



ЕВРАЗИЙСКАЯ
АССОЦИАЦИЯ
ЗДОРОВЬЯ

А. А. Карпачёв, А. А. Головин

КУЛЬТУРА ТРЕЗВОСТИ И ЗДОРОВЬЯ В МОЛОДЁЖНОЙ СРЕДЕ

А. А. Карпачёв, А. А. Головин

КУЛЬТУРА ТРЕЗВОСТИ И ЗДОРОВЬЯ В МОЛОДЁЖНОЙ СРЕДЕ

Методическое пособие для специалистов
по первичной профилактике химических зависимостей и
формированию трезвого здорового образа жизни

Москва 2017

УДК 37.014.5, 304.3, 613.83
ББК 51.16, 74.4

К 26, Г 611

*Рекомендовано для использования специалистами некоммерческого сектора
и институтов гражданского общества*

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

Культура трезвости и здоровья в молодёжной среде. [сост. А. А. Карпачёв, А. А. Головин]. Методическое пособие – М.: Википринт, 2017. – 80 с.

ISBN 978-5-9500666-4-1

Пособие предназначено специалистам, проводящим работу по первичной профилактике потребления алкоголя, табака, наркотиков, а также занимающихся формированием культуры здоровья и трезвости в молодёжной среде. Пособие будет полезно педагогам, психологам, специалистам по работе с молодёжью, представителям некоммерческих организаций и всем заинтересованным в укреплении здоровья населения сторонам.

ISBN 978-5-9500666-4-1



9 785950 066641

- © Союз некоммерческих организаций
в сфере профилактики и охраны здоровья
«Евразийская ассоциация здоровья», 2017
- © А. А. Карпачёв, 2017
- © А. А. Головин, 2017

СОДЕРЖАНИЕ

РАЗДЕЛ I. ПОЛЕЗНЫЕ СТАТЬИ

Алкоголь. Как же действует этот «пищевой продукт».....	5
Что даёт трезвость в личной, семейной, общественной жизни.....	6
Опыты с алкоголем над растениями и животными.....	10
Правда и ложь об алкоголе.....	12
Выдержки из доклада И. А. Родионова в Русском собрании в 1912 году.....	17

РАЗДЕЛ II. ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ МЕТОД ОСВОБОЖДЕНИЯ ОТ ХИМИЧЕСКИХ И МЕНТАЛЬНЫХ ЗАВИСИМОСТЕЙ

Социально-психологическое программирование.....	20
Терминологический словарь.....	21
Порядок действий по самоизбавлению от проалкогольной запрограммированности, любой вредной привычки и восстановлению трезвости на основе метода Г. А. Шичко.....	23
Форма дневника по нейтрализации проалкогольной запрограммированности и формированию трезвости	25
Самоубеждение.....	27
Правила ведения Дневника.....	28
О дурном родительском примере.....	30
О дневнике.....	31
Метод Геннадия Андреевич Шичко.....	32
Причины наркотизации.....	34
Характер и судьба. Контроль и управление «прошлым», настоящим» и «будущим».....	38
Дружеский разговор.....	40
Привычка, побеждаемая разумом.....	44
Алкогольная проблема в свете теории психологического программирования.....	49

РАЗДЕЛ III. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Социальная модель противодействия наркотизации.....	51
Влияние наркотизации на сферы общественной жизни и реализуемые цели.....	58
Положительные и отрицательные примеры трезвенного просвещения.....	61
Структура построения интерактивной беседы о трезвом здоровом образе жизни.....	65
«Лестница трезвости».....	66
Изречения выдающихся людей.....	67
Список рекомендуемой литературы.....	70
Информационно-методический центр.....	71
Общественно-государственная политика противодействия наркотизации.....	72
Об авторах.....	74

ПРИЛОЖЕНИЕ

Абсурдизмы о веществах наркотического действия.....	76
---	----

РАЗДЕЛ I. ПОЛЕЗНЫЕ СТАТЬИ

АЛКОГОЛЬ.

КАК ЖЕ ДЕЙСТВУЕТ ЭТОТ «ПИЩЕВОЙ» ПРОДУКТ? ¹

Прежде всего, он обладает выраженными наркотическими свойствами: к нему очень быстро наступает привыкание и возникает потребность в повторных приемах, тем большая, чем в больших дозах принимаются спиртные изделия.

По мере потребления спиртного для достижения того же эффекта с каждым разом требуется все большая доза.

Как же этот наркотик в различных дозах действует на мыслительную и психическую деятельность мозга? Что происходит с человеком? Почему так резко меняется личность, характер, поведение? Этот вопрос детально изучен психиатрами и физиологами.

Специально проведенными опытами и наблюдениями над человеком, выпившим среднюю дозу, то есть одну-полторы рюмки водки, установлено, что во всех без исключения случаях алкоголь действует одинаково, а именно: замедляет и затрудняет умственные процессы: двигательные акты на первых порах ускоряет, а затем замедляет. При этом раньше всего страдают более сложные психические процессы и дольше сохраняются простейшие мыслительные функции.

Что касается двигательных актов, то они поначалу ускоряются, но это ускорение зависит от расслабления тормозных импульсов, и в них уже сразу замечается неточность работы, а именно, появление преждевременной реакции.

Изменения в чувствительных, умственных и двигательных функциях, вызываемые действием алкоголя, объясняют нам затруднение восприятий, неспособность опьяненного внимательно следить за всем, происходящим вокруг.

Замедление ассоциаций и восприятий объясняет нам упадок суждений и критики, затруднение в понимании сложных вещей, особенно в разговоре с собеседником. Изменение качества ассоциаций

¹ Автор – Углов Фёдор Григорьевич, хирург мировой известности, проживший до 104 лет и сформулировавший 12 принципов трезвого здорового образа жизни. Внесён в книгу рекордов Гиннеса как самый долго оперирующий хирург в мире, проводил операции в возрасте 98 лет.

объясняет пошлость мысли подвыпившего, склонность к стереотипам и тривиальным выражениям, к пустой игре словами.

Облегчением двигательных актов объясняются нелепые, бесцельные и часто насильственные действия опьяненных. Этим же объясняется склонность ко всякого рода душевным волнениям, слезам, радости, гневу и другим страстям, в составе которых двигательный элемент занимает существенное место.

При повторном приеме алкоголя паралич высших центров мозговой деятельности продолжается от 8 до 20 дней.

Если же употребление алкоголя имеет место длительное время, то работа этих центров так и не восстанавливается. Они живут только наиболее простыми, примитивными ассоциациями, которые, вытесняя все высшее, появляются часто некстати, заполняя собою всю эмоциональную жизнь человека. Никакой прогресс, никакое движение вперед здесь невозможны, так как высшие ассоциации, эти носители прогресса в мозгу, отравленном алкоголем, не возникают.

Распространено мнение о возбуждающем, подкрепляющем и оживляющем действии алкоголя. Такое мнение основано на том, что у пьяных замечается громкая речь, говорливость, усиленная жестикуляция, учащение пульса, румянец лица и чувство теплоты в коже. Все эти явления при более точном изучении оказываются ничем иным, как параличом известных частей мозга.

К параличным явлениям в психической сфере относятся утрата внимания, здравого суждения и размышления.

ЧТО ДАЁТ ТРЕЗВОСТЬ В ЛИЧНОЙ, СЕМЕЙНОЙ, ОБЩЕСТВЕННОЙ ЖИЗНИ ²

ЛИЧНАЯ ЖИЗНЬ (уровень личных целей).

Сохранение естественного состояния ясности, рассудительности, наличие более быстрой реакции и мышления, более высокий творческий потенциал, достаточная степень отличения правды от лжи вследствие незатуманенного, неодурманенного сознания.

Возможность жить полноценной, здоровой, целостной жизнью без лишних проблем и болезней.

² Автор – Головин Андрей Аркадьевич.

Повышение продолжительности жизни (алкоголь, наркотики снижают жизнь в среднем на 20 лет, табак – на 10-12 лет). Ежегодная

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.*

экономия огромных средств (достаточных для проведения полноценного летнего отпуска семьёй). Минимальная вероятность получения травм и неприятностей, попасть в такие истории, в какие умудряется одурманенный

человек. Чистое трезвое сознание даёт возможность духовно-нравственного совершенствования, высокую успеваемость в обучении и работе, крепкий организм, правильное восприятие мира, низкий уровень ошибок.

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

В экономической сфере следует снижение издержек общества и государства

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*

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. рублей³. В результате

³ 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

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 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 (европеоидной расы) 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%).

7 ПРИЧИН ЖИТЬ ТРЕЗВО:

- Крепкое здоровье и хорошая работа мозга
- Духовно-нравственный рост

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.

- Экономия денег
- Способность жить и радоваться естественно
- Экономия времени и его вложение в полезное
- Успешность в делах
- Осознанность реальности и умение различать

ОПЫТЫ С АЛКОГОЛЕМ НАД РАСТЕНИЯМИ И ЖИВОТНЫМИ ⁴

№1. Берут четыре цветочных горшка, наполняют их одной и той же землей и сажают в каждый по гороховому зерну. Первый горшок поливают водой, второй пивом, третий виноградным вином и четвертый водкой. Спустя несколько дней гороховое зерно, поливаемое водой, начинается всходить и поднимать земляную покрывку. В остальных трех ничего еще нельзя заметить. Поливка четырьмя различными жидкостями продолжается. Спустя некоторое время зерно, поливаемое водой, показывается наружу; поливаемое пивом начинает всходить; поливаемое виноградным вином начинает набухать. Через две недели первое зерно дает уже маленькие листочки; остальные же зерна даже еще не показываются наружу. С 15-го дня все поливаются водою, и вскоре показываются наружу также второе и третье зерно, хотя и запоздалыми, и жалкими на вид.

Четвертое, последнее, гороховое зерно, укрепляемое водкой, совсем не показывается из земли, так как в нем убита жизненная энергия.

№2. Берут десять стеклянных посудин и наполняют водой. В первой остается чистая вода, ко второй приливают одну четверть процента алкоголя, к третьей две трети процента и т. д., так что в последней посудине содержится два с четвертью алкоголя. Затем в каждую стеклянную посудину сажают по десять гороховых зерен так, чтобы наполовину они были погружены в воду. Через четыре дня

⁴ Автор - Коровин Александр Михайлович, московский врач начала 20 века, организатор и директор первой алкогольной лечебницы, первый председатель Московского общества трезвости. Известный автор многочисленных научно-популярных книг и статей того времени. Опубликовано в Вестнике трезвости за 1912 год, № 216.

происходят следующие перемены: в чистой воде прорастают все десять зерен; в $\frac{1}{4}$ -процентном растворе девять зерен, в следующих все меньше и меньше число, пока наконец в $2\frac{1}{4}$ -процентном растворе лишь одно прорастает. Влияние алкоголя на длину корней такое: в чистой воде после двенадцати дней длина достигает 51 миллиметра, в $\frac{1}{4}$ -процентном растворе — 28 с половиной миллиметра, в следующих растворах все короче и короче, пока в последнем, самом крепком, растворе корни едва достигают длины 9 миллиметров. Затем в более крепких растворах корни не обнаруживают склонности ветвиться.

Аналогию влияния алкоголя на рост дают побеги. Спустя двадцать дней средняя длина побегов в чистой воде равняется 29 миллиметров; в $\frac{1}{4}$ -процентном растворе — 26 миллиметров; в $1\frac{3}{4}$ -процентном — 4 миллиметра; в 2-процентном едва заметны два побега и в последнем $2\frac{1}{4}$ -процентном растворе только едва пробивается побег.

Через три недели в трех последних посудинах гороховое зерно загнивает; листья и плоды приносят гороховые зерна, находящиеся только в первых трех посудинах. В остальных они засыхают, не успев дать листьев.

№3. Собак кормят пищей, смачиваемой водкой, и благодаря этому они отстают в росте и хилеют.

№4. Курицам дают алкоголь. Они прыгают и бросаются, как бешеные; спустя четверть часа они падают мертвыми, и их кровь имеет фиолетовый цвет.

№5. Кролику ежедневно дают по одной ложечке водки; через восемь дней издыхает при явлениях судорог.

№6. Перед тем как вылупиться цыпленку из яйца, впрыскивают в яйцо совсем малое количество алкоголя, и цыплята обнаруживают слабый носик, слабые когти и слабые кости.

№7. Берут десять свиной разного возраста, и смешивают их корм с водкой. Свины день-два не дотрагиваются до корма, пока на третий день к тому не принудит голод. Последствия такого корма с алкоголем скоро обнаруживаются, свины «пьяны как свинья». Выспавшись после опьянения, свины жадно пьют воду. Опыты продолжаются и с водою, куда также прибавлена водка. Если такое питье и такой корм они будут все время получать, то ни одна свинья не выживает года; если же они будут получать еще увеличиваемые порции водки, то погибают в течение одного месяца.

Отсюда один вывод — физический рост и питание совершаются как у людей, так и у животных и растений по одним и тем же законам.

ПРАВДА И ЛОЖЬ ОБ АЛКОГОЛЕ ⁵

По ложной традиции «пьют с устатку», для «аппетита», что якобы способствует пищеварению, улучшает усвояемость пищи.

Научно доказано, что под влиянием алкоголя изменяется и извращается очень важный регулятор нашего организма - чувство голода, аппетит. Естественное чувство голода преувеличивается, происходит перегрузка желудочно-кишечного тракта, нарушается нормальное пищеварение. Последствия этого могут быть нездоровая полнота, расстройство пищеварительного аппарата. При регулярном «приёме даже небольших доз алкоголя» железы, расположенные в стенке желудка и вырабатывающие желудочный сок, сначала выделяют много слизи, а затем и атрофируются. Пищеварение в желудке становится неполноценным, пища застаивается или, не переваренная, поступает в кишечник. Возникает гастрит, который, если не устранить его причину и серьёзно не лечить, может перейти в рак желудка. При разовом «приёме дозы алкоголя» 100-150 г и больше происходит сильнейший «ожог» стенок пищевода и желудка и требуется значительное время для восстановления омертвевшей ткани (стенки желудка имеют белый налёт, аналогичный белку сваренного куриного яйца).

«Употребляют алкоголь для согревания», считая, что увеличивается сопротивляемость организма охлаждению.

Под влиянием алкоголя у человека вскоре наступает паралич кожных сосудов, они расширяются, и к поверхности тела притекает больше крови. Человеку кажется, что он согрелся, но это чувство общей теплоты есть суший обман. Нагревается только кожа, которая быстро отдаёт полученное тепло. Температура же тела, как показывают многочисленные измерения, понижается. Организм под влиянием алкоголя утрачивает свою нормальную чувствительность к холоду, и кожа перестаёт отвечать целесообразно на его действия сжатием своих кровеносных сосудов. Поэтому подвыпившие люди так легко подвергаются простудным заболеваниям.

Бытует убеждение, что «приёмом алкоголя» можно

⁵ Составил Карпачёв Денис Александрович, Карпачёв Александр Александрович по книгам академика РАМН и РАЕН Ф. Г. Углова, 1992 год.

предупредить грипп, простуду и другие заболевания.

Опыты показали, что алкоголь не оказывает противовоспалительного действия на вирус гриппа, как и на любой другой вирус, и что на спирт нельзя полагаться как на средство, способное защитить человека от инфекции и остановить эпидемию. Напротив, как показали исследования, люди, «употребляющие алкоголь», более уязвимы для вирусных инфекций.

В народе существует убеждение, что «алкоголь полезен» в холодном климате.

Низкая температура так усиливает действие алкоголя, что внешний холод равносителен удвоенной дозе алкоголя. Это увеличивает отравляющее действие. Особенно опасно «для согревания пить» на морозе. Несмотря на быстрое охлаждение тела, человек этого не ощущает, и поэтому легко может наступить его обморожение и даже смерть. Поэтому «употребление алкоголя» в «холодных» странах намного опаснее и вреднее, чем в «тёплых».

Помогает излечению, входя в состав различных лекарств.

Алкоголь является только растворителем и консервантом в лекарствах и так называемыми «лечебными» свойствами не обладает. И в дальнейшем временное «лечебное действие лекарства» сводится на нет разрушительным действием алкогольного яда.

