

В. В. Лапшичев

Самый надежный и правдивый метод избавления от любой вредной привычки

Метод Шичко



Издательство: АСТ, 2008 г.

ISBN 978-5-17-055361-7

От редакции

Дорогие читатели!

Мы предлагаем вам уникальную книгу, написанную человеком, который многие годы помогает людям избавляться от пагубных зависимостей. Его «выпускники» навсегда расстаются с пьянством, табакокурением, пристрастием к неумеренной еде. Вадим Владимирович Лапшичев работает со своими подопечными по методу Шичко. Это одна из немногих одобренных Русской православной церковью программ, использующих обращения к подсознанию.

Раз и навсегда расправившись с собственными вредными привычками, В. В. Лапшичев решил пропагандировать удивительное средство, которое помогло ему – метод Г. А. Шичко.

Сегодня, создавая книгу, ставшую обобщением многолетней работы, Вадим Владимирович подводит некоторые итоги своей деятельности. Результаты впечатляют: сотни людей сказали «Нет!» водке, сигаретам, расстались с лишним весом. И практически все, кто действительно хочет навсегда избавиться от напасти, преодолевает ее.

Что даст вам, читателям, эта книга? Во-первых, вы сможете по ней самостоятельно работать над своей проблемой. Это будет труднее, чем если бы при вас был опытный наставник. Но – дорогу осилит идущий, все в ваших руках! Идите по намеченному пути до конца – и победа будет за вами!

Во-вторых, вы узнаете из книги о многих и многих людях, которые, прибегнув к методу Шичко, навсегда избавились от пьянства. Пусть их пример станет для вас путеводной звездой, доказательством того, что неразрешимых проблем не бывает.

Наконец, хоть эта книга и посвящена непосредственно проблеме пьянства и алкоголизма, вы сможете использовать базовые средства метода Шичко для борьбы с любыми зависимостями. В основе работы над собой – всегда скрупулезное ведение дневников, упорное преодоление себя, перестройка сложившихся негативных установок.

Мы желаем вам терпения и упорства! У вас есть силы, чтобы расправиться с ненавистой гадиной дурной привычки, присосавшейся к вам и ни в какую не желающей отпустить! Верьте в себя, идите до конца, не давайте себе поблажек в работе по обретению трезвости! Эта книга – лучший советчик, она научит вас, что делать, чтобы победить!

От автора

Все написанное здесь я прошел своими ногами, испытал на собственной шкуре. Однажды судьба счастливо мне улыбнулась: случайно попал на занятия по методу Геннадия Андреевича Шичко в клуб «Невский оптималист».

Я с усердием приступил к работе по методу Шичко. Мне удалось усвоить и практически утвердить для себя трезвенные убеждения на основе обретения правдивых научных знаний.

Я на собственном опыте убедился в эффективности этого способа отрезвления и стал искренним его сторонником, пропагандистом и распространителем на всю оставшуюся сознательную жизнь.

Вначале – беседы среди друзей, затем со знакомыми и всеми, кто готов был воспринимать информацию на эту тему.

А вскоре – просьбы о помощи в избавлении от алкоголизма. И вот оно, начало практической деятельности в качестве преподавателя по методу Г. А. Шичко. Успехи обнадеживали, завлекали. Я продолжил работу уже в качестве профессионала, чем и занимаюсь по настоящее время.

А потом пришла мысль: никто, насколько мне известно, не работает по методу Шичко так же плотно и долго, как я. И значит, я просто обязан поделиться опытом с вами, дорогой мой читатель. С тем, кто не сможет обратиться ко мне лично – потому ли, что живет в другом городе, или потому, что силы мои, к сожалению, не безграничны и я не в состоянии делать больше того, что делаю. Потому-то я и решил написать эту книгу.

Здесь изложен метод Шичко, даны все предупреждения и разъяснения, приведены многочисленные практические примеры, описаны все встреченные мною и моими слушателями подводные камни и приложены все дополнительные материалы, необходимые для успешной работы.

Берите мою книгу – и в путь! По светлой, чистой дороге трезвости и здоровья.

Ваш В. В. Лапшичев

...

## ПОЗВОНИТЬ – ЗНАЧИТ, ПОМОЧЬ

### ЕСЛИ В ОТНОШЕНИИ АЛКОГОЛЯ:

- окружающие намекают, упрекают, подсказывают, осуждают, предлагают вам...;
- вы хотите помочь родным, близким или знакомым, а они раздражаются, сомневаются, упираются;
- вы безуспешно пытались лечиться различными медицинскими и нетрадиционными методами —

сразу же позвоните по любому из приведенных в приложении телефонов или сделайте это на любом этапе знакомства с книгой

### Часть 1

Я – алкоголик? Да вы что?!

Как протестировать себя на предмет отношений с алкоголем

Взглянуть на себя объективно человеку помогает несложный тест. Посчитайте, сколько ответов «Да» у вас получится на приведенные ниже вопросы.

1. Теряете ли вы рабочее время из-за пьянства?
2. Стала ли из-за пьянства несчастной ваша семейная жизнь?
3. Пьете ли вы потому, что застенчивы с людьми?
4. Повлияло ли пьянство на вашу репутацию?
5. Были ли у вас финансовые затруднения из-за пьянства?
6. Стало ли вам в результате пьянства безразлично благополучие семьи?
7. Спустились ли вы вниз по социальной лестнице из-за пьянства (хоть на одну ступеньку, хоть очень ненадолго)?
8. Снизились ли ваши амбиции (честолюбие) в результате пьянства?
9. Появилась ли у вас в результате пьянства бессонница?
10. Мучит ли вас похмелье по утрам?

11. Снизилась ли эффективность вашей деятельности в результате пьянства?
12. Испортило ли пьянство отношение к вам на службе?
13. Пьете ли вы, чтобы избавиться от беспокойства или избежать работы?
14. Пьете ли вы в одиночку?
15. Была ли у вас частичная потеря памяти в результате пьянства?
16. Лечились ли вы от алкоголизма?
17. Пьете ли вы для самоутверждения?
18. Чувствуете ли вы угрызения совести после выпивки?
19. Бывают ли случаи, когда вы чувствуете себя дискомфортно без спиртного?
20. Появляется ли у вас иногда неудержимое стремление выпить?
21. Пытались ли вы контролировать свое употребление алкоголя?

Результаты теста (не пугайтесь). Ответивший «Да» хотя бы на один вопрос является возможным алкоголиком, на два – страдает алкоголизмом почти наверняка, а на три – совершенно определенно.

При наличии сомнений в результатах теста ознакомьтесь с особенностями разных стадий алкоголизма, приведенных на с. 16. При обнаружении любого признака алкоголизма на любой стадии: по звоните по телефонам, указанным на с. 213.

#### Общие сведения о методе Г. А. Шичко

Трезвость – естественное, нормальное безалкогольное состояние человека, общества, человечества в целом. Что же заставляет психически нормальных людей совершать нелепые, противоестественные по ступки – добровольно поглощать отравляющие вещества, наркотики, в том числе, алкоголь и никотин?

Дело в том, что окружающие в течение всей жизни навязчиво внедряют нам ложную информацию об алкоголе (табаке): поведение родителей, пословицы, песни, кино, телевидение, традиции, реклама. В результате искаженности

сознания проалкогольными сведениями у человека складывается питейная (курительная) программа.

Ее состав: настроенность и убеждение – уверенность в том, что поглощение спиртного (курение табака) – оправданное, нормальное и даже необходимое занятие.

Убеждения нельзя разрушить угрозами, наказаниями, иголками, гипнозом или лекарствами (таблетки от суеверий?). Убеждения изменяются под влиянием научных знаний, правды.

В работе по методу Г. А. Шичко используется научная информация преподавателя – исторические, экономические, медицинские аспекты проблемы, и самостоятельная работа слушателей – анкеты, дневники, сочинения.

При этом в сознании стираются ложные программы и одновременно формируются новые, направленные на трезвый, здоровый образ жизни.

Основная работа – ведение дневников по графику преподавателя. Продолжительность курса – полгода. В этом случае эффективность избавления от алкоголизма (табакокурения) достигает 80–95 %.

Для избавления от вредных привычек курения и алкоголизма последователи Г. А. Шичко основали в 1986 году в Ленинграде объединение «Оптималист», которое ныне имеет свои представительства во многих городах СНГ. В клубах «Оптималиста» без медицинского вмешательства помогают также избавиться от многих болезней. Дополнительно применяются: оздоровительные системы, йога, коррекция зрения (Бейтс), дыхание по Бутейко, нормализация веса.

За время существования «Оптималист» помог восстановить здоровый образ жизни примерно двум миллионам людей.

Кто стучится в двери трезвости

По опросам и анкетам слушателей хорошо видно, как проалкогольный дурман внедряется в сознание людей на основе простых определений: «умеренно пьющий», пьяница, алкоголик.

Убойная сила проалкогольных мифов здесь представляется в своей полной красе. Видим результаты абсурдистских теорий «культурного, умеренного питания», господство алкогольной идеологии, насаждаемое средствами массовой информации и поддерживаемое стадами алкоманов.

Итак, в представлении многих «умеренно пьющий» – это:

- тот, кто «выпивает по хорошим поводам»;
- знает «меру» (это в наркотике-то!?!);
- у кого «еще нет зависимости от алкоголя»;
- тот, кто пьет по большим праздникам, от случая к случаю, редко;
- тот, кто не создает проблем себе и другим;
- тот, кто не имеет тяги к спиртному;
- тот, кто умеет контролировать себя, не допускает «лишнего».

В таких определениях, кроме невежества, прослеживается мечта о «контроле», «умеренном» потреблении наркотика этанола, C<sub>2</sub>H<sub>5</sub>OH.

В представлении пьющих современников пьяница – это:

- человек, который может пить, а может не пить;
- тот, кто частенько выпивает, но знает меру;
- тот, кто сохраняет чувство собственного достоинства и работоспособность;
- человек, пьющий много, но без запоев.

Алкоголик же – это:

- то же, что и пьяница;
- человек, у которого постоянное желание выпить спиртное;
- человек, который не может жить без алкоголя;
- тот, кто пьет постоянно, ежедневно, вечно находится в запое;
- тот, кто не способен контролировать свои действия;
- больной человек, который не в силах самостоятельно отказаться от алкоголя;
- человек, который пьет, чтобы пить, в этом смысл его жизни;
- опустившийся человек.

Основываясь на обывательских бреднях и мифах из средств массовой информации, люди придумывают фантастический образ чудовища – полуживотного дегранта, которого всегда неудержимо тянет выпить, который пьет каждый день «до чертиков», пропивает последнюю рубаху, у которого глубокое умственное расстройство, который валяется под забором и т. п. Неудивительно, что многие алкоголики себя таковыми не считают.

Практически у каждого находятся утешительные доводы: «Вещи из дома не краду? – Не краду. – В вытрезвителе не бываю (не часто бываю)? – Не бываю (только изредка). – На работу хожу? – Хожу, и т. д. – Значит – что? – Значит, конечно, я не алкоголик. – А кто же я тогда? – Я пью, как все, умеренно, без злоупотреблений. Ну, бывает, иногда... А с кем не бывает-то?»

Наша безграмотность не позволяет даже определить для себя проблему алкоголизма. А нет алкоголизма – можно пить, понемногу, «при случае», «культурно»... И покати́л человек далее вниз неотвратимо по ступеням пьянства – алкоголизма.

А вокруг будут вздыхать и приговаривать: «Алкоголизм – неизлечимая болезнь!»

А действительно ли алкоголизм – неизлечимая болезнь? Пожалуй, да. Потому что это не болезнь.

Это вредная привычка и, значит, не лечить ее требуется, а избавляться от нее – избавлять свое сознание – от той лжи, которую в него внедрили, от ложных, противоестественных проалкогольных убеждений, которые на почве этой лжи выросли.

Активно удобряли же эту почву и пьющее окружение, и капиталы алкогольной мафии, и ее слуги – политики отечественного и зарубежного разлива.

Как только мы пробуждаем свое сознание, начинаем мыслить на основе научных знаний – сразу уверенно выходим на дорогу убежденной трезвости.

Диагностика пьянства и алкоголизма

Каждый может легко поставить себе диагноз пьянства или алкоголизма.



- Если человек добровольно пьет, он питейно запрограммирован, если регулярно прибегает к спиртному, хотя бы только в праздники, – у него имеется привычка, появление привычки – признак пьянства.
- Если у вас периодически появляется желание выпить, причем воздержание от спиртного вызывает думы о нем, или раздражительность, или плохое самочувствие – вы имеете потребность в алкоголе, считайте себя алкоголиком (потребность, тяга к спиртному – признак алкоголизма).

Этот диагноз не могут изменить ни успешная трудовая деятельность, ни благополучие в семье, ни отличное вождение автомобиля. Есть и другие признаки алкоголизма, но важно правило: лучше поставить себе более мрачный диагноз и, обнаружив алкоголизм, избавиться от него.

Привычка и потребность к алкоголю зачастую быстро и легко угасает без специальных воздействий, достаточно немного перетерпеть, некоторое время совершенно не пить, настроиться на трезвость (но в случае отказа алкоголика от спиртного он становится не трезвенником, а воздержанником – не пьет, но алкогольная программа осталась).

В отличие от привычки и потребности, алкогольная запрограммированность сама по себе не пропадает, ее не вытравить ни лекарством, ни иглоукалыванием, ни гипнозом. Выросшая на проалкогольной лжи, она рассеивается только под влиянием знаний, правды.

### Стадии алкоголизма

Стадии алкоголизма – это степени тяжести алкогольного страдания. Специфическая особенность алкоголиков – потребность в этиловом спирте. В зависимости от ее выраженности различают три стадии алкоголизма. Первая стадия характеризуется слабой выраженностью потребности, вторая – средней, третья – сильной. Физиологическими спутниками потребности в этаноле являются: переносимость алкоголя (толерантность), подавленность рвотного рефлекса, утрата количественного и ситуационного самоконтроля, похмельный абстинентный синдром, забывание событий периода опьянения, характер пьянства, психозы и некоторые другие.

### Первая стадия алкоголизма

Потребность слабо выражена, но по мере продолжения возлияний усиливается, алкоголик способен ее преодолеть и самостоятельно стать

воздержанником; толерантность непрерывно поднимается и превосходит первоначальную раза в три; отсутствует рвотная защитная реакция; утрачивается способность произвольного прерывания выпивки; похмельный абстинентный синдром слабо выражен и не всегда появляется; отмечаются полимпсесты, т. е. отрывочные воспоминания о событиях периода опьянения; пьянство имеет относительно систематический характер.

#### Вторая стадия алкоголизма

Потребность настолько значительна, что алкоголик не способен справиться с нею; толерантность достигает наибольшего значения и далее многие годы держится примерно на этом уровне, затем намечается ее падение; рвотный рефлекс отсутствует; к утрате количественного контроля присоединяется утрата ситуационного; становится выраженным похмельный абстинентный синдром; полимпсесты сменяются забыванием все больших отрезков периода опьянения; пьянство систематическое и запойное; изредка появляются психозы и эпилептиформные припадки.

#### Третья стадия алкоголизма

Потребность в спиртном ярко выражена, она вспыхивает и становится непреодолимой после приема рюмки алкогольного напитка; толерантность значительно снижается; восстанавливается рвотный рефлекс; полностью утрачивается количественный и ситуационный самоконтроль; абстинентный синдром ярко выражен; забывание событий периода опьянения бывает постоянное, полное и происходит даже после приема небольших доз алкоголя; систематическое и запойное пьянство; часто появляются психозы и выраженные эпилептиформные припадки; быстро протекают: деградация личности, резкое снижение профессиональных навыков и трудоспособности, утрата связей с родственниками и трудовым коллективом.

...

Не ждите ужасов, обвинений, мучений и пыток при работе над собой по методу Шичко. Вместо этого впереди: оживление, радость освобождения, расцвет лучших ваших способностей, неожиданная легкость расставания с алкогольным дурманом. Вы быстро почувствуете, что противник-то, оказывается, в основном воображаемый, надуманный, держится только на лжи и начинает рассыпаться уже после первых занятий. Подробности – далее.

Пьянство держится на лжи, а трезвость – на правде

Никакой пользы для человека от поглощения этанола быть не может, так как алкоголь относится к наркотическим ядам. Это находится в полном соответствии с научным определением алкоголя, которое дано в трудах выдающихся русских и мировых ученых, соответствует решению Всемирной организации здравоохранения.

Откройте любую энциклопедию или энциклопедический словарь на букву А – АЛКОГОЛЬ. Вы прочтете: «Термин “алкоголь” часто употребляется в качестве синонима слов “этанол” или “винный спирт” – бесцветная жидкость неприятного запаха, отличается высокой токсичностью и наркотизирующим действием. Химическая формула  $C_2H_5OH$ . По действию на организм относится к наркотикам».

Так кто же такие пьяницы и алкоголики? Чтобы они не нашли выхода из тупика, в который попали, вокруг воздвигнута стена лжи. Это, говорят нам, падшие, грязные люди, которые пропивают последнюю рубаху, полоумные деграданты с перекошенными лицами и т. п. В таких мифах речь идет об алкоголиках последней стадии деградации, до которой редко кто доживает. А обычные миллионы пьяниц и алкоголиков, когда в трезвом состоянии, работают, носят красивую одежду, выступают по телевизору, учатся, учат, управляют государством, лечат, в том числе от алкоголизма.

Тут важно знать признаки: человек кашляет и чихает – видимо, он простудился; у него признаки алкоголизма – наверное, он алкоголик. Смотрим литературу: сформировалась питейная программа, появилась привычка к алкоголю – это признаки пьянства, появляется периодически еще и потребность в алкоголе – это уже признак алкоголизма.

Ну и что? Неизлечимая болезнь, без надежды и выхода из тупика? Ни в коем случае! Еще Л. Н. Толстой писал: «То, что очень трудно перестать пить вино и курить, есть ложное представление».

А по опыту метода Шичко добавим: «Узнать о спиртном надо правду, тогда ты расстанешься с ним навсегда и легко».

Правда – основа для разрушения питейных убеждений, формирования трезвенного сознания человека. Она всегда торжествует над своим извечным противником – проалкогольной ложью. Для лучшего усвоения научных знаний рассмотрим несколько характерных примеров.

Путеводной звездой здесь служат работы знаменитