методу Шичко, но дневники в течение ряда месяцев сам(а) не прописывал(а), или начал(а) прописывать, но не закончил(а).

В) Не проходил(а).

Ответ о результатах теста и твоём статусе, состоянии в трезвости, путях улучшения деятельности ты можешь получить по электронной почте [euraz.org@gmail.com](mailto:euraz.org@gmail.com) с пометкой «Тест добровольца».

## СЛОВАРЬ ПОНЯТИЙ

**Алкоголелюбитель** – проалкогольно запрограммированный и пьющий человек (по Г.А. Шичко).

**Воздержанный** – питейно запрограммированный человек, но не пьющий (по Г.А. Шичко).

**«Культурное употребление» спиртного** – нелепое словосочетание. Поглощение любого вредного для здоровья или испорченного продукта, тем более яда и наркотика – признак бескультурья. Термин «культура», как и «умеренность», не может сочетаться со словами, обозначающими отрицательное, вредное. Немыслимы: культурное взяточничество, культурное хулиганство,

культурное воровство, культурное курение, культурное алкоголепитие (по Г.А. Шичко).

**Метод Шичко** – социально-психологический метод, названный Г.А. Шичко методом гортоновической дезалкоголизмии и основанный на немедицинском, социально-педагогическом воздействии. Суть метода заключается в том, что предусматривается угашение психологическим путём потребности и привычки, нейтрализация идеологическими и педагогическими воздействиями питейной запрограммированности и превращение алкоголика в сознательного трезвенника (по Г.А. Шичко).

**Вещество наркотического действия** (с социологической точки зрения) – вещество, (а) оказывающее воздействие на центральную нервную систему, (б) вызывающее нарушения мышления, поведения, восприятия, настроения, (в) представляющее опасность для здоровья населения, (г) употребление которого служит причиной социальных отклонений и социальных проблем. К веществам наркотического действия с медицинской и социальной точек зрения относятся табак, алкоголь, запрещённые наркотики (по А.А. Головину).

**Наркотизация** – социальный процесс, связанный с последовательным приобщением и потреблением различных веществ наркотического действия индивидом, социальной группой и населением в целом, который наносит комплексный урон обществу в виде пагубных социальных, экономических, демографических, политических и другого рода последствий (по А.А. Головину).

**Проалкогольная (питейная) запрограммированность** – искажённость сознания ложными проалкогольными сведениями, вынуждающая человека вопреки инстинкту самосохранения употреблять алкогольные изделия. Запрограммированность включает в себя настроенность (установку; формируется в детстве примером окружающих) на употребление алкогольного изделия, программу отношения к нему (что пить, сколько, где, когда, как, с кем, в какой обстановке и т.п.) и проалкогольное убеждение (твёрдая уверенность в том, что алкоголепитие есть нормальное, оправданное, неизбежное, важное и даже необходимое занятие). Для запрограммированности характерно периодическое

вынужденное повторение действий (по Г.А. Шичко). Терминологические определения смотри в словаре трезвенника [2].

**Трезвость** – это полный и осозанный отказ от алкогольных, табачных и наркотических самоотравлений, это жизнь без алкоголя – естественное и единственно разумное состояние человека, семьи, общества, государства (по А.А. Карпачёву).

**Трезвость сознательная** – это ясное сознание человека, информационное и нравственное состояние семьи и общества, свободные от запрограммированности на отравление алкогольными, табачными, наркотическими ядами или иными химическими интоксикантами и неискажённые никакими предрассудками, психологическими зависимостями и страстями (по А.А. Карпачёву).

### Психологическое программирование по Г.А. Шичко<sup>23</sup>



*Особую благодарность при подготовке книги автор выражает организациям: РМОО «Молодёжь за трезвую столицу», Союзу борьбы за народную трезвость г. Москва (РОО СБНТ г. Москва), Центру межрегиональных программ и проектов (АНО «ЦМПП»), Международной научной школе устойчивого развития им. П.Г. Кузнецова и другим организациям, с которыми ему довелось сотрудничать. Также автор благодарен всем людям, с кем ему было суждено встретиться в жизни и почерпнуть для себя ценные мысли.*

<sup>23</sup> Разработал и составил А.А. Карпачёв на основе метода Г.А. Шичко, председатель Правления РОО «Союз борьбы за народную трезвость» г. Москва, авторский семинар-тренинг на основе метода Г.А. Шичко.

## ПРЕДЛАГАЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

### *По трезвости*<sup>24</sup>

1. Дроздов И.В. Геннадий Шичко и его метод. Изд.1. Ленинград, 1991 (Изд. 2. М.: Философская книга, 2012, имеются существенные опечатки на стр. 147-151).
2. Шичко Г.А. Маленький словарь трезвенника. Ленинград, 1984.
3. Шичко-Дроздова Л.П. Слово есть Бог: Страницы жизни Геннадия Шичко. СПб.: ЛИО «Редактор», 2003.
4. Собриология. Наука об отрезвлении общества. / Под ред. проф. А. Н. Маюрова. Н.Новгород: ИП Гладкова О. В., 2011.
5. Углов Ф.Г. Правда и ложь о разрешённых наркотиках. М.: Форум, 2004.
6. Дроздов И.В. Унесённые водкой. О пьянстве русских писателей. Изд. 4. СПб: ЛИО «Редактор». 2001. (Изд. 5. М.: Философская книга, 2013).
7. Головин А.А. Рабочие материалы диссертации «Наркотизация московской молодёжи: социологический анализ». М., 2013.
8. Русская общественная мысль об алкоголе и трезвости: сборник статей. Составитель А.А. Головин. – М.: Радиософт, 2013.

### *По управлению*

9. Кузнецов О.Л., Большаков Б.Е. Устойчивое развитие: Научные основы проектирования в системе природа – общество – человек: Учебник. Санкт-Петербург-Москва-Дубна, 2001 (Сайт <http://устойчивоеразвитие.рф>).
10. Новиков Д.А. Методология управления. М.: Книжный дом «Либриком», 2012. (Сайт проекта «Умное управление» <http://mtas.ru/about/smartman>).
11. Стивен Кови Фокус. Достижение приоритетных целей. Альпина Паблишер, 2011. (Аудиоверсия на сайте: [http://mirpozitiva.ru/audio/kovi\\_focus/kovi\\_focus.html](http://mirpozitiva.ru/audio/kovi_focus/kovi_focus.html)).

---

<sup>24</sup> По вопросам ознакомления с трезвеннической литературой, её приобретения обращайтесь в Москве [euraz.org@gmail.com](mailto:euraz.org@gmail.com)



## ИЗРЕЧЕНИЯ ВЫДАЮЩИХСЯ ЛЮДЕЙ

Алкоголь наносит человечеству вреда больше, чем война, голод и чума вместе взятые. **Ч. Дарвин**

Трезвость кладет дрова в печку, мясо - в кастрюлю, хлеб - на стол, кредит - государству, деньги - в кошелек, силу - в тело, одежду - на спину, ум - в голову, довольство - в семью. **Б. Франклин**

Бедность и преступление, нервные и психические болезни, вырождение потомства – вот что делает алкоголь. **В.М. Бехтерев**

Трезвая жизнь – это именно то, к чему во все времена стремились лучшие умы человечества. Чтобы осуществить это, надо начать прежде всего с себя, со своей семьи. **Ф.Г. Углов**

Алкоголь затуманивает сознание и дает волю инстинкту, низводя человека к скотскому состоянию. Я считаю исключительно важной миссией школы утвердить в юной душе презрение к этой мерзости. **В.А. Сухомлинский**

Правда – это могучий фактор в отрезвлении народа, в избавлении его от иллюзий об алкоголе. **Ф.Г. Углов**

Нет во всём организме ни одного органа, ни одной ткани, ни одной составной части, которая не испытывала бы на себе пагубного влияния алкоголя. **Н.Е. Введенский**

Человек, переставший пить и курить, приобретает ту умственную ясность и спокойствие взгляда, который с новой верной стороны освещает для него все явления жизни. **Л.Н. Толстой**

Никакие напасти и преступления не уничтожают столько народа и народного богатства, как пьянство. **Ф. Бэкон**

Человечество могло бы достигнуть невероятных успехов, если бы оно было бы более трезвым. **И. Гёте**

Мы пробовали давать самые малые дозы алкоголя и ни разу не получили возбуждающего действия. Это надо понимать так, что с самого начала действие алкоголя есть действие парализующее, а не возбуждающее. **И.П. Павлов**

Женщина, мать, жена, сестра, дочь для меня всегда казались идеалом чистоты, далеким от табачного дыма, окурков и неприятных запахов. Я глубоко убежден, что женщина очень много теряет в своей привлекательности, когда она начинает курить. *Ю.А. Гагарин*

Институт, ставящий себе непременно целью открыть безвредное употребление любого количества алкоголя, по всей справедливости, не имеет права именовать или считаться научным институтом. *И.П. Павлов*

«Культурное употребление» спиртного – нелепое словосочетание. Поглощение любого вредного для здоровья или испорченного продукта, тем более яда и наркотика – признак бескультурия. Термин «культура» не может сочетаться со словами, обозначающими отрицательное, вредное: немислимо культурное хулиганство, культурное воровство, культурное курение, культурная пьянка... *Г.А. Шичко*

Нет неизлечимых заболеваний, есть недостаток знаний. *В.И. Вернадский*

Алкоголизм начинается с того момента, когда в организм попадает первая порция спиртного или когда в голове человека появляется первая проалкогольная ложь, принятая за истину. Каждая новая доза спиртного, каждая новая проалкогольная ложь приближают человека к алкоголизму. *Г.А. Шичко*

Алкоголь – обманчивое средство для поднятия продуктивной деятельности организма, но вполне надёжное средство, когда требуется убавить ума. *А. Данилевский*

Трезвость – норма для человека, алкоголепитие – отклонение от неё. *Г.А. Шичко*

Никакое тело не может быть столь крепким, чтобы вино не могло повредить его. *Плутарх*

Настоящим полноценным мужчиной, причём по многим показателям, является трезвенник. *Г.А. Шичко*

Человек пьющий ни на что не годен. *А.С. Пушкин*

В течение 70 лет я ни разу не страдал галлюцинациями, вина никогда не пил и возбуждающих средств никогда не принимал (даже не курил). **К.Э. Циолковский**

У нас именно потому, что потерял всякую веру, а стало быть, всякий взгляд, так дорога обличительная литература. Все, которые не знают, за что держаться, как быть и кому верить, видят в ней руководство. И хоть это руководство лишь отрицательное, но именно его-то нашим и надо; тем им и сподручнее, потому что явись кто с положительным идеалом, они же первые, озлобясь, отвернутся, весь порок их заговорит, защищая себя. Они с цинизмом осмеют, а отрицательное ни к чему не обязывает, а, напротив, даёт руководство скалить зубы над всем и даже над самым хорошим. А это легко и мило. Скалит зубы человек и думает, что исполнил долг добродетели. **Ф.М. Достоевский**

Не нужно откладывать на будущее начало борьбы за новую жизнь. Трезвость в наши дни – ценнейшее личностное свойство человека. **Г.А. Шичко**

...Стыдиться своих убеждений нельзя, а теперь и не надо, и кто имеет сказать слово, тот пусть говорит, не боясь, что его не послушают, не боясь даже и того, что над ним насмеются и что он не произведёт никакого впечатления на ум своих современников. **Ф.М. Достоевский**

Трезвость по убеждению – это большое достоинство человека, нужно не стесняться её, а гордиться ею. **Г.А. Шичко**

Человек только тогда станет Человеком, когда победит смерть. **Н.Ф. Фёдоров**

Лучший способ сохранить Землю для будущих поколений – это формировать людей, способных творчески решать проблемы перехода к устойчивому развитию. Общество, способное использовать идеи отдельного индивидуума для роста возможностей общества как целого и использующее рост возможностей общества для формирования индивидуума, способного генерировать новые идеи, будет обладать наиболее быстрым темпом роста возможностей удовлетворять потребности членов общества. **П.Г. Кузнецов**

## ЕВРАЗИЙСКАЯ АССОЦИАЦИЯ ЗДОРОВЬЯ

Союз некоммерческих организаций в сфере профилактики охраны здоровья «Евразийская ассоциация здоровья» (ОГРН 1167700052740) создан в 2016 году.

Основная цель ассоциации - координация и развитие деятельности, представление и защита общих интересов организаций-членов в области профилактики химических и нехимических зависимостей, формирования культуры трезвости и здоровья.

На 2017 год ассоциация объединяет 10 некоммерческих организаций, ведущих свою деятельность в различных регионах России.

В 2016 году ассоциация выступила инициатором создания экспертной рабочей группы по продвижению здорового образа жизни и профилактике наркомании, алкоголизма и табакокурения среди молодёжи Координационного Совета по защите граждан РФ от наркотиков, алкогольной и табачной зависимости при Общественной палате РФ.

Перспективными направлениями деятельности ассоциации на 2017-2020 г. являются:

- разработка и внедрение в жизнь Концепции участия российского общества в формировании культуры трезвого здорового образа жизни и профилактике потребления табака, алкоголя и наркотиков до 2025 года;
- разработка и реализация Национальной программы (стандарт) профилактики химических зависимостей и формирования культуры трезвого здорового образа жизни;
- повышение в обществе приоритета специалистов в сфере первичной профилактики химических зависимостей и формирования трезвого здорового поведения граждан;
- развитие практик общественно-государственного партнёрства в области политики здоровьесбережения на местном и региональном уровнях.

Контакты ассоциации по вопросам членства и взаимодействия:  
<http://euraz.org>, [euraz.org@gmail.com](mailto:euraz.org@gmail.com), [vk.com/euraz100](https://vk.com/euraz100),  
[facebook.com/euraz100](https://facebook.com/euraz100).

Практическое пособие

**Головин Андрей Аркадьевич**

**ПОСОБИЕ ДОБРОВОЛЬЦА  
ЗА ТРЕЗВЫЙ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ  
(ДУМАЮЩЕГО, ПОНИМАЮЩЕГО И ДЕЛАЮЩЕГО)**

Редактура и компьютерная вёрстка *А.А. Головин*  
Технический редактор *Д.Ю. Журавлёв*

Книга печатается в авторской редакции

ISBN 978-5-906265-05-0

При реализации проекта используются средства государственной поддержки, выделенные в качестве гранта в соответствии с распоряжением Президента Российской Федерации от 05.04.2016 № 68-рп и на основании конкурса, проведенного Общероссийской общественной организацией «Лига здоровья нации».

---

Подписано в печать 26.06.2017

Формат 60x90/14, Гарнитура Times New Roman.

Бумага офисная. Цифровая печать. Печ.л. 3,5, тираж 200 экз.

Отпечатано с готового оригинал-макета  
в типографии РА «Википринт»

115487, г. Москва, ул. Нагатинская, д.28., корп.2

Тел./факс: (495) 585-77-56

[www.art-bear.ru](http://www.art-bear.ru)



## **ГОЛОВИН Андрей Аркадьевич –**

общественный деятель, проектолог.

Генеральный директор Союза некоммерческих организаций в сфере профилактики и охраны здоровья «Евразийская ассоциация здоровья» (euraz.org).

Опыт общественной деятельности составляет 10 лет. Организатор более 20 социальных проектов различной направленности, часть из которых переросла в отдельные некоммерческие организации.

Является активным сторонником формирования культуры трезвого здорового образа жизни, продвигает концепцию более активного участия институтов гражданского общества в первичной профилактике химических зависимостей.

Член экспертного совета при фракции Государственной Думы РФ. Инициатор создания и соруководитель Экспертной рабочей группы по продвижению здорового образа жизни и профилактике наркомании, алкоголизма и табакокурения среди молодёжи Координационного Совета по защите граждан РФ от наркотиков, алкогольной и табачной зависимости при Общественной палате РФ. Член рабочей группы по взаимодействию с некоммерческими организациями Совета по проблемам профилактики наркомании при Совете Федерации РФ.

Автор ряда методических и просветительских пособий, социальных технологий в сфере профилактики и охраны здоровья.

Контакты: [golovin.gaa@gmail.com](mailto:golovin.gaa@gmail.com)

[vk.com/andreigolovin](https://vk.com/andreigolovin)

ISBN 978-5-906265-05-0



9 785906 265050



ЕВРАЗИЙСКАЯ  
АССОЦИАЦИЯ  
ЗДОРОВЬЯ