Бытует мнение, что «алкоголь расширяет коронарные сосуды» и тем предупреждает инфаркты. Если «выкурить папиросу», которая сужает коронарные сосуды, а затем «выпить рюмку коньяка», которая, расширяет эти сосуды, то происходит нейтрализация действия табака и алкоголя, и сосуды остаются в норме.

Это примитивное и вульгарное суждение в корне ошибочно. «Выкуренная папироса» действительно суживает крупные коронарные сосуды, «коньяк» же ведёт к подобным изменениям в средних и мелких сосудах сердца. Следовательно, оба эти яда (алкоголь и никотин) дополняют друг друга в своём губительном действии на сердце, хотя «выпившему» и кажется, что ему стало лучше.

Уменьшает боль и даёт чувство облегчения при болезненных состояниях.

Эти утверждения есть чистейший самообман, вызванный параличом центров внимания и самоконтроля. Больной от «приёма любой дозы алкоголя» впадает в состояние эйфории, и ему всё, даже его собственная болезнь, представляется в розовом цвете. На самом

деле «приём алкоголя» в любом количестве только усугубляет процесс и приближает трагическую развязку.

«Употребление алкоголя» (пива, вина) повышает количество и улучшает качество грудного молока.

Это представление полностью отвергается наукой. Согласно данным физико-химического исследования такое «пьяное» молоко более жидкое, в нём снижено количество белка, столь необходимого для растущего организма. Тяжёлые последствия несёт для ребёнка кормление грудью матерью, «употребляющей алкоголь». Появился даже специальный термин «грудной алкоголизм». Такие дети если и не умирают в раннем возрасте, то растут и развиваются замедленно. Описано немало случаев отравления младенцев, вплоть до появления судорожных припадков оттого, что кормящая мать «употребляла вино и пиво» в период кормления.

Под влиянием алкоголя увеличивается физическая работоспособность.

Рядом с расстройством тонких движений наблюдается много излишних и бесполезных. Этим отчасти объясняется тот твёрдо установленный факт (например, на больших массах людей во время походов), что работоспособность несомненно уменьшается. То же установлено измерением мышечной работы со специальными приборами. Под влиянием алкоголя нормальное чувство утомления и тяжести труда утрачивается, и человек, лишившись этих спасительных регуляторов в нашей обыденной жизни, начинает расходовать нерасчетливо свою мышечную силу, вызывая этим глубокое, долго невосстанавливающееся истощение нормальной работоспособности.

Снимает нервные перегрузки, утомление, способствует душевному и физическому расслаблению.

Любая «доза алкоголя» действует угнетающе на мозг человека заметно увеличивается время для обработки информации, биотоки мозга значительно изменяются, что ведёт к нервным раздражениям, нервным утомлением. Алкоголь повышает утомляемость, заставляя организм бороться с ядом, и поэтому нормальный сон не восстанавливает у человека обычной бодрости и не даёт ощущение отдыха.

Как наркотическое вещество («Спирт этиловый – сильнодействующий наркотик» ГОСТ 18300-72), алкоголь способен сначала притуплять чувство усталости, неприятные душевные ощущения, к примеру, тоски и озабоченности. Человеку иллюзорно кажется, что он чувствует себя

лучше, что всё у него получится и наступила успокоительная разрядка. Однако создав иллюзию и самообман на короткое время, алкоголь не устраняет неприятности, а наоборот, впоследствии ещё больше усиливает их, чем осложняет и отяжеляет жизнь человека.

Способствует общению, снимая скованность, действует возбуждающе и подкрепляюще на человека.

Ни в коем случае не способствует общению, губя чистоту и искренность во взаимоотношениях! Огрубляет и опошляет всё. Под влиянием алкоголя парализуются психические центры; у человека начинают преобладать чувства, не сдерживаемые разумом. Он становится чересчур откровенным и общительным, легкомысленным, лишается способности точно оценивать окружающее, перестаёт замечать опасность. Неумеренная оживленность и жестикация, хвастовство - также следствие начавшегося паралича сознания и воли. Человек под действием алкоголя не стыдится вести себя непристойно, выражается нецензурно при женщинах и детях.

Увеличивает творческие способности, стимулирует фантазию.

Спирт губит саму возможность творчества, за фантазию принимаются галлюцинации, вызванные алконаркотиком. Нарушаются сложные психические процессы, - ассоциации, которые страдают в двойном отношении: во-первых, их образование замедленно и ослаблено, и во-вторых, существенно изменяется их качество: вместо внутренних ассоциаций часто проявляются ассоциации внешние, нередко стереотипные, основанные на созвучии, на случайном внешнем сходстве предметов. Даже при разовом «приёме алкоголя» высшие центры мозговой деятельности поражаются на период от 8 до 20 дней. Если же отравление алкоголем происходит систематически, то работа этих центров не восстанавливается, мышление становится шаблонным, лишаясь свежести и оригинальности. В результате длительной интоксикации у «пьющих» разрушается импульс к труду, они становятся неспособными не только к творческой работе, а вообще к систематической работе, и постепенно совсем перестают трудиться. Окончательно притупляются способности к творческому мышлению, синтезу, а потом эти высшие свойства человеческого мозга исчезают и вовсе. Возникают психические нарушения и происходит деградация личности.

Незаметна скрытая ложность часто звучащих в быту фраз «злоупотребляет алкоголем (пивом, вином, водкой)» или «не

злоупотребляет алкоголем».

Использование по отношению к алкоголю термина «злоупотребление» - ошибочно и неправомочно. Если есть «злоупотребление», то, подразумевается, что есть «употребление не во зло», а в добро, то есть «полезное употребление». Но в отношении алкоголя такого «употребления» нет, как нет и употребления безвредного. **Любая доза алкоголя вредна.** Дело лишь в степени вреда. Схема навязывания ложного словесного стереотипа проста: «злоупотребление» - «норма употребления» - «безвредное употребление» - «полезное употребление». Любое «употребление алкоголя» есть злоупотребление. Правильно говорить «отравляться алкоголем» (пивом, шампанским, вином, водкой и т.д.) или «не отравляться алкоголем».

Существуют и поддерживаются средствами массовой информации стойкие предрассудки о том, что можно «пить культурно», «умеренно» и малые дозы алкоголя безвредны, а иногда даже и полезны.

Это *самый коварный термин* –«культурное», «умеренное употребление». Достаточно призвать людей «пить умеренно» и сказать, что это безвредно, и они охотно последуют такому совету, и многие из них станут алкоголиками. Пропаганда возможности «культурного», «умеренного потребления алкогольных изделий» наносит огромный вред обществу, общественному сознанию, дезориентирует его. Безусловный вред, наносимый так называемым «культурным», «умеренным употреблением алкоголя», неизбежно обусловлен следующим:

1. Пиво, шампанское, вино, водка и т. д. -разнопроцентные растворы спирта в воде с небольшими вкусовыми, ароматическими и красящими добавками, введенными с целью замаскировать отравляющее действие алкоголя.

2. Не важно, что пьют, существенно только сколько при этом алкоголя в перерасчете на чистый спирт поступает в организм.

3. Вред, наносимый алкоголем, накапливается подобно действию ионизирующей радиации.

«Культурно пьющий» так же верно разрушает своё здоровье, как и «пьющий не культурно».

«Культура питья» — не что иное, как маскировка алконаркотического отравления. Если серьезно задуматься, то диким окажется сам факт «культурного употребления алкоголя»: как можно

культурно отравляться веществом, которое является ядом в любых дозах?! Главной расплатой за «культурное», «умеренное употребление алкогольных изделий» и пропаганду этой возможности является ухудшение здоровья будущих поколений и вовлечение в порочный круг отравления алкоголем со всеми вытекающими последствиями детей, подростков и юношества. Распространение алкоголя и пропаганда его «культурного», «умеренного употребления» держится в первую очередь на ложных представлениях и незнании истинного действия алкоголя. Нередко стоит человеку узнать всю правду об алкоголе, как он перестаёт отравляться этим ядом.

ВЫДЕРЖКИ ИЗ ДОКЛАДА И. А. РОДИОНОВА В РУССКОМ СОБРАНИИ В 1912 ГОДУ ⁶

В 1912 году писатель и общественный деятель Иван Александрович Родионов (21.10.1866 - 24.01.1940) выступил в Русском собрании с докладом «Неужели гибель?», в котором он обличил преступность финансовой политики царского правительства, использующего алкоголь одной из важнейших статей дохода.

«Разве возможно в государстве в век расцвета либерализма и гуманитарных идей сделать всёвыносящей осью государственной финансовой политики народное пьянство — отвратительнейший порок, разоряющий, развращающий и в буквальном смысле убивающий русский народ. Великая страна, точно одержимая легионами дьяволов, бьётся в судорогах бешенных, и вся деревенская жизнь обратилась в один сплошной пьяный кровавый кошмар, а правительство, как припёртый к стене нечистый игрок, заявляет перед народными представителями, что у него нет достаточных данных, точно устанавливающих чрезмерное потребление народом водки, оно не находит, что народ через кабаки разоряется и спивается с круга... Это значит, что народ из года в год пропивает всё больше и больше своих трудовых грошей. Это значит, что он всё сильнее и сильнее отравляется алкогольным ядом и отравляет всё своё будущее потомство. Это значит, что он всё хуже и хуже питается, это значит, что он всё глубже и глубже развращается и становится всё преступнее

⁶ Автор – Родионов Иван Александрович, русский писатель, общественный и политический деятель. Примечания курсивом А. А. Карпачёва.

и преступнее.

В роковой графе государственной росписи значилась чистого дохода от пропитых денег на 1912 год сумма 751.850.000 руб. Цифры не так красноречивы, как факты, зато неумолимее их. Значит... народ в один год снёс в кабак около 1 миллиарда своих трудовых денег. Но этим миллиардом потери, как народа, так и государства не ограничиваются: пропивая свой наличный миллиард, народ пропивает и своё рабочее время, в течении которого он мог бы заработать новый миллиард, а то и более! И этим не исчерпываются зло и потери. Пропивая время и деньги, народ вместе с тем, пропивает и своё здоровье, здоровье и будущность грядущих поколений России. И этим не исчерпываются зло и потери! А общее озверение народа? Откуда оно идёт? Разве можно умолчать о кровопролитных драках, о бесчисленных убийствах, насилиях, о поджогах, о всякого рода разврате, о мелких и крупных материальных потерях частных лиц от воровства, грабежа, пьяных дебошей, а ведь из них слагается грандиозная общая сумма убытков государства.

И этим ещё не исчерпывается всё зло и потери! Как прямое следствие всего этого безобразия, этого непростительного, смрадного греха являются переобременённые суды, переполненные тюрьмы, каторги, ссылки... На все эти учреждения, на многочисленный персонал, обслуживающий их, опять тратятся государственные деньги и деньги немалые. Нельзя не принять в расчёт и того, что силы и время осуждённых, не приложенные к производительному труду, пропадают даром, и сами осуждённые становятся подневольными пенсионерами государства, на это опять тратятся государственные деньги. Хозяйства осуждённых гибнут, семьи их нередко идут по миру. А такие хозяйства и такие семьи считаются сотнями тысяч. Горе, народное мною не было бы исчерпано до дна, если забыть слёзы жён, детей и матерей, вот этих бездольных, что изо дня в день оглашают своими стонами неоглядную ширь Русской Земли. И разве эти слёзы, эти муки, эти стоны малого стоят? Поистине, сама земля и воздух России пропитались кровью, слезами и всяким непотребством. Какое-то сокрушительное колесо, какой-то адский круг, в котором бестолково, несчастно и безумно бьётся жизнь мировой державы...

И всё от водки. Поистине, те пропойные денежки так дороги, что не хватит цифр выразить их подлинную цену. Это даже не деньги, а кровь, хлещущая непрерывным потоком, струями из раскрытых жил народных. Неужели ждать, сложа руки, той поры, когда он окажется

совсем обезкровленным?»).

«Вино скотинит и зверит человека, ожесточает его и отвлекает от всяких светлых мыслей, тупит его перед всякой доброй пропагандой», - говорил Достоевский.

Это был период третьего трезвеннического движения в России. При этом наши соотечественники били тревогу при потреблении абсолютного алкоголя на душу населения 3,13 литра в год!

*По итогам 2016 года эта цифра составила **15,1 литров!***

РАЗДЕЛ II. ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ МЕТОД
ОСВОБОЖДЕНИЯ ОТ ХИМИЧЕСКИХ И МЕНТАЛЬНЫХ ЗАВИСИМОСТЕЙ

СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ПРОГРАММИРОВАНИЕ

Алгоритм социально-психологического программирования и формирования привычек и потребностей, разработанный на основе метода Г. А. Шичко, показан на Рис. 1.

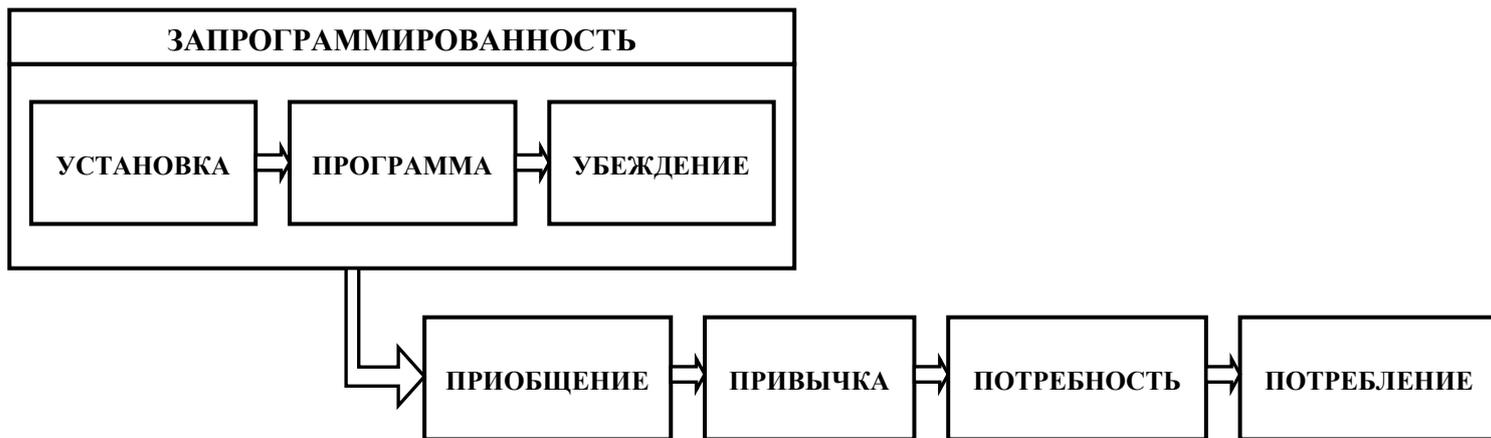


Рисунок 1 - Социально-психологическое программирование

(Разработал и составил © А. А. Карпачёв на основе метода Г.А. Шичко 18/05/2011 - 04/10/2011 г.)

ТЕРМИНОЛОГИЧЕСКИЙ СЛОВАРЬ ⁷

Запрограммированность - заранее predetermined направленность к чему-нибудь, порядок проведения чего-либо и твердая уверенность в этом, сложившаяся на основе каких-нибудь идей, образов, действий.

Установка - направленность к чему-либо, ориентация на что-нибудь, отношение к чему-либо. Может быть положительная, отрицательная, нейтральная (безразличная).

Программа - содержание, план или порядок (очередность) проведения чего-либо.

Убеждение (внутренняя правда) – твердый взгляд на что-нибудь, непоколебимое мнение в чем-нибудь, уверенность в истине чего-нибудь, сложившееся на основе каких-нибудь идей или систем взглядов, определяющих отношение к действительности.

Приобщение - ознакомление с чем-либо, посвящение во что-либо, случайное, редкое, эпизодическое проявление чего-либо в своих действиях.

Привычка - поведение, образ действий, склонность, ставшая для кого-либо в жизни обычным постоянным процессом.

Потребность - надобность, нужда в чем-нибудь, требующая удовлетворения, и без удовлетворения которой нет возможности обойтись.

Потребление - удовлетворение каких-либо потребностей.

Проалкогольная запрограммированность (по Г. А. Шичко):

1. Искаженность сознания ложными проалкогольными сведениями (абсурдизмами), вынуждающая человека, вопреки инстинкту самосохранения, самоотравляться алкоголем («употреблять алкоголь»);

2. Изуродованность сознания ложными проалкогольными сведениями, включающая в себя установку (настроенность) на самоотравление алкоголем («на употребление алкоголя»), программу отношения к алкоголю и самоотравлениям алкоголем, проалкогольное убеждение.

⁷ Составил А. А. Карпачёв на основе материалов Г. А. Шичко.

Абсурдизм – (лат. absurdus – нелепый, глупый, несообразный) – идеологическое направление, выдумывающее и распространяющее всевозможные нелепости.

Абсурдист – носитель и пропагандист различных глупостей.

Гортоновика — (лат. hortatio — разные виды речевых воздействий, novo — обновлять, изобретать) — новая наука, занимающаяся изучением возможностей благотворного влияния на человека целенаправленной речью.

«...Изучая влияние внушений, убеждений на человека, Геннадий Андреевич все больше поражался силой и могуществом слова. И в нем зрело решение применить это сильнейшее оружие для освобождения людей от кабальной зависимости, и, прежде всего, алкогольной. Он видел, как вино разоряет страну, губит народ, разрушая его сознание, уничтожая потомство.

Алкогольную проблему Геннадий Андреевич считал основной, и всю свою энергию направил на борьбу с ней, потому что мечтал о счастье на земле и не знал он боли сильнее, чем боль за народ и Отчизну.

... есть механизмы, подключающие в экстремальных условиях резервы головного мозга. Нужно только подобрать к ним ключи и научиться открывать драгоценные запасники.

... «Вот это и будет, психологическая революция», — говорил Геннадий Андреевич, — «которая куда поважней технической революции. Она откроет колоссальные потенциальные возможности человека. Дневник, письмо-просьба, полагал Шичко, и есть тот мощный ключ.»

Метод Шичко – психолого-педагогический метод, названный Г. А. Шичко методом гортоновической дезалкоголизации 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 проалкогольной запрограммированности и превращение человека, самоотравляющегося алкогольным ядом («употребляющего алкоголь»), в сознательного трезвенника (по Г. А. Шичко).

Что сделал Г. А. Шичко своими научными и практическими исследованиями:

1. **Выявил и сформулировал** понимание главной причины любых вредных привычек и потребностей, как физических, так и ментальных, - **психологическую запрограммированность**;

2. **Разработал и сформулировал – метод и методику** освобождения (избавления) от любой вредной привычки и потребности;

3. **Внедрил в практику помощь людям**, тем что самостоятельно проводил избавление желающих, индивидуальные и коллективные, от алкогольной и табачной зависимостей и этим **дал пример практической реализации своих научных исследований**.

ПОРЯДОК ДЕЙСТВИЙ ПО САМОИЗБАВЛЕНИЮ ОТ ПРОАЛКОГОЛЬНОЙ ЗАПРОГРАММИРОВАННОСТИ, ЛЮБОЙ ВРЕДНОЙ ПРИВЫЧКИ И ВОССТАНОВЛЕНИЮ ТРЕЗВОСТИ НА ОСНОВЕ МЕТОДА Г. А. ШИЧКО ⁸

1. Установление факта проалкогольной запрограммированности («употребления алкоголя»).

2. Изучение выводов психофизиолога Г. А. Шичко:

– психологическое программирование (почему человек имеет вредные привычки). Рис.1.;

– статья «Дружеский разговор с алкоголиком» (человеком, имеющим любые отрицательные (вредные) привычки);

– статья «Привычка, побеждаемая разумом».

3. Фотографирование.

4. Написание анкеты.

5. Написание дневника перед сном.

6. Выявление своих индивидуальных особенностей.

7. Составление текста Самоубеждения.

8. Нейтрализация проалкогольной запрограммированности, угашение привычки и потребности «употребления алкоголя» (самоотравления алкогольным ядом, ядовитым табачным дымом, наркотиками и другими интоксикантами).

9. Настройка на пожизненную трезвость.

10. Размышления на противоалкогольные темы и темы трезвости.

⁸ Составил А. А. Карпачёв на основе материалов Г. А. Шичко.

11. Изучение «языка прояснения сознания» (языка утверждения сознательной трезвости), заучивание основных противоалкогольных и трезвеннических фактов и высказываний.

12. Разбор и размышления над абсурдизмами (заблуждениями, мифами) об алкоголе (табаке, наркотиках и другими интоксикантами) и формирование трезвых убеждений.

13. Чтение противоалкогольной и трезвеннической литературы.

14. Написание сочинений на противоалкогольные и трезвые темы.

15. Пропаганда «Метода самоизбавления от вредных привычек» и необходимости трезвости для человека, семьи, группы людей, общества.

16. Проведение противоалкогольной и трезвеннической работы с членами своей семьи.

17. Организовать вокруг себя среду общения, способствующую освобождению от проалкогольной запрограммированности (алкогольной зависимости) и формированию трезвых убеждений.

18. Выработка у себя увлечения полезным и необходимым, учиться умению творчески работать и отдыхать, любить себя, близких людей и мир вокруг.

19. Освоение методов оздоровления организма и сознания.

Результатом систематической работы по пунктам 5 и с 10 по 16 является нейтрализация проалкогольных установок, программ и убеждений и формирование трезвых убеждений, трезвого мышления и трезвого стереотипа поведения.

«Метод самоизбавления от алкогольной зависимости (проалкогольной запрограммированности – прим. Карпачёв А. А.) не требует ни «железной» воли, ни прекращения обычной деятельности, ни специальной большой траты времени. Человеку необходимы только: элементарная дисциплинированность, настойчивость и точное выполнение рекомендаций.

В этих действиях отсутствуют какие-либо страдания, напротив, это *даёт радость, и всё улучшающееся самочувствие, возвращает веру в себя, выводит из жизненного тупика*». Г. А. Шичко

ФОРМА ДНЕВНИКА ПО НЕЙТРАЛИЗАЦИИ ПРОАЛКОГОЛЬНОЙ ЗАПРОГРАММИРОВАННОСТИ И ФОРМИРОВАНИЮ ТРЕЗВОСТИ ⁹

Основное правило работы с дневником - описание событий истекающих суток проводить перед сном. Работа с дневниками - важное мероприятие по освобождению от алкогольной зависимости, нейтрализации проалкогольной запрограммированности и формированию трезвости, поэтому её выполнение обязательно. Дневник проверяется преподавателем или методистом.

1. Фамилия, имя, отчество.
2. Дата, время начала и окончания написания дневника.
3. Моё отношение к алкоголю, к алкогольным самоотравлениям и к алкогольным изделиям.
4. Моё пребывание, Моё отношение, Моё самочувствие и поведение в ситуации, где самоотравляются алкогольным ядом.
5. Моё отношение к предложениям самоотравиться алкогольным ядом и к людям, которые предлагают самоотравиться алкогольным ядом.
6. Моё отношение к **случайникам, пьяницам и алкоголикам**.
7. Мои мысли и размышления об алкоголе, самоотравлениях алкогольным ядом и трезвости: факты, сведения, выписки из любых материалов и других информационных источников.
8. Моё отношение к самоотравленным алкогольным ядом («пьяным»), к виду и запаху алкоголя, к заведениям, где самоотравляются алкогольным ядом, и к заведениям, где продают алкогольные изделия.
9. Моя противоалкогольная установка и установка (настроенность) на трезвость. Сколько раз сегодня я повторял (-а) «Самоубеждение» в течение дня.
10. Моя работа по нейтрализации **программы** и угашению **привычки** самоотравления алкогольным ядом. В каком случае в прошлом (или сегодня):
 - 10.1. Я самоотравлялся (-ась) алкогольным ядом в виде любых алкогольных изделий: алкогольные коктейли, пиво, вино,

⁹ Составил А. А. Карпачёв на основе материалов Г. А. Шичко.

водка, коньяк и т.д. Каждый раз описать один новый конкретный и реальный случай, бывший со мной?

10.2. Почему я самоотравлялся (-лась) алкогольным ядом?

10.3. Что **«отрицательного»** для меня и моих близких в моих самоотравлениях алкогольным ядом?

10.4. **Как Я поступлю сейчас** в этом или подобном случае (расписать конкретный реальный вариант Своего поведения).

11. Формирование у меня **программы и привычки** быть трезвым (-ой).

В какой проалкогольной ситуации (время, место, условия):

11.1. Я был (-а) или буду трезвым (-ой) (каждый раз описать одну новую ситуацию)?

11.2. Почему я это делал (-а) или сделаю?

11.3. Что в этом положительного?

11.4. Привести другие варианты трезвого поведения в данной проалкогольной ситуации.

12. Мои противоалкогольные и трезвые **убеждения**. Работа с абсурдизмами, заблуждениями, мифами об алкоголе и трезвыми понятиями, определениями, терминами.

13. **Моя прояснённость сознания**. (Писать конкретно).

14. Моё физическое самочувствие (бодрость, трудоспособность, сон, аппетит и т. п.).

15. Моё эмоциональное и психическое самочувствие (настроение, раздражительность, доброжелательность, радостные чувства, позитивные мысли, разумные желания и т.п.)

В какой ситуации сегодня или в прошлом (время, место, условия, в том числе при общении со своими близкими):

15.1. У меня были отрицательные эмоции и раздражительность?

15.2. Почему это произошло?

15.3. Что в этом отрицательного?

15.4. Как Я поступил(а) бы сейчас и поступлю в будущем в этой ситуации?

В какой ситуации сегодня или в прошлом (время, место, условия), в том числе, при общении со своими близкими:

15.1.а. У меня были положительные эмоции и чувство радости?

15.2.а. Почему это было так?

15.3.а. Что в этом положительного?

15.4.а. Как я могу ещё поступить в будущем в подобной ситуации, чтобы иметь положительные эмоции и чувства?

16. Моё моральное самочувствие (отношение к собственным поступкам **сегодня**, и в прошлом тоже, угрызения совести, удовлетворенность своим поведением и взаимоотношениями с другими сейчас, и т. п.).

17. Прочитанные **сегодня** Мной проалкогольные, противоалкогольные, по трезвости материалы (писать конкретно) и что я узнал (-а) нового и понял (-а). Какой я делаю вывод?

18. Просмотренные **сегодня** Мной проалкогольные, противоалкогольные, по трезвости фильмы и телепередачи (проалкогольные, противоалкогольные, трезвые образы) и что я узнал (-а) нового и понял (-а). Какой я делаю вывод?

19. Мои вопросы и предложения по темам занятий.

20. Моя оценка своей противоалкогольной и трезвенной работы за истекшие сутки.

21. Мой конкретный план противоалкогольной, трезвенной работы и по трезвому здоровому образу жизни (ТЗОЖ) в течение дня.

22. Написать «**Самоубеждение**» перед сном по памяти.

САМОУБЕЖДЕНИЕ

(писать в дневнике, **после написания дневника, перед сном**)¹⁰

✓ Я спокойный и доброжелательный человек.

✓ Я умею и буду спокойным и доброжелательным в течение всего дня и при общении с другими людьми.

✓ Самоотравления алкогольным ядом и ядовитым табачным дымом моего организма и сознания - это мои плохое самочувствие, раздражительность, болезни.

✓ Свобода от самоотравлений алкогольным ядом и ядовитым табачным дымом – это мои радость, хорошее самочувствие, спокойствие и здоровье.

✓ Трезвость - это мои ясное сознание и разумная жизнь!

¹⁰ Составил А. А. Карпачёв на основе материалов Г. А. Шичко.

- ✓ Я каждый день восстанавливаю мои трезвость, здоровье и ясное сознание.
- ✓ Я каждый день чувствую себя лучше, спокойнее и свободным.
- ✓ Моя работа с дневником помогает мне сформировать трезвые установки, программы и убеждения.
- ✓ Я пишу дневник перед сном.
- ✓ Я люблю жизнь, родных и близких мне людей (писать конкретно по имени).
- ✓ Я веду сознательную трезвую жизнь.

Трезвость! Жизнь! Трезвость!
Жизнь! Трезвость! Жизнь!

ПРАВИЛА ВЕДЕНИЯ ДНЕВНИКА ¹¹

1. Описание событий истекающих суток проводить **ежедневно** перед сном.
2. Писать чётким и разборчивым почерком без сокращения слов.
3. Писать на листе формата А4.
4. Оставлять со всех сторон листа (формат А4) поля 2-3 см. Между строками оставлять расстояние 1,5-2 ширины строки для записей преподавателя (при проверке) или собственных, при повторном чтении дневника.
5. Все ответы писать от первого лица: «Я», «Мне», «Моё» - в каждом ответе.
6. Исключить односложные ответы («да», «нет», «положительно», «отрицательно» и тому подобное). Отвечать на все вопросы полными ответами и ответ должен быть таким, прочитав который, можно было понять, каким был вопрос.
7. Ответ всегда должен заканчиваться положительно, утвердительно. Пример: «Я восстанавливаю свою трезвость...», «Я восстанавливаю свои трезвость, здоровье и восстанавливаю...»
8. Исключить сокращения слов (в том числе и такие как «и т. д.», «и т. п.» - писать полностью: «и так далее», «и тому подобное»).

¹¹ Составил А. А. Карпачёв на основе материалов Г. А. Шичко.

9. Исключить «слова паразиты»: «Я постараюсь...», «Я попытаюсь...» А как надо: «Я обязательно сделаю...»

10. Исключить сомнения в ответах. «Боюсь, что не поможет...» - А как надо: «Я уверен, поможет...»; «Я навсегда отказываюсь отравлять себя алкогольным ядом и ядовитым табачным дымом...»; «Я восстанавливаю своё здоровье и трезвость»;

11. Исключать частицу «НЕ» из ответов. Примеры: «Я никогда не буду...» - «Я навсегда отказываюсь...»; «Я не пью...» - «Я свободен от отравления алкоголем...»; «Я не курю...» - «Я свободен от отравления табачным дымом...»

12. Исключить слово «ЗАВТРА» из дневника. Примеры: «завтра встану...», «завтра сделаю...», «план на завтра...» А как надо: «Я встану в...», «Я в течение дня сделаю...», «Мой план на сутки...», «Я в течение дня обязательно сделаю...»

13. «Самоубеждение» писать в конце дневника перед сном по памяти.

Примечание: «Самоубеждение» выучить наизусть.

После написания «Дневника» и «Самоубеждения» исключить длительное и интенсивное информационное и эмоциональное воздействие (просмотр фильма, компьютер, разговоры...)

Пример: «Я восстанавливаю свою трезвость...»,

«Я восстанавливаю свои трезвость, здоровье и восстановлю...»

«В математике нет царской дороги». Евклид. III в. до н. э.

Ответ древнегреческого математика, автора первого трактата по геометрии царю на его вопрос: «Нет ли краткого пути для познания его трудов?»

О ДУРНОМ РОДИТЕЛЬСКОМ ПРИМЕРЕ ¹²

Ребёнок учится тому,
Что видит у себя в дому:
Родители - пример ему.
Кто при жене и детях груб,
Кому язык распутства люб,
Пусть помнит, что с лихвой получит
От них всё то, чему их учит.
Теперь вести себя прилично
Не в моде стало, и обычно
И женский пол, себя позоря,
Стал срамословить в разговоре.
Мужья - пример для жён своих,
А дети учатся у них;
Там, где аббат *не* враг вина,
Вся братия пьяным-пьяна!
Что говорить, - спокон веков
Полно на свете дураков!
Не волк воспитывал овец,
Походку раку дал отец.
Когда родители умны
И добродетельно скромны,
То благонравны и сыны.
Попался как-то Диогену
Какой-то пьяный совершенно,
Впервые встреченный юнец.
«Сынок, - сказал ему мудрец,-
Ты, вижу, весь в отца родного:
Бьюсь об заклад - он раб хмельного!»
Коль видят нас и слышат дети,
Мы за дела свои в ответе
И за слова: легко толкнуть
Детей на нехороший путь.
Держи в приличии свой дом,
Чтобы не каяться потом.

¹² Автор - Брант Себастьян, немецкий сатирик XV века. Из произведения «Корабль дураков».

О ДНЕВНИКЕ ¹³

Поэт пишет стихи, прозаик — рассказы, повести, романы. Создавая свои произведения, они не только влияют на образ мышления читателей, на их чувства, эмоции, убеждения, но и закрепляют свои собственные понятия, формируют себя как личность.

То же будет происходить и с вами в процессе написания дневников. Дневник — ваша исповедь, а исповедь очищает от всего дурного и укрепляет в вере. В данном случае вам нужна вера в себя, в свою волю, в свою способность покончить с пьянством и стать трезвым человеком. Пишите дневник с охотой, с удовольствием предавайтесь этому своему творчеству. И не думайте, что вы писать не умеете, что вам никогда не удавалось писать сочинений, - в данном случае пишите произвольно и как бы для себя, легко и свободно повествуя обо всем, что связано с вашим пьянством, - ваш мозг, ваша мысль поведет вас верной дорогой, и первые же исписанные страницы явятся очистительным ветром, выдувающим из вашего организма пьяную одурь. Процесс писания дневника явится процессом очищения и выправления вашего сознания. Все плохое люди совершают в результате искаженности их сознания. Они пьют, курят, принимают наркотики, поклоняются несуществующему богу, хулиганят, воруют и так далее потому, что у них изуродовано соответственным образом сознание. Не было, нет и никогда, не появятся, лекарства-нормализаторы поведения, да они и не нужны, поскольку существует простой и эффективный способ оказания помощи «заблудшему» - очищение его сознания от ложных представлений и прояснение правильными.

*(Советы человеку, имеющему любую вредную привычку,
Карпачёв А.А.)*

¹³ Автор – Шичко Геннадий Андреевич. Из статьи «Советы пьющим читателям».

МЕТОД ГЕННАДИЯ АНДРЕЕВИЧА ШИЧКО ¹⁴

Что сделал Г. А. Шичко в психофизиологии

1. **Г. А. Шичко** сформулировал принципы социально-психологического программирования на привычки и потребности, как вредные, так и полезные.

2. **На основе принципов** социально-психологического программирования Г. А. Шичко показал, что люди не виноваты в том, что "употребляют алкоголь" (самоотравляются алкогольным ядом), "курят" (самоотравляются ядовитым табачным дымом), сквернословят, ленятся и т.д.

Их так научили: семья, школа, институт, средства массовой информации (СМИ), особенно ТВ и реклама, установки, программы и убеждения социальной среды.

3. Г. А. Шичко теоретически сформулировал и практически показал, что слово, написанное собственной рукой перед сном, действует на сознание и подсознание намного эффективнее, чем слово сказанное, слово услышанное, слово прочитанное.

4. **Г. А. Шичко практически доказал, что ложные (отрицательные) установки, программы и убеждения нейтрализуются, а правдивые (положительные) установки, программы и убеждения формируются в течение сна, после написания перед сном специального дневника (ответы на вопросы), самоубеждений и самонастроя.**

Дневник – это записи перед сном наблюдений и анализ изменений:

– *формирование процесса восстановления* своего здоровья и трезвости;

– *своего понимания и своего отношения к процессу восстановления* своего здоровья и трезвости.

Структура дневника:

1. Самоотчёт.

2. Самоанализ.

3. План работы в течение дня по восстановлению своего здоровья и трезвости.

¹⁴ Автор - Карпачёв Александр Александрович.

4. Написание самоубеждения и самонастроя перед сном по памяти.

Метод Геннадия Андреевича Шичко (*Метод Шичко*) – *социально-психологический метод*, названный Г. А. Шичко методом гортоновической дезалкоголизации и *основанный на немедицинском, психолого-педагогическом воздействии*.

«Для понимания сути нового 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» (Г. А. Шичко. *Алкогольная проблема в свете психологического программирования*. 12.01.1981 г.)

Прояснённость сознания – как я понимаю процесс **восстановления трезвости по отношению к себе и что я делаю и обязательно сделаю для восстановления своей трезвости, трезвости семьи и общества.**

Осознанное отношение к формированию трезвости человека, семьи, общества:

1. **прояснённость сознания правдивой информацией о вреде самоотравлений алкоголем (ядовитым табачным дымом, наркотиками;**

2. **прозрение, включающее в себя отрицательные установку, программу и убеждения на самоотравление любыми интоксикантами (алкоголем, ядовитым табачным дымом, наркотиками и др.) и положительные установку, программу и убеждения на трезвость человека, семьи, группы людей, общества.**

ПРИЧИНЫ НАРКОТИЗАЦИИ ¹⁵

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

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

Полная причина наркотизации (А+Б+В)

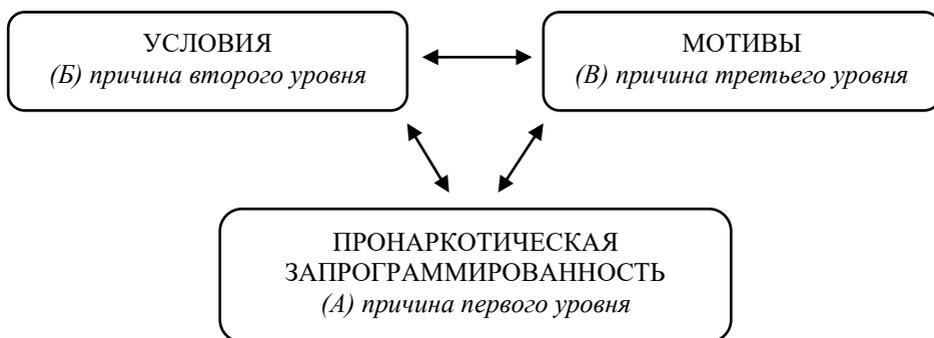


Рисунок 2 – Состав полной причины наркотизации

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

¹⁵ Из материалов диссертационного исследования А. А. Головина, опирающихся на учение Г. А. Шичко о природе алкогольной и любой другой зависимости.

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 1). 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 1 – Проявление социально-психологической запрограммированности в проалкогольном и трезвом поведении личности, семьи, общества

Состав запрограммированности	Проалкогольное (протабачное, пронаркотическое) поведение	Трезвое поведение
1. Установка (положительная, нейтральная, отрицательная)	Положительная	Нейтральная по отношению к изделиям из табака, алкоголя. Отрицательная к факту потребления табака и алкоголя
2. Программа (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.), табачных изделий	Трезвая объективность
-- 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
3. Убеждение	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.

ХАРАКТЕР И СУДЬБА – КОНТРОЛЬ И УПРАВЛЕНИЕ «ПРОШЛЫМ», «НАСТОЯЩИМ» И «БУДУЩИМ»¹⁶

**Тот, кто контролирует прошлое – контролирует будущее,
кто контролирует настоящее – контролирует прошлое.**

Джордж Оруэл (роман «1984»)

Прошлое – действительность, вспоминаемая настоящим.

Лев Карсавин

Моё реальное сегодня сформировано моим прошлым и определяет моё будущее. На меня влияют объективные события прошлого, но они не определяют полностью мою жизнь.

Моё отношение к событиям прошлого имеет большее значение, чем события сами по себе. Это разграничение между прошлым и моей текущей интерпретацией его является ключевым. Оно предполагает надежду на перемены в настоящем и будущем. **Я не могу изменить того, что случилось в прошлом, но я могу изменить своё отношение к нему** и именно это оказывает влияние на мои мысли, чувства, желания и поведение в настоящем.

Настоящее – это посредник, помогающий мне записать в прошлое моё отношение к тем или иным мыслям, чувствам, желаниям и действиям. Это изменяет в настоящем мои поступки, привычки, характер и судьбу и формирует будущее. Каждое решение и действие в настоящем быстро становятся частью моего прошлого. В течение обычного дня я принимаю сотни решений: что надеть, что съесть и что сделать со своим свободным временем, с кем встретиться и кого наоборот избежать, как относиться к своему зрению и здоровью и что я буду делать ежедневно, чтобы восстановить зрение и здоровье. Для каждого простого дня эти решения кажутся обыкновенными, даже несущественными. Но если рассматривать в целом они и определяют:

¹⁶ Автор – Карпачёв Александр Александрович.

- **Кем я был!** (моё реальное прошлое и моё отношение к прошлому);
- **Кто я есть!** (настоящее);
- **Кем я стану!** (будущее).

Контролировать и формировать прошлое, настоящее и будущее важно для меня. Моя способность осознанно видеть своё время («прошлое-настоящее-будущее») в позитивном свете – это хороший показатель моего психологического и эмоционального здоровья. А это и помогает мне восстановить трезвость и «прозреть»: чувствовать сердцем, радоваться душой, быть психо-эмоционально и умственно спокойным.

Эффективным, научно-обоснованным и практически подтверждённым методом и методикой изменения моего отношения к своему прошлому, контроля настоящего и формирования будущего, является метод и методика Геннадия Андреевича Шичко.

Поступки – плоды помыслов. Были разумны помыслы – будут хороши поступки. Б. Грасиан (1601-1658) – испанский философ, писатель.

Поступки человека – лучшие переводчики его мыслей.

Д. Локк (1632-1704) – английский философ, педагог.

Судьба человека – чаще всего в его характере.

Непот Корнелий (100-32 г. до н.э.) – римский историк, поэт.

Характер ребёнка – это слепок с характера родителей, он развивается в ответ на их характер. Эрих Фромм (1900-1980) – немецко-американский психолог, социолог

Характер человека создаёт его судьбу. Гераскипит.

**Посеешь мысль – пожнёшь поступок,
посеешь поступок – пожнёшь привычку,
посеешь привычку – пожнёшь характер,
посеешь характер – пожнёшь судьбу!**

Русская народная мудрость

Счастье есть дело судьбы, ума и характера.

Н. М. Карамзин (1766-1826) – русский писатель

ДРУЖЕСКИЙ РАЗГОВОР...¹⁷

с человеком, имеющим проалкогольную вредную привычку
и любую другую вредную привычку

...Вы с детства подвергались потоку проалкогольных воздействий, к которым относится многое ...: статьи, художественные произведения, стихи, песни, кинокартины, постановки, а также сцены выпивок в жизни и на экране телевизора, навязывания спиртного. Эти воздействия не развивали, а уродовали ваше сознание, психологически проалкогольно программировали его. Именно искаженность сознания заставляет человека совершать вредные и опасные поступки, в том числе «пить» – (самоотравляться алкоголем – прим. А.К.)

Вы, будучи ребёнком, наблюдали сцены «выпивок» дома и на экране телевизора, под влиянием чего настроились на «употребление» в дальнейшем «спиртных напитков». Настроенность или установка на спиртное является первым звеном проалкогольной запрограммированности. Тогда же или несколько позже начала формироваться программа «потребления алкоголя», предусматривающая ответы на такие вопросы: что «пить»? сколько? когда? в какой обстановке? с кем? Настроенность и программа, тем паче появившиеся в детстве, не отличаются большой устойчивостью, достаточно было вам попробовать раз-другой пиво, вино, тем более коньяк и водку, узнать их неприятный вкус, чтобы передумать и решить: впредь эти противные и ядовитые жидкости не трогать. Кстати, люди давно признали даже сухое вино отравой, что нашло отражение в письменных памятниках древности. Бог виноделия и виноградарства Вакх (он же Дионис), согласно древнегреческой мифологии, наградил за гостеприимство лозой Икария, который вырастил виноград и первым в Греции произвёл вино. Однажды угостил пастухов, они «опьянели», почувствовали себя плохо, решили, что напоены отравой, поэтому предали смерти первого винодела.

Все психически нормальные люди, испытав раз-другой алкогольное отравление, под влиянием инстинкта самосохранения должны настраиваться на пожизненный отказ от спиртного. Это обычно не происходит, потому что под влиянием питейных программистов формируются не только настроенность на спиртное и

¹⁷ Автор - Шичко Геннадий Андреевич. Правки и выделения в тексте сделаны составителями.

программа его «употребления» (самоотравления алкоголем – прим. А. К.), но и питейное убеждение, т. е. уверенность в том, что «алкоголепитие» — нормальное оправданное и даже необходимое занятие.

Психически здоровые люди с ясным сознанием, отведав невкусные, тем более болезнетворные вещества, надолго или навсегда отказываются от новых проб. Почему же многие, подобно глубоким безумцам, мучают себя «спиртными напитками», которые на первых порах вызывают тошноту, рвоту, головную боль, иногда потерю сознания? Почему часть алкоголиков, организм которых не переносит спиртное и на первые порции отвечает рвотой, не отказываются от вредного занятия? Почему, наконец, алкоголики, лечащиеся тетурамом или носящие в своем теле нечто вроде мины — эспераль, знающие, что приём спиртного может стоить жизни, пьют? Пьют и в части случаев умирают. Подобные факты объясняются следующим.

На основе ложных проалкогольных сведений и представлений вырастает питейное убеждение, а оно играет решающую роль в нашей жизни. Человек поступает в соответствии со своими убеждениями и за них готов отправиться в ссылку, в тюрьму, на каторгу, в могилу. Совершенно прав был наш великий философ и революционер А. Н. Радищев, заявивший: «...убеждение действует часто сильнее, нежели сама сила».

Настроенность на употребление спиртного, программа отношения к нему и питейное убеждение образуют проалкогольную запрограммированность. В редких случаях сначала человек начинает «принимать спиртное», а потом появляется питейная запрограммированность.

Проалкогольная запрограммированность функционально искажает сознание человека, а прием спиртного — анатомически. Концентрация алкоголя в мозге почти в два раза выше, чем в кровяном русле, поэтому здесь его токсическое действие особо значительно. К тому же нервные клетки очень чувствительны к этиловому спирту, не случайно даже маленькая доза у новичка вызывает головокружение и нарушенную работу мозга.

Проалкогольная запрограммированность заставляет человека «употреблять спиртные напитки», невзирая на их противный вкус и вызываемую ими болезненность, на упреки близких и угрозы начальства. Под ее влиянием алкоголики возобновляют пьянство после выхода из наркологических стационаров и лечебно-трудовых

профилактиков.

Принято считать, что алкоголизм или превращение трезвенника в алкоголика начинается со времени «злоупотребления спиртным». Грубое и вредное заблуждение! 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. Некоторые делают первые шаги по пути алкоголизации в утробе матери, которая, будучи беременной, «принимает спиртное» (самоотравляется сама алкогольным ядом и отравляет будущего ребёнка – прим. А. К.).

Возвратимся к вам. Под влиянием питейной запрограммированности вы пробуете пить. Вам противно, появляется рвота, трещит голова, но это не останавливает вас. Нужно было радоваться, что организм так хорошо защищается от яда, а вы печалились, считая это своим наследственным недостатком. Вам казалось, что «алкогольными напитками» закаливаете себя, а в действительности делали брешь в системе обороны организма. Ему пришлось приспособиться к яду и спокойно, без рвоты принимать его. Теперь вы могли безболезненно проглатывать все большие дозы спиртного. Систематическое проведение праздников с «горячительными напитками» выработало привычку к «употреблению отравы» именно по праздникам. Со временем привычка расширилась, поскольку «пьяными днями» делались дни получения денег, встречи с друзьями и т. п. С обретением привычки вы стали пьяницей. Многие похваляются, что «умеренно пьют», а им похваляться нечем, они пьяницы. «Умеренное питье» — выдумка глупцов. Можно умеренно отдыхать, питаться, трудиться и т. п., но нельзя умеренно воровать, хулиганить, пить. «Употребление спиртного» со временем привело вас к проявлению потребности в нем, т. е. к такой изуродованности мозга, при которой организм не только мирится с отравой, но требует её. Неудовлетворение потребности вызывает болезненное состояние, абстинентные страдания.

Все «пьющие» приёмом новой порции алкоголя вносят очередной вклад в формирование потребности. Скорость её появления зависит от алкоголизмичности, т. е. от степени подверженности человека алкоголизму, а она зависит от многого, в том числе от пола, возраста, здоровья, перенесённых заболеваний, особенностей мозга и т. п.

В чём ваша особенность в сравнении с так называемыми

«умеренно пьющими»? И вы, и они питейно запрограммированы, обладаете привычкой к периодическому «употреблению спиртного» и поглощаете его. И вы, и «умеренники» вредите себе, семьям и обществу, вносите свой вклад в многочисленные наши - беды (хулиганство, воровство и т. п.), но в разной степени.

Вы не имели выбора между трезвостью и «употреблением спиртного», поскольку с детства подвергались психологическому проалкогольному программированию. Перед вами был только один путь — рискованный и позорный путь алкоголизма.

Алкоголики — жертвы распространенного в стране «потребления спиртных напитков», их личная вина невелика. Подобно тому, как неизбежным следствием войны являются калеки и убитые, так закономерными жертвами «алкоголепотребления» являются пьяницы и алкоголики.

...«Средства массовой информации, искусство, окружающие люди наставляли наше поколение умело «пить спиртные напитки», презирать и трезвенников и алкоголиков, но не научили беречь свое здоровье и жизнь от алкогольного яда».

Начальство и родственники нередко обвиняют алкоголиков в том, что они «злоупотребляли спиртными напитками» и не прислушивались к их советам перестать пьянствовать. Понятие «злоупотребление алкоголем» такое же нелепое, как и «умеренное питьё».

Вы получали советы неквалифицированные и пустые, к тому же от людей, которые сами «попивали». Только полный отказ от «приёма спиртных напитков» способен был предотвратить беду.

Проалкогольная запрограммированность принуждает человека не только «пить», но добровольно программировать и приобщать к спиртному других, убежденно отстаивать, подчас недобросовестно, свои взгляды и поведение. Посмотрите на собственное прошлое, и вы убедитесь, что сами так поступали, что на вашей совести не один пьющий, а может быть и спившийся.

Мы оказались как бы в заколдованном круге: проалкогольно запрограммированные предыдущие поколения программируют новые.

...До чтения «Дружеского разговора» вы были не виноваты в том, что пришли к алкоголизму, а теперь, если не предпримете серьезных шагов для самоспасения, если будете по-прежнему «пьянствовать», то на вас падет вина. Каждый алкоголик способен волевым усилием воздерживаться какое-то время, однако, это ненадёжный путь. Хорошо

помните, что *алкоголик — питейно запрограммированный человек, обладающий привычкой к «употреблению спиртного», потребностью в нем и поглощающий его.* Как только вы прекратите выпивать, сразу же станете воздержанником, для приобретения же трезвости нужно освободиться от потребности, привычки и проалкогольной запрограммированности. Потребность и привычка легко угасают, многим бывает достаточно настроиться на трезвость, и они перестанут беспокоить.

Вдумчивое чтение «Дружеского разговора», правильное понимание и хорошее усвоение его способны угасить привычку к «употреблению спиртного» и потребность в нем. Кроме того, у вас поднимется настроение, появится радость в связи с приобретением научных, к тому же жизненно важных знаний/

Настройтесь на пожизненную трезвость, глубоко размышляйте над алкогольной проблемой, подвергните критике свои проалкогольные взгляды и представления, усваивайте научные знания — все это будет содействовать освобождению от питейной запрограммированности и обретению трезвости. **Трезвость в наши дни — ценнейшее личностное свойство человека, ею следует гордиться,** как горжусь я и многие бывшие алкоголики, получившие от меня помощь.

...Не откладывайте на завтра своё преобразование из «пьющего» (самоотравляющегося алкогольным ядом –прим. А.К.) в трезвенника, сегодня же начинайте действовать, и вы непременно победите.

ПРИВЫЧКА, ПОБЕЖДАЕМАЯ РАЗУМОМ ¹⁸

Почему же люди начинают пить, почему добровольно идут навстречу злу? Кто такой алкоголик – только ли человек, дошедший до последней черты или это понятие нужно понимать шире? На эти вопросы отвечает Геннадий Андреевич Шичко:

– На сегодняшний день, по сути, нет научного определения понятия «алкоголик». Близким к научному я считаю следующее: «алкоголик – это питейно запрограммированный человек, обладающий привычкой к употреблению спиртного, потребностью в нём и

¹⁸ Интервью с Г. А. Шичко в газете «Агитатор» №25 (2868) от 16 июля 1985 г.

поглощающий его». Вот 4 признака. И для того чтобы человек перестал быть алкоголиком нужно избавить его от всех их. Если по каким-то причинам алкоголик перестаёт пить, но сохраняет хоть один из этих признаков, он становится не трезвенником, а воздержанником. Решающее значение имеет питейная запрограммированность, она, в отличие от привычки и потребности, с течением времени не исчезает.

Мы рождаемся естественными трезвенниками, естественными некурильщиками, естественными ненаркоманами. И остаёмся такими до тех пор, пока в нашей голове не застрянут проалкогольные мысли. К сожалению, сейчас ещё широко бытует точка зрения, что если человек пьёт умеренно – это неплохо. Опасным считается момент перехода от так называемого умеренного питья к злоупотреблению. Это ложная и вредная точка зрения. По нашему пониманию, процесс алкоголизма начинается с того момента, когда человек принял первую, хотя бы совсем маленькую порцию спиртного, или, когда в голове появилось первое ложное сведение, оправдывающее употребление спиртного, или первая положительная мысль о спиртном. Как только это появляется, человек делает первый шаг по пути алкоголизма.

– Значит ли это, что каждый умеренно пьющий, в конце концов, станет алкоголиком?

– Если ему хватит жизни, он придёт к алкоголизму, потому что происходит постепенное привыкание к алкоголю. Организм приспособливается к яду, и того что вчера опьяняло, сегодня уже не хватает. Каждая новая доза спиртного содействует выработке потребности в нём, приближает к алкоголизму.

– Геннадий Андреевич, расшифруйте, пожалуйста, понятия «воздержанник» и «трезвенник». Чем они отличаются?

– Воздержанник – это человек, обладающий питейной запрограммированностью, но непьющий. Трезвенник не имеет питейной запрограммированности и не пьёт. У нас нередко отождествляют эти понятия, и это отрицательно сказывается на результатах лечения. Ведь для того, чтобы избавить человека от алкоголизма, нужно сделать его трезвенником, а из лечебных учреждений выходят воздержанники, которые через некоторое время могут дать срыв. Происходит это потому, что человек оказывается в состоянии противоречия с самим собой. С одной стороны, сознание его питейно запрограммировано, следовательно, он оправдывает употребление спиртного, с другой – ему запрещено пить.

Воздержанник месяцы и даже годы, считает себя неполноценным человеком и мечтает о том дне, когда сможет выпить.

– Что же такое питейная запрограммированность?

– Коротко говоря – это такая искаженность сознания, которая заставляет людей употреблять во вред себе и другим алкоголь. Питейную запрограммированность образуют настроенность на употребление спиртного, программа отношения к нему и проалкогольное убеждение.

– Что значит настроенность?

– Это решение пить. Формируется оно, под влиянием родителей, родственников, иногда телепередач, радиопостановок. Алкогольному программированию содействует всё связанное с алкоголем и его употреблением, что видит и слышит ребёнок и что формирует у него положительное отношение к спиртному. Ребёнок видит пьющих родителей. Естественно, что к ним, а значит, и к их занятию он относится положительно. На экране главный герой пьёт, а мальчик очарован его мужеством. Появление массы таких фактов в сознании ребёнка приводит к тому, что он начинает считать употребление алкоголя закономерным явлением и решает, когда подрастёт, пить, как папа или как мама. Нередко дети это решение претворяют в виде игр: «в пьяных», «в гостей» и т.д.

– А что можно сказать о двух других составляющих запрограммированности?

– Программа отношения к спиртному – это план его потребления: что пить? Сколько? Где? В какой обстановке? Ведь никто не думает сразу пить одеколон. Обычно человек настраивается пить «хорошие» вина, а потом, постепенно, эта программа меняется, и, став алкоголиком, он, в конечном счёте, может пить всё, что угодно.

Следующий компонент и самый важный – питейное убеждение. Иными словами, уверенность в том, что употребление спиртного – оправданное, естественное и даже необходимое в нашей жизни занятие. Люди поступают в соответствии со своими убеждениями. Питейно убеждённого человека можно на некоторое время запугать, и он будет воздерживаться от принятия спиртного, но недолго. Питейная запрограммированность – я её называю психологической проалкогольной запрограммированностью – формируется в процессе индивидуального развития под влиянием среды.

И по наследству не передаётся. Что она представляет собой с точки зрения физиологии? Это совокупность временных связей,

которые по наследству не передаются. Они формируются в процессе жизни на основе ложных проалкогольных сведений. Ребёнок очень восприимчив ко всему. Его сознание сужено, и он вынужден верить всему, что говорится близкими, особенно родителями. Теперь представьте отца, разглядывающего бутылку водки и произносящего при этом: «Эх, хороша водочка!» Слова, имеющие положительную эмоциональную окраску, откладываются в сознании ребёнка. Иногда взрослые рассуждают, что водка помогает при простуде, снимает напряжение. Ложные сведения сохраняются в мозгу ребёнка. На основе их он и приходит к питейной запрограммированности. Вначале настраивается – раз родители пьют, значит, это что-то хорошее. Затем формируется программа поглощения спиртного и в тоже время происходит формирование убеждения.

– Как же бороться с этим злом?

– Прежде всего, нельзя программировать подрастающее поколение. Надо помнить, что распространяемые ложные сведения по алкогольной проблеме способствуют появлению питейной запрограммированности. Нельзя забывать, что раз убеждение – её важнейшая составная часть, то питейно настроенные, как и любые убеждённые лица, часто неосознанно, но непременно будут пропагандировать своё убеждение.

– Таким образом, появляется что-то вроде цепной реакции?

– Да, получив питейное убеждение, человек добровольно распространяет его. Это закономерно. Поэтому уберечь детей от проалкогольного программирования очень трудно, ведь избавить сразу всех людей от питейной убеждённости нельзя, а, значит, невозможно полностью помешать влиянию на детское сознание. На данном этапе есть один верный способ – вооружить школьников достоверными знаниями по алкогольной проблеме. Сделать их поначалу трезвенно запрограммированными, а когда подрастут и сознание разовьётся – сознательными трезвенниками. Вооружённому достаточным объёмом научных знаний по алкогольной проблеме не страшен никакой «программист». Напротив, такой человек добровольно будет распространять трезвость.

– Семнадцатилетний парень стал работать у меня лаборантом. До этого он и пил, и курил. Специальных занятий я с ним не проводил. Ко мне приходили алкоголики – он присутствовал при беседах с ними, принимал участие в моей работе, и довольно быстро сам отказался от дурных привычек.

– Многие говорят, что пьют для того, чтобы избавиться от бессонницы, снять психологическое напряжение, стрессы. Действительно ли алкоголь помогает в этом?

– Что касается сна, да – это снотворный препарат, наркотик. Поэтому алкоголь имеет анальгизирующее и усыпляющее свойство. Но, несмотря на это, использовать его как снотворное средство ни в коем случае нельзя. Снотворные препараты вообще применять не стоит, а уж тем более алкоголь. Да и не у всех он вызывает сон. Если опыта питья нет, появляется тошнота, рвота. Кроме того, чтобы заснуть, нужно выпить много. После употребления большого количества алкоголя человек рискует впасть в состояние наркоза. Психологическое напряжение, стрессы алкоголь вообще не снимает. Чтобы убедиться в этом, нужно рассмотреть отдельно степени опьянения. Я их классифицирую следующим образом: дурашливость, буйность, параличность, безумность, алкогольный сон, алкогольный наркоз. Как видите, алкогольный сон наступает далеко не сразу, а степени опьянения, снимающей напряжение или вызывающей весёлость, вообще нет. Дурашливость – это первая степень опьянения, вызванная наркологическим возбуждением мозга. Внешне она проявляется в повышенной возбудимости, игривости, развязности. Пребывая в этом состоянии, человек думает, что он остроумен, весел, ощущает кажущийся прилив энергии. На самом же деле его мозг в результате слабого отравления алкоголем оказывается паталогически возбуждённым.

– Считается, что алкоголь принимает участие в обмене веществ и отказаться от него, поэтому трудно. Верно ли это?

– Научных данных на этот счёт нет. Конечно, в обмене участвуют все вещества, попавшие в организм. Мой материал показывает, что решающую роль играет сознание. На занятиях я никогда не применяю фармакологические препараты: тяга к алкоголю легко снимается психологически. Люди, вооружённые достоверными научными знаниями по алкогольной проблеме, перестают пить. В нашем клубе вы видите бывших алкоголиков, которые бросили пить без применения медицинских средств. Если бы здесь серьёзную роль играла биохимия, то это не удалось бы. Потребность к питью, которой обычно придают решающее значение, угадала у них после одного-двух занятий, – значит, основная роль здесь принадлежит сознанию. Во время занятий я никогда не запугиваю слушателей. Ведь превратить алкоголика в трезвенника возможно только очистив его сознание. Если

это произошло, и человек усвоил материал, который я даю в процессе занятий, ему не понадобятся волевые усилия чтобы бросить пить. Люди, переставшие пить сознательно, радуются и гордятся этим.

АЛКОГОЛЬНАЯ ПРОБЛЕМА В СВЕТЕ ТЕОРИИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ПРОГРАММИРОВАНИЯ¹⁹

Основная причина низкой эффективности многочисленных противоалкогольных мероприятий – слабая теоретическая разработка алкогольной проблемы. В настоящее время положение начинает меняться.

Теория психологического программирования, разрабатываемая автором, позволяет научно понять, так называемое, **отклоняющееся поведение**. Человек «пьёт», «курит», верит в бога и т.п. **в результате соответственной запрограммированности:** питейной, курительной, наркоманкой, религиозной, воровской и т.п.

Питейная запрограммированность – такая искажённость сознания проалкогольными измышлениями, которая побуждает человека совершать объективно неоправданные, противоестественные и многосторонне вредные поступки – «пить отравляющие жидкости», содержащие **яд и наркотик этанол**.

Питейную или проалкогольную запрограммированность образуют: настроенность или установка на «употребление спиртного», программа отношения к нему (что «пить»? сколько? где? и т.п.) и проалкогольное убеждение. Человек поступает в соответствии со своими убеждениями, их нельзя уничтожить ни карами, ни лекарствами, ни запугиваниями, они изменяются только под влиянием психологических и идеологических воздействий. Согласно теории психологического программирования, целью любых противоалкогольных мероприятий должны быть не фантастические «умеренное или культурное питьё», а трезвость, причём предпочтительно – сознательная.

Сознательные трезвенники из бывших алкоголиков, как показывает моя многолетняя работа, не нуждаются в реабилитации, они гордятся своим положением и добровольно пропагандируют

¹⁹ Автор – Шичко Геннадий Андреевич. Статья впервые опубликована 12.01.1985 г. Приведена на сайте <http://euraz.org>

моральный образ жизни.

Низкая эффективность наркологического лечения объясняется тем, что оно не избавляет от питейной запрограммированности, алкоголик становится в лучшем случае воздержанником, но не трезвенником.

Теория психологического программирования позволила дать правильное определение таким понятиям, как «алкоголизм», «алкоголик», «пьяница», предложить научную классификацию людей в зависимости от их отношения к «алкогольным налиткам», **разработать принципиально новый безлекарственный метод избавления от алкоголизма.**

В зависимости от питейной запрограммированности (ПЗ) и от «употребления спиртного» (УС) всё человечество разделено на четыре группы:

трезвенники (-ПЗ, -УС),

воздержанники (+ПЗ, -УС),

принужденники (-ПЗ, +УС),

алкоголепийцы (+ПЗ, +УС).

Трезвенники, воздержанники и алкоголепийцы делятся на четыре подгруппы. В докладе классификация будет представлена в развернутом виде.

Для понимания сути нового 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.

О научности теории психологического программирования свидетельствуют положительные результаты оказания помощи алкоголикам и курильщикам. С алкоголиками проводятся двухдневные занятия, после которых многие не только перестают «пить», но добровольно пропагандируют трезвость.

Теория психологического программирования открыла реальную возможность для успешного решения алкогольной проблемы, в том числе и её составной части – проблемы алкоголизма.

РАЗДЕЛ III. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

СОЦИАЛЬНАЯ МОДЕЛЬ ПРОТИВОДЕЙСТВИЯ НАРКОТИЗАЦИИ²⁰

Результатом обобщения международных, российских федеральных и региональных нормативно-правовых актов, экспертных документов, теоретической разработки и эмпирической проверки схемы основных факторов наркотизации является социальная модель противодействия наркотизации (рисунок 3).

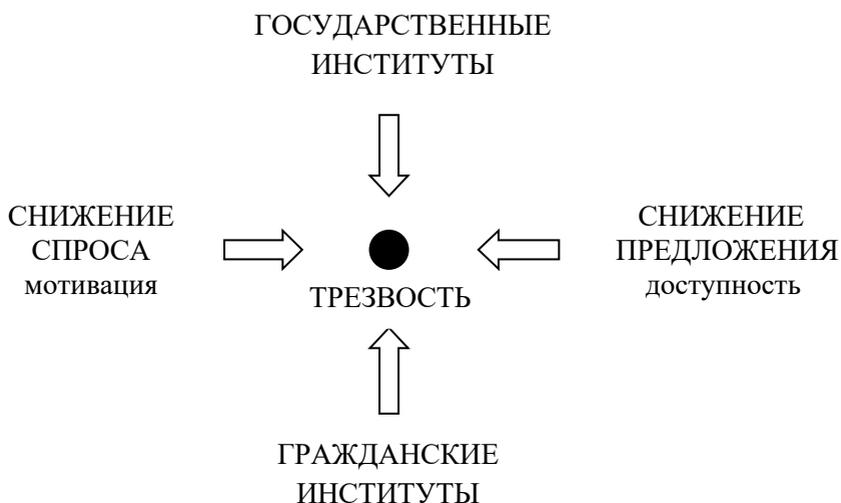


Рисунок 3 - Социальная модель противодействия наркотизации (система вертикально-горизонтального пресса)

Данная модель включает в себя четыре основных элемента, реализация потенциала которых обеспечивает успешное противодействие наркотизации: действия органов государственной власти и гражданского общества, снижение спроса и предложения.

²⁰ Из материалов диссертационного исследования А. А. Головина (2013 г.) и экспертного доклада «Состояние потребления табака, алкоголя и наркотиков в России и перспективные подходы их профилактики» (2017 г.).

Такую модель можно условно назвать системой двойного (вертикально-горизонтального) прессы. Осуществление мер хотя бы одного из элементов запускает адекватные механизмы противодействия со стороны других элементов. Из модели видно, что все четыре элемента взаимосвязаны между собой и приводят к устранению основных факторов наркотизации населения.

Ключевая цель политики противодействия наркотизации – прервать передачу пронаркотической (в первую очередь проалкогольной, прокурительной) запрограммированности из поколения в поколение и в нынешнем поколении от старших к младшим гражданам.

Комплексный научный подход к профилактике наркотизации предполагает объединение профилактических мероприятий в единую стратегию действий, что обеспечит наиболее эффективные результаты.

На вертикальном уровне (сверху-вниз) противодействие наркотизации обеспечивается органами государственной власти и институтами гражданского общества. Органы государственной власти выполняют следующие основные функции:

- осуществление законодательных, исполнительных и судебных мер в отношении противодействия наркотизации населения;
- контроль за соблюдением законодательства, постоянный мониторинг ситуации.

Гражданское общество прежде всего в лице некоммерческих организаций разной направленности иницируют снизу на местах противодействие наркотизации. Без активного участия самого населения проблема наркотизации не может быть решена только органами государственной власти. Для эффективных мер необходимо общественно-государственное партнёрство, адекватное реагирование на запросы населения, поддержка некоммерческих организаций за трезвый здоровый образ жизни в административном, финансовом, организационно-техническом планах. Достаточную поддержку должны получать территории, клубы, объединения трезвости, свободные от употребления веществ наркотического действия. Работа на местном уровне путём вовлечения самого населения является ключевым вопросом перемены ситуации.

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.

На горизонтальном уровне (слева-направо) осуществляется взаимодействие органов государственной власти и институтов гражданского общества через мероприятия по снижению спроса и предложения на вещества наркотического действия. Основные технологии противодействия наркотизации в рыночной экономике заключаются в воздействии на спрос и предложение. Снижение предложения на вещества наркотического действия включает в себя:

- снижение доступности товаров, наносящих вред здоровью граждан;
- налоговые меры в виде повышения акцизов;
- создание альтернативных видов экономической деятельности.

Доступность веществ наркотического действия является одним из главных социально-политических условий наркотизации, поэтому технология снижения доступности веществ наркотического действия должна содержать следующие ограничения:

- по времени: увеличение ночного времени запрета продажи, запрет на продажу в выходные дни и др.;
- по месту продажи: увеличение территорий трезвости через расширение границ запрета на продажу табака и алкоголя с 50-100 метров до 200-500 метров возле государственных, образовательных, культурных, спортивных и других социальных учреждений;
- по формату продажи: внедрение специальных отделов продажи табачных и алкогольных изделий, закрытых для доступа детей и молодёжи; перевод продажи товаров, наносящих вред здоровью, в отдельно стоящие специальные магазины.

В связи с тем, что производство, продажа табачно-алкогольной продукции обеспечивает весомый вклад в общую прибыль предприятий, создание альтернативных источников возмещения потерь от ограничения предложения является экономически целесообразной мерой. Такая мера практически не отражена в отечественном законодательстве и практике. Одним из положительных исторических примеров подобной меры может служить опыт создания первой и единственной территории трезвости СССР в 1986 году в Горно-Бадахшанской автономной области в составе Таджикской ССР.

Снижение спроса на вещества наркотического действия предполагает целый ряд технологий:

- ограничение маркетинга: рекламы, спонсорства, показа в СМИ;
- ценовые меры: установление минимальной цены на табачную и алкогольную продукцию, повышение цен;
- оказание медицинской и социально-психологической помощи и лечения;
- обучение и просвещение специалистов и граждан.

Просветительские меры являются важным фактором нормализации здоровой обстановки в обществе. Такие меры охватывают наиболее массовые места скопления и общения: образовательную среду, рабочие места, учреждения спорта, культуры, досуга, СМИ. и т. д.

Идеальным конструктом является создание среды, свободной от потребления веществ наркотического действия. В обществе должно не одобряться девиантное поведение, а само пронаркотическое поведение не нести положительную оценку. Контент-анализ эпизодов употребления веществ наркотического действия в молодёжных сериалах показал навязывание молодым людям представления о том, что вещества наркотического действия помогают в решении жизненных потребностей, получении какого-то ощущения и т.п. Молодёжь является наиболее подверженной имиджевому продвижению товаров. Информационная политика должна быть изменена в сторону запрета на показ, рекламу, упоминание с положительной стороны веществ наркотического действия в СМИ: телефильмах, периодической печати, аудиопродукции, наружной рекламе, интернет-сети и т.п. Имеются возможности для расширения ограничительных мер на рекламу в интернете и других ресурсах, где невозможен контроль за возрастными ограничениями: рассылка смс-сообщений на мобильные телефоны, электронные почты и т.п.

При этом необходимо осуществлять альтернативное положительное программирование на ведение трезвого здорового образа жизни. Такая информация должна составляться и отражать научно достоверные факты, быть приспособлена к восприятию целевой группой. Международный опыт на примере антитабачных кампаний показывает, что ненаучный подход способствует обратному эффекту увеличения курения. Так, исследования результатов английской информационной кампании по размещению во всевозможных местах скопления людей стикеров «не курить»

обнаружили, что тяга у курильщика к сигарете увеличивается²¹. Одновременно с этим предупреждающие надписи и пугающие картинки не помогают изменить поведение человека, а заставляют курить больше²². Поэтому предлагается заменить и/или подкрепить пугающие надписи и картинки на информацию о положительных ценностях трезвого здорового образа жизни, способах бросить курить.

Данные социологического исследования показывают, что чаще всего беседу о вреде употребления веществ наркотического действия с респондентами ведут родители и члены семьи, учителя и преподаватели. Интересен тот факт, что доля употребляющей вещества наркотического действия молодёжи мало зависит от проводимых с ней бесед по этому поводу: в случае беседы о вреде веществ наркотического действия родителями и членами семьи, учителями и преподавателями более 45% молодого поколения курит, более 70% употребляет алкоголь, более 9% применяют наркотики²³. Чуть меньшие показатели приобщённости к веществам наркотического действия имеет молодёжь, которая самостоятельно ознакомилась с информацией или ей в этом помогли врачи. Такие показатели сходны с общей ситуацией и говорят о малоэффективной профилактике наркотизации всех целевых групп. Объяснением этому может служить непонимание основных факторов наркотизации и

²¹ Кампания по борьбе с курением дала противоположный эффект – желание закурить усилилось // Независимость личности. – 2011. – № 3. – С. 40.

²² Предупреждающие надписи на сигаретах дают обратный эффект // Независимость личности. – 2012. – № 4. – С. 43.

²³ Социологическое исследование, проведённое А. А. Головиным в 2012 г.: анкетный опрос «Здоровый образ жизни и вредные привычки», проведённый на основе целевой выборки (по полу, возрасту, роду занятий) московской молодёжи в 2012 году (N=498 представителей типичной молодёжи, а также две контрольные группы, включающие трезвенников (N=65) и наркоманов (N=34)); формализованное интервью с молодыми наркоманами, проходящими реабилитацию в наркологических центрах г. Москвы (N= 23, выборка целевая); неформализованное углублённое интервью с молодыми трезвенниками на Всероссийском слёте трезвеннических движений России и стран СНГ «Еланчик 2012», на Второй региональной школе-слёте трезвеннических движений Центрального федерального округа «Серпухов 2012» (N=120 человек, выборка целевая); контент-анализ восьми рейтинговых молодёжных сериалов на предмет выявления в них фактов употребления алкогольных и наркотических изделий (N=30, выборка – механическая).

огромной роли поведения самих субъектов профилактики в приобщении к веществам наркотического действия.

Также стоит отметить, что с контрольной группой наркоманов реже всего проводили беседы все целевые группы за исключением родителей и членов семьи, в отдельных случаях врачей уже после их определения в специализированные медицинские учреждения. Потенциал задействования общественных объединений в работе на местах имеет возможности к росту.

Молодые трезвенники выделили два главных мотива отказа от веществ наркотического действия: личное ознакомление с информацией на разных носителях и самостоятельные размышления по этому поводу (таблица 2). Как видно из таблицы, страх перед последствиями преобладает лишь у каждого пятого-четвёртого трезвенника. Также в каждом пятом случае мотивом прекращения употребления алкоголя становятся личный пример другого человека, беседа с человеком.

Таблица 2 - Мотивы отказа молодыми трезвенниками от употребления табака, алкоголя и наркотиков (в %)*

Показатели	Т	А	Н
Личный пример другого человека (людей)	15,6	23,7	15,4
В результате беседы (лекции, разговора) с человеком (людьми)	8,9	20,3	3,8
В результате ознакомления с информацией (видео, статьи, книги, журналы и т.п.)	44,4	57,6	30,8
Страх перед последствиями (по отношению к себе, семье, обществу)	22,2	23,7	26,9
Пришёл к такому решению в результате самостоятельных размышлений	53,3	45,8	53,8
Другое	4,4	3,4	3,8

* Условные обозначения: Т – употребление табака, А – употребление алкоголя, Н – употребление наркотиков.

Ответы молодых трезвенников служат основой для проектирования социальных технологий профилактики наркотизации. Интервьюирование трезвенников показало следующие особенности их отказа от использования в жизни веществ наркотического действия:

– знакомство с научно обоснованной информацией, которая построена под их восприятие, их жизненный опыт;

– достоверная информация не содержит двойной трактовки поведения для молодёжи и взрослых, а включает единый стандарт трезвого поведения всех возрастов (например, запрет на употребление табака и алкоголя для несовершеннолетних говорит о возможности в будущем их применения);

– информация позволяет затронуть ценности и эмоции людей, что заставляет задуматься;

– позиция автора информации базируется на конкретных примерах, подтверждается фактами, является искренней и честной по отношению к автору и целевой группе;

– изложение касается не столько отрицательных последствий, сколько альтернативных положительных преимуществ трезвого здорового образа жизни.

Таким образом, знакомство целевой группы с достоверной информацией ведёт к собственным размышлениям по этому поводу, способствует формированию ответственного самосохранительного поведения и принятию стратегии дальнейшей жизнедеятельности. Молодой человек в результате недостаточной рефлексии может отмахнуться от представленных фактов и оправдать себя разными фактами, а может принять для себя ключевое решение отказаться от употребления веществ наркотического действия. Принятие решения о ведении трезвого здорового образа жизни происходит не мгновенно, должно подкрепляться длительным информационно-просветительским воздействием на целевую группу. Для этого необходимо внедрить научную просветительскую программу в образовательные учреждения.

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

ВЛИЯНИЕ НАРКОТИЗАЦИИ НА СФЕРЫ ОБЩЕСТВЕННОЙ ЖИЗНИ И РЕАЛИЗУЕМЫЕ ЦЕЛИ (таблица 3) ²⁴

Уровень рассмотрения вопроса		Уровень реализуемых целей	Последствия
Первичный уровень	Человек (индивид)	Личные цели	<i>Медицинские:</i> разрушение организма, снижение продолжительности жизни от табака в среднем на 10-12, от алкоголя, наркотиков – на 20 лет. Снижение (блокировка) творческого (правополушарного) мышления, что мешает полноценному выполнению целей и закладывает вектор ошибки в принимаемых решениях.
	Семья, Род	Цели семьи и продолжения рода	Снижение репродуктивного потенциала (бесплодность у 15% семейных пар), вырождение в 3-4 поколения по закону Мореля при нарастании наркотизации в роду. В семьях, где один или оба родителя курят или потребляют алкоголь либо другие наркотики, в 4 раза чаще рождаются дети с психическим и физическим недоразвитием в сравнении со здоровыми семьями. Исследование 1776 детей от родителей-алкоголиков (на нач. XX в.) показало только 7,2% здоровых, тогда как в остальных случаях выявлялись те или иные отклонения: 30,8% стали преступниками, проститутками и нищенствующими, 18,5% были мёртворожденными или рано умершими, 17,5% – душевнобольные или эпилептики, 13% – пьяницы, 6,1% – больные туберкулёзом или энцефалитом, 3,9% – слабоумные, у 2,8% обнаружены идиотизм или уродства, или нервные заболевания. В 1995 году среди детей первого года жизни - 22,4 % детей с болезнями нервной системы, из них 3,5% с врожденными аномалиями. В 2008 году - 37% ослабленных больных детей, из них 7% с аномалиями, включая деформации и хромосомные нарушения. В 2011 году в Западном административном округе г. Москвы в 51% случаев алкоголизм и наркомания являлись причинами разводов.

²⁴ Автор – Головин Андрей Аркадьевич.

	Организация	Цели организации	Снижение производительности труда от прогулов, последствий отравлений на праздники, перекуров на работе, больничных. Ущемление прав некурящих и непьющих, которые при равной оплате труда больше производят товаров и услуг. У злостных курильщиков число невыходов на работу вдвое больше, чем у некурящих. Курящие в течение 10 лет болеют в 3,5 раза чаще, чем некурящие, вследствие чего в 5 раз чаще отсутствуют на работе. В Томской области мужчины теряют из-за курения 14,8% своей заработной платы.
Общественный уровень	Социальная сфера	Социально-демографическая безопасность	<p><i>Демографические:</i> Ежегодная (из официальных источников) преждевременная смертность от алкоголя оценивается в 500 тысяч, табака – 300-400 тысяч, наркотиков – 120 тысяч человек. Т.о. совокупные ежегодные людские потери от потребления наркотиков составляют порядка 1 млн. чел. (при общей смертности в 2 млн. чел. в год).</p> <p>Каждый 14-й рубль при оказании госпитальной помощи затрачивается на лечение заболеваний, связанных с курением.</p> <p><i>Социальные:</i> Прямая связь роста продажи легальных наркотиков и снижения рождаемости и средней продолжительности жизни, роста социальных болезней (преступность, самоубийства, бедность, беспризорность и т.д.). Около 80% убийц, 40% самоубийц, до 80% осуждённых подростков и более 60% смертельно травмированных в ДТП, 70% случаев хулиганства, 60% разбоев, 55% грабежей, 50% изнасилований производится людьми в нетрезвом состоянии.</p> <p>Каждый пятый в заключении, приблизительно 147 тысяч человек, находится в местах лишения свободы по делам, связанным с незаконным оборотом наркотиков. Наркоман вовлекает за свою жизнь в наркоманию в среднем 7-10 человек.</p>
		Рост уровня и качества жизни	Снижение интеллектуального уровня нации. 1953 г. – 3-е место в мире по интеллектуальному потенциалу молодёжи, сегодня – 40-47-е место. <p>Значительная доля расходов населения на легальные наркотики вместо долгосрочных вложений в человеческий капитал.</p>
	Экономическая сфера	Эффективное хозяйствование и рост благосостояния граждан	Ежегодные приблизительные прямые и косвенные потери государства (от преждевременной смертности и расходов государства на борьбу с последствиями: оперативно-розыскную деятельность, судебно-следственные работы, пенитенциарную систему, лечение) от потребления алкоголя оцениваются в 1,7 трлн. руб. (порядка 4% ВВП на 2008 г. при совокупном ВВП в 41,5 трлн. руб.), от табакокурения – 672 млрд. – 1,5 трлн. руб. (1,6-3,6% ВВП), от нелегальных наркотиков – 600 млрд. рублей (1,4% ВВП).

Общественный уровень			<p>Т.о. совокупные ежегодные потери (на 2008 г.) от потребления наркотиков составляют до 3,8 тлн. руб. или 9% ВВП. Тогда как доходы государства от легальных наркотиков по разным оценкам не превышают 1-2% ВВП, расходы на здравоохранение в 2008 году составили 3,7% ВВП.</p> <p>По другим (неофициальным) источникам экономические потери намного больше. Например, один «алкогольный рубль» в казне приносит государству по разным подсчётам 6-9 рублей убытка.</p>
	Политическая сфера	Национальная безопасность, эффективное управление	<p><i>Военные:</i> уменьшение годных юношей к военной службе. Призывники 1986-1988 гг. (годы антиалкогольной кампании) являются одними из самых здоровых за всё время наблюдения. Последствия ведут к неспособности удержать территорию России.</p> <p><i>Управленческие:</i> деградация элиты и управленческих решений в силу разрушения коры головного мозга.</p>
	Духовная сфера	Цели духовного роста и самосовершенствования	<p>Духовно-нравственный распад личности и общества, снижение культурных запросов.</p> <p>В 1960-1970 гг., когда материальный доход на душу 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.</p>
Международный	Экология	Устойчивое развитие в системе «природа-общество-человек»	<p>Потребительская («пьяная») концепция мироустройства, ведущая к уничтожению окружающей среды.</p> <p>Высокая смертность мужчин в трудоспособном возрасте вследствие наркотизации приводит к утрате сельскохозяйственных навыков и неспособности возрождения сельской жизни. Сегодня население России сконцентрировано на 2% территории, в городах проживает 74% населения.</p>
	Цивилизационный уровень	Состояние мира и сотрудничества	<p>Вымирание белого населения. По некоторым данным, белое население уменьшило свою численность с 20% в начале 20 века до 6% сегодня. По другим данным, европейское население 50 лет назад составляло 22% от общей мировой численности, сегодня – 12%, через 50 лет – 6,5%.</p>

ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЕ И ОТРИЦАТЕЛЬНЫЕ ПРИМЕРЫ ТРЕЗВЕННОГО ПРОСВЕЩЕНИЯ ²⁵

Информационно-просветительская деятельность выступает сегодня одним из ключевых методов противодействия наркотизации и формирования культуры трезвости в молодёжной среде. Если посмотреть на дореволюционное и советское (начальных этапов – 30-х гг. XX в.) антиалкогольные кампании, то основным посылом их деятельности выступала борьба **ПРОТИВ ПЬЯНСТВА**. Это соответствовало духу того времени, историческим условиям жизнедеятельности. В то время уровень ценностей и нравственности, традиций людей ещё позволял делать однозначные выводы относительно положительного и отрицательного поведения. Сегодняшнее состояние общества обусловлено увеличением объёма информации, размыванием ценностных представлений и норм (в т.ч. правовых) относительно положительных и отрицательных привычек, наличия массовой пропаганды товаров, которые могут нести вред здоровью граждан. В подобных условиях отечественная наука принципиально уточнила подходы к профилактике. Научную идеологию сформулировали Г. А. Шичко и Ф. Г. Углов – борьба **ЗА ТРЕЗВОСТЬ на личном, семейном, коллективном, общественно-государственном уровнях**.

Для наглядного представления обратимся к матрице профилактических подходов к просвещению (рисунок 4). Для дореволюционного и советского времени вплоть до 80-х гг. XX века были характерны подходы, основанные на подаче информации об отрицательных последствиях потребления алкоголя (квадрант III). Как текст, так и образы содержали смыслы о вреде алкогольных изделий отрицательного характера, мотивирующие человека к отказу от потребления алкоголя. Та же информация на антиалкогольных плакатах изображалась в тёмных цветах с употреблением слов, несущих отрицательную нагрузку («пьянству – нет», «не пей», «искореним это зло» и т.д.).

Однако в 80-90-х гг. XX века в информационной работе наметился переход. Стали появляться материалы, где наряду с отрицательным контекстом показывалась альтернатива, производилось сравнение двух

²⁵ Автор – Головин Андрей Аркадьевич.

привычек (пьянство и здоровый образ жизни), или появлялись положительные образы (например, лица здоровых, спортивных, счастливых, ответственных людей), положительный текст («за здоровье» и др.).

Рисунок 4 – Матрица профилактических подходов к просвещению

		ТЕКСТ		
		(IV)	(I)	
ОБРАЗ	–/+	–/+	+/+	Положительный
	(III)	(II)		
	–/–	–/–	+/-	Отрицательный
		Отрицательный	Положительный	

Подобное переходное состояние в агитации и просвещении (квадранты II и IV) продлилось сравнительно недолго. Уже в 2000-х годах передовые практические и научные школы пришли к выводу: в условиях постоянно усиливающегося информационного давления на человека отрицательные смыслы (образы и тексты негативного содержания) мало воспринимаются человеком. Назрела естественная необходимость подавать материал с новыми смыслами, создающими положительную альтернативу потребления алкоголя (квадрант I). Наиболее эффективным средством просвещения детей и молодёжи становится пропаганда положительных ценностей, преимуществ трезвого поведения через позитивные образы и тексты при их сравнении с последствиями от вредных привычек. Основные принципы такого подхода – однозначность трактовки и положительная установка. Таким образом, русское общество за XX век прошло путь к новой парадигме первичной профилактики, которую во многом научно систематизировал и обосновал Г. А. Шичко.

Движение ЗА отличается от борьбы ПРОТИВ тем, что утверждает положительные качества взамен отрицательных, усиливает (пропагандирует) именно позитивные, сильные стороны жизни, достоинства, оптимизм. Поэтому современная 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 4.

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.

Таблица 4 – Отрицательные и положительные подходы профилактики и информационного просвещения 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»...
Любые изображения одурманивающихся людей с сигаретой, алкоголем в руках; просто изображение наркотических изделий или какой-либо ассоциации с ними (бутылка, пачка сигарет)...	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.)...
Алкоголепитейская терминология: «бухать», «жрать», «выпить», «затянуться сигаретой»; уменьшительно-ласкательные «водочка», «бутылочка винца»...	Трезвенническая терминология: травиться ядами, одурманивать себя, отравляющий снаряд (сигарета), алкогольное, табачное изделие...
Пропаганда другой информации взамен трезвости: например, здорового образа жизни: «русские выбирают спорт», «зож – основа будущего»...	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»...

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.

СТРУКТУРА ПОСТРОЕНИЯ ИНТЕРАКТИВНОЙ БЕСЕДЫ О ТРЕЗВОМ ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ ²⁶

Общий подход:

- *интерактивность* (открытая беседа-лекция с включением аудитории через вопросы, эксперимент с яйцом);
- *мультимедийность* (использование всевозможных средств презентации: экран и слайды, видеоролики, звук);
- *избегание запугивания, использование положительных образов, разговор на равных* (новый подход к изложению материала через положительные стимулы, а не запугивание).

I блок. Ценностно-мировоззренческий (15-20% времени).

Задачи:

- подружиться с аудиторией, наладить связь;
- ответить на вопросы «почему» и «зачем» мы говорим о вредных привычках и трезвом здоровом образе жизни. Сформировать мотивацию узнать больше.

II блок. Информационный (30-40% времени).

Задачи:

- объяснить роль информации в жизни, что влияет на поведение, как образуется привычка;
- манипуляция сознанием, умение различать правду от заблуждения;
- последствия употребления алкоголя (эксперимент + видеоролики).

²⁶ Автор – Головин Андрей Аркадьевич. Подход пилотно апробирован осенью 2015 г. в городе Ливны Орловской области для учащихся 6-11 классов. Интерактивный семинар на 1,5 часа «Трезвый здоровый образ жизни - основа устойчивого развития» (размещён на интернет-канале Youtube).

III блок. Положительная стимуляция (20-30% времени).

Задачи:

- объяснение преимуществ трезвого здорового образа жизни через введение положительных примеров и образов героев (на экране и желательно вживую).

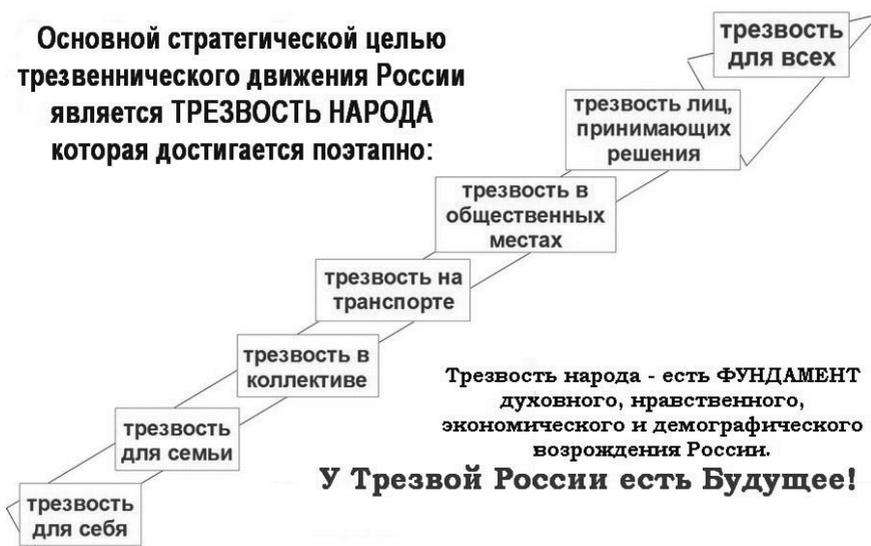
IV блок. Положительное завершение (10-15% времени).

Задачи:

- оставить позитивное впечатление и надежду на лучшее;
- общее фото на память, вручение подарков самым активным участникам, раздача информационных листовок о проекте;
- вовлечение откликнувшихся участников в проект и дальнейшую работу (образование из них первичной ячейки в школе).

«ЛЕСТНИЦА ТРЕЗВОСТИ» (рисунок 5) ²⁷

Составил © Д. А. Карпачёв



Стратегические задачи Трезвеннического движения:

1. Антиалкогольное, антитабачное, антинаркотическое информационное просвещение общества.

²⁷ Составители – Карпачёв Денис Александрович, Карпачёв Александр Александрович

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.

Участниками Трезвеннического движения являются и могут быть общественные организации, объединения, движения, политические партии и отдельные граждане, вне зависимости от их политических взглядов, национальной и конфессиональной принадлежности, разделяющие настоящие стратегические цели и задачи, принявшие сознательную трезвость для себя, пропагандирующие трезвый образ жизни и трезвые убеждения.

Ключевая цель – прервать передачу пронаркотической (в первую очередь проалкогольной, прокурительной) запрограммированности из поколения в поколение и в поколении от старших к младшим. Формирование устойчивых трезвых убеждений, трезвого мышления, трезвого стереотипа поведения и трезвого мировоззрения человека, семьи, группы людей, общества.

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 непременною целью открыть безвредное употребление любого количества алкоголя, по всей справедливости, не имеет права именоваться 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 бескультурья. 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*

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*

СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Головин А. А. Пособие добровольца за трезвый здоровый образ жизни (думающего, понимающего и делающего). – М.: Википринт, 2017. – 84 с.
2. Культура здоровья и трезвости в молодёжной среде. Сост. А. А. Карпачёв, А. А. Головин, - М.: Википринт, 2016. - 48 с.
3. Углов Ф. Г. Правда и ложь о разрешённых наркотиках. М.: Форум, 2004. 208 с.
4. Русская общественная мысль об алкоголе и трезвости: сборник статей. Составитель А.А. Головин. – М.: Радиософт, 2013. – 64 с.
5. Карпачёв А. А., Карпачёва Е. И., Карпачёв Д. А. Формирование трезвого здорового образа жизни на основе психолого-педагогического метода Г. А. Шичко. Методическое пособие. – М.: Википринт, 2017. - 168 с.
6. Дроздов Иван. Геннадий Шичко и его метод. Ленинград, 1991 г.- 161 с.
7. Шичко-Дроздова Л. П. Слово есть Бог. Изд. 2-е, доп. СПб, 2003 г. – 56 с.
8. Шичко Г. А. Маленький словарь трезвенника. Ленинград 1984.
9. Состояние потребления табака, алкоголя и наркотиков в России и перспективные подходы их профилактики. Экспертный доклад институтов гражданского общества о причинах, последствиях, потенциале для защиты здоровья личности, общества, государства. – Москва, 2017. – 152 с.

ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЙ ЦЕНТР

по первичной профилактике курения, алкоголизма
и наркомании и формированию трезвого здорового образа жизни

Центр (далее – ИМЦ) предназначен для людей, работающих в области первичной профилактики: педагогов, психологов, врачей, студентов, работников социальных и молодёжных служб, инспекторов по делам несовершеннолетних, сотрудников общественных организаций.

ИМЦ осуществляет деятельность с учреждениями и организациями, ведущими информационное и научно-методическую деятельность в сфере первичной профилактики курения, алкоголизма и наркомании, и формированию трезвого здорового образа жизни, занимающиеся повышением квалификации и профессиональной переподготовкой психолого-педагогических кадров.

ИМЦ создан в целях оказания субъектам первичной профилактики информационно-методической поддержки. На странице информационно-методического центра (<http://euraz.org/methcenter>) вы сможете найти основные принципы и методы, практические рекомендации по проведению профилактических мероприятий. Вашему вниманию будут предложены практические методические пособия, сценарии, конспекты, конкретных мероприятий.

В разделе «МЕТОДИЧЕСКОЕ ПРОСТРАНСТВО» вы сможете прочитать статьи ведущих специалистов по формированию трезвого здорового образа жизни, вопросам зависимого поведения, получить советы по организации профилактического процесса и соблюдению при этом необходимых нормативно-правовых норм. Помимо этого, будет возможность ознакомиться с лучшим опытом профилактической деятельности разных регионов нашей страны. Пополнить ваши профессиональные знания помогут книги, статьи, документы, расположенные в разделе «БИБЛИОТЕКА»

В своей работе ИМЦ опирается на экспертную оценку ведущих специалистов и представителей некоммерческих организаций России в области первичной профилактики. ИМЦ предоставляет возможность делиться своим опытом, эффективными методами и формами работы.

Ждём ваших писем — euraz.org@gmail.com

<http://euraz.org/methcenter> Информационно-методический центр

<https://vk.com/euraz100> группа «АКАДЕМИЯ ЗДОРОВЬЯ».

ОБЩЕСТВЕННО-ГОСУДАРСТВЕННАЯ ПОЛИТИКА ПРОТИВОДЕЙСТВИЯ НАРКОТИЗАЦИИ ²⁸

Российская Федерация нуждается в политике трезвости, инновационном подходе решения проблем аддиктивного поведения представителей всех возрастов, начиная с подросткового, связанных с последствиями потребления алкоголя, табака, наркотиков и других химических веществ наркотического действия. В значительной мере плачевное состояние демографии, экономики, социальной сферы можно объяснить тем пагубным воздействием, которое на российское общество оказывают табак, алкоголь и наркотики, превратившиеся в социальные эпидемии. Как указывалось выше, потери от распространения вредных привычек исчисляются миллиардами рублей и сотнями тысяч человеческих жизней. В этих условиях государство делает много для купирования негативных последствий распространения потребления веществ наркотического действия. Однако этих усилий явно недостаточно. Более того, сосредоточены они, как правило, на запретительных мерах, которые, хотя и являются необходимыми, но явно недостаточны для эффективной борьбы за здоровое будущее страны.

В этих условиях необходима комплексная системная работа по формированию здорового поколения граждан Российской Федерации построенная на научных принципах и соединяющая запретительные и профилактические (предупредительные) меры. Однако, как показано в докладе, если запретительные меры реализованы в Российской Федерации на достаточном уровне (необходимо только добиться, чтобы они соблюдались), то реализация профилактических мер страдает отсутствием системности, комплексности и согласованности между основными заинтересованными сторонами.

Не меньшее внимание следует уделять и оценке программ, реализуемых в рамках профилактической работы. Подход к вредным привычкам как исключительно медицинским проблемам, которые следует лечить медицинскими средствами, способствует тому, что в реабилитационных программах практически отсутствует внимание к

²⁸ Здесь приведены выдержки из экспертного доклада «Состояние потребления табака, алкоголя и наркотиков в России и перспективные подходы их профилактики. Экспертный доклад институтов гражданского общества о причинах, последствиях, потенциале для защиты здоровья личности, общества, государства», Москва, 2017.

глубинным психологическим механизмам приобретения зависимостей. А ведь именно в них и заключён секрет полного избавления от тяги к веществам наркотического действия и воспитания здорового поколения, для которого табак, алкоголь и наркотики будут отнюдь не «запретным плодом», приобщение к которому рассматривается в качестве доказательства «взрослости», а исключительно интоксикантом, калечащим организм и отнимающим у него жизненные силы, которые должны быть направлены на созидание и развитие себя как личности.

Для этого необходимо выстраивание общественных механизмов, пресекающих приобщение человека к вредным привычкам. Ведь каждый человек – по природе трезвенник, и только под влиянием социально-психологических воздействий социальной среды (особенно СМИ) он превращается в потребителя веществ наркотического действия. Создание подобных механизмов – задача гражданского общества, которое в значительной степени должно быть заинтересовано в формировании трезвой здоровой России, состоящей из умных, полных физических и творческих сил граждан, сознающих свою ответственность за себя, свою семью и страну.

Таким образом, для борьбы с социальными эпидемиями, в которые превратились табакокурение, алкоголизм и наркомания, необходимо выстраивание сети взаимодействия между государством и институтами гражданского общества на основе признания потребления веществ наркотического действия в качестве абсолютного зла, которое не может быть ничем оправдано. В этом смысле с одной стороны государству следует отказаться от идеологемы прибыльности производства алкоголя и табака, поскольку извлечение прибыли в краткосрочной перспективе, в долгосрочной перспективе оборачивается многократными потерями. С другой стороны, институты гражданского общества должны принять и всячески пропагандировать точку зрения, что здоровье человека – это не только его личное дело, а его личная ответственность перед собой, семьёй и обществом, которое противостоя деградации и распаду, стремится к самосохранению и устойчивому развитию. А последнее невозможно, если составные части этого общества поражены социальным вирусом вредных привычек.

ОБ АВТОРАХ

Карпачёв Александр Александрович

1963-1967 г.г. Московский радиомеханический техникум (дневное отделение, по специальности «Радиолокационные устройства»). С 1967 г по 2002 г. служил и работал в ВПК; 1967 — 1969 г.г. служба в рядах СА радиотехнические войска ПВО, офицер запаса; закончил МИФИ (Московский инженерно-физический институт) 1970 — 1976 г.г. (вечернее отделение), инженер-физик; 1971- 2002 г.г. работал в Радиотехническом институте АН СССР, научные исследования в области СВЧ, низкотемпературной плазмы; инженер-разработчик, конструирование приборов и установок (фазированные антенные решётки).

Дополнительное образование по специальности «Практическая психология».

Полученные инженерно-практические знания и навыки разработчика творчески использовал в общественной работе.

С 1984 года активный участник, пропагандист и организатор общественных движений СССР и России за трезвый здоровый образ жизни (ТЗОЖ): Союз борьбы за народную трезвость (СБНТ), Оптималист, Трезвая Россия.

В 1999 г. выдвинул и к 2002 г. практически осуществил идею использования в массовой трезвеннической работе метода «шоковой терапии» на основе новых информационных технологий.

Принимает активное участие в формировании стратегии и тактики трезвеннического движения на современном этапе.

Авторские программы <http://euraz.org/services>

— «Формирование трезвых убеждений и сознательной трезвости» семинар-тренинг;

— «Избавление от алкогольной и табачной зависимости на основе метода Г. А. Шичко»;

— «Верни себе зрение на основе метода Г. А. Шичко» семинар-тренинг.

Александр Александрович Карпачёв с 2010 г. руководитель Региональной общественной организация по пропаганде здорового образа жизни «Союз борьбы за народную трезвость» (РОО «СБНТ») <http://vk.com/rodtr77>, Председатель Высшего совета «Евразийской ассоциации здоровья» <http://euraz.org>, euraz.org@gmail.com, vk.com/euraz100,

Контакты по вопросам взаимодействия:
Александр Александрович Карпачёв, тел. +7(916) 901-0040,
e-mail: karpachev.alexander@gmail.com
ВК: <https://vk.com/ssk77>
Facebook: <https://www.facebook.com/alexander.karpachev>

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,
vk.com/andreigolovin,

ПРИЛОЖЕНИЕ.
АБСУРДИЗМЫ О ВЕЩЕСТВАХ НАРКОТИЧЕСКОГО ДЕЙСТВИЯ
(заблуждения и мифы об интоксикации алкоголем, табаком, наркотиками) ²⁹

Направление	Заблуждения и мифы об интоксикации алкоголем	Заблуждения и мифы об интоксикации табаком	Заблуждения и мифы об интоксикации наркотиками
1. Исторические, идеологические	<p>1.1. Потребление алкоголя, пьянство – давняя русская традиция (или потребление алкоголя на свадьбе и поминках, на радостях и с горя – это национальная традиция).</p> <p>1.2. Пили во все времена, поэтому проблему не решить.</p> <p>1.3. Ведь давали перед боем солдатам спирт («боевые» сто грамм), поэтому и побеждали.</p>	<p>1.1. Ислам разрешает курение табака.</p> <p>1.2. Потребление табака в России имеет глубокие исторические корни.</p>	<p>1.1. Свободные люди имеют право на самостоятельное решение: употреблять или не употреблять наркотики (это их личное дело).</p> <p>1.2. Предки выращивали коноплю, мак и др. растения, что свидетельствует о давней природе потребления наркотиков.</p>

²⁹ Абсурдизм - (лат. absurdus - нелепый, глупый, несообразный) – идеологическое направление, выдумывающее и распространяющее всевозможные нелепости.

В таблице приведены наиболее употребляемые абсурдизмы (заблуждения, мифы) об интоксикации алкоголем, табаком, наркотиками, проявляющиеся в общественном сознании и продвигаемые через СМИ. Все перечисленные абсурдизмы опровергнуты научно, являются антинаучными и антиобщественными «словесными вирусами»: устойчивыми постоянно тиражируемыми словосочетаниями, вызывающие в общественном сознании и сознании отдельного индивида ложные мысли, образы, эмоции, желания и действия. Материал собран и подготовлен из открытых источников с целью структурирования информации.

<p style="text-align: center;">2. Медицинские</p>	<p>2.1. Алкоголь – пищевой продукт.</p> <p>2.2. Алкоголь улучшает аппетит, способствует пищеварению.</p> <p>2.3. Алкоголь согревает и помогает на холоде.</p> <p>2.4. Алкоголь – профилактическое средство борьбы с простудными заболеваниями.</p> <p>2.5. Алкоголь помогает излечению, входя в различные лекарственные средства.</p> <p>2.6. Алкоголь повышает потенцию.</p> <p>2.7. Алкоголь повышает аппетит, способствует обмену веществ.</p> <p>2.8. Алкоголь увеличивает творческие способности.</p> <p>2.9. Алкоголь защищает от радиации.</p> <p>2.10. Алкоголь вырабатывается организмом, поэтому это естественный продукт.</p> <p>2.11. Алкоголь уменьшает боль и даёт чувство облегчения при болезненных состояниях.</p> <p>2.12. Вопрос не в употреблении, а в злоупотреблении алкоголем.</p> <p>2.13. Алкогольное вино содержит много полезных веществ и полезно (в т.ч. для сердечно-сосудистой системы, предупреждая инфаркт).</p> <p>2.14. На примере некоторых долго живущих и пьющих людей обосновывать пользу алкоголя.</p> <p>2.15. Алкоголь (вино) на Кавказе способствует долголетию.</p> <p>2.16. Алкоголь повышает работоспособность.</p> <p>2.17. Алкоголь держится в организме недолго, не более суток (можно поспать и алкоголь «выветрится» и т. д.).</p> <p>2.18. Алкоголь расширяет сосуды, что способствует кровообращению.</p> <p>2.19. Алкоголь способствует крепкому сну.</p> <p>2.20. Алкоголь помогает общению противоположных полов.</p> <p>2.21. Алкоголь увеличивает количество и качество грудного молока.</p> <p>2.22. Алкоголь способствует похудению, т. к. некалориен.</p>	<p>2.1. Табак – пищевой продукт.</p> <p>2.2. Курение помогает сосредоточиться.</p> <p>2.3. Курение успокаивает, снимает стресс.</p> <p>2.4. Курение способствует похудению.</p> <p>2.5. Выхлопные газы вреднее табака.</p> <p>2.6. Вейпы, трубки, жевательный табак более безвредны чем курение сигарет.</p> <p>2.7. От табачной зависимости легко избавиться.</p> <p>2.8. Освободиться от курения во время беременности вредно.</p> <p>2.9. Кальян – это не табак. Курение кальяна безопаснее, т.к. дым фильтруется жидкостью.</p>	<p>2.1. Есть безопасные наркотики, их принимать можно.</p> <p>2.2. Можно принимать наркотики и не быть зависимым от них.</p> <p>2.3. Вред от наркотиков весьма преувеличен.</p> <p>2.4. «Чистые» наркотики (или растительные наркотики) безвредны.</p> <p>2.5. Курить траву (марихуану, коноплю, гашиш и др.) – не означает быть наркоманом.</p>
---	--	---	--

3. Социальные	<p>3.1. Человек сам виноват в том, что он курит, потребляет алкоголь, наркотики.</p> <p>3.2. Нужно курить, потреблять алкоголь и наркотики в меру.</p>		
	<p>3.3. Если ограничивать производство и продажу алкоголя, то население перетравится суррогатами.</p> <p>3.4. Если ограничивать производство и продажу алкоголя, то будет расти наркомания.</p> <p>3.5. Нужно научить всех пить «умеренно» и «культурно», тогда алкоголизация исчезнет сама собой.</p> <p>3.6. Множество публикаций научно подтверждают пользу алкоголя.</p> <p>3.7. Пиво менее вредно, чем водка (или любое другое сравнение алкогольных изделий между собой).</p> <p>3.8. Сорокоградусную водку изобрёл учёный Д.И. Менделеев.</p> <p>3.9. Есть подтверждение пользы ядов в малых дозах (несколько грамм в сутки), поэтому и малые дозы алкоголя полезны.</p> <p>3.10. Алкоголь снимает напряжение, стресс.</p> <p>3.11. Все трезвые люди - больные люди, не потребляющие алкоголь по состоянию здоровья.</p> <p>3.12. Всё зло, причиняемое спиртными изделиями, по вине алкоголиков.</p> <p>3.13. Спорт победит пьянство и алкоголизм.</p> <p>3.14. «Качественный» алкоголь не наносит вреда.</p> <p>3.15. Алкоголь помог многим известным людям достичь успеха в жизни.</p> <p>3.16. Число смертей, прямо или косвенно связанных с потреблением алкоголя, значительно преувеличено.</p>	<p>3.3. Есть свобода выбора в отношении того, курить или нет. Вы ещё скажите, что чай и кофе – наркотики.</p> <p>3.4. Табачный дым безвреден для окружающих людей.</p> <p>3.5. Число смертей, вызываемых потреблением табака, значительно преувеличено.</p> <p>3.6. Табачная продукция может быть «качественной» и безвредной.</p> <p>3.7. При большом стаже курения нельзя прекращать потребление табака.</p>	<p>3.3. В жизни надо всё попробовать, как и наркотики.</p> <p>3.4. Наркотики делятся на лёгкие и тяжёлые.</p> <p>3.5. Есть люди, которые принимают наркотики много лет и прекрасно живут.</p> <p>3.6. Наркомания – это неизлечимая болезнь, которую при жизни не победить.</p> <p>3.7. Наркотики создают позитивное настроение, делают жизнь ярче и веселее.</p> <p>3.8. Наркотики способствуют вдохновению и творческому озарению.</p> <p>3.9. Употребление наркотиков может быть контролируемым.</p> <p>3.10. Наркотики помогли многим известным людям достичь успеха в жизни.</p> <p>3.11. Один раз попробовать наркотик не страшно.</p> <p>3.12. Наркотики увеличивают сексуальность.</p>

4. Политические	<p>4.1. У северных этносов и русского народа отсутствует фермент алкогольдегидрогеназа, поэтому они более склонны к алкоголизму и менее защищены перед алкоголем.</p> <p>4.2. Запретительные антиалкогольные меры не приводят ни к каким положительным результатам (или антиалкогольная кампания 1985-87 гг. только ухудшила ситуацию).</p> <p>4.3. Южные страны (Франция, Италия и др.) пьют веками и процветают.</p> <p>4.4. Алкогольная индустрия даёт рабочие места и является социально ответственным бизнесом.</p> <p>4.5. Проведение антиалкогольной политики связано с политическими рисками, что может привести к дестабилизации общественной стабильности.</p> <p>4.6. Решение алкогольной проблемы - в направлении средств на массовый спорт.</p>	<p>4.1. Табачная индустрия даёт рабочие места и является социально ответственным бизнесом.</p> <p>4.2. Табачный бизнес выгоден государству и обществу.</p> <p>4.3. Проведение антитабачной политики связано с политическими рисками (как внутри страны, так и международными), что может привести к дестабилизации общественной стабильности.</p>	<p>4.1. Легализация наркотиков способствует искоренению наркомании.</p> <p>4.2. Легализация наркотиков снижает уровень преступности, связанной с их потреблением.</p> <p>4.3. Контролируемое государством назначение наркотиков наркоманам предотвратит распространение наркомании.</p> <p>4.4. Если бы от наркотиков был только вред, их бы не употребляли миллионы людей.</p>
5. Экономические	<p>5.1. Народ потребляет алкоголь, табак, наркотики, потому что плохо живёт (низкий уровень жизни).</p> <p>5.2. Производство и продажа алкоголя выгодны государству и обществу (алкоголь даёт большой доход бюджету).</p> <p>5.3. Бюджетные алкогольные поступления покрывают все социальные болезни от алкоголя.</p>	<p>5.2. Бюджетные табачные поступления покрывают все социальные болезни от табака.</p>	

Методическое пособие

**Карпачёв Александр Александрович
Головин Андрей Аркадьевич**

**КУЛЬТУРА ЗДОРОВЬЯ И ТРЕЗВОСТИ
В МОЛОДЁЖНОЙ СРЕДЕ**

Редактура и компьютерная вёрстка *А.А. Головин, Е.И. Карпачёва*
Технический редактор *А.А. Головин*

Книга печатается в авторской редакции

ISBN 978-5-9500666-4-1

Подписано в печать 30.10.2017
Формат 60x90/14, Гарнитура Times New Roman.
Бумага офисная. Цифровая печать. Печ.л. 3, тираж 100 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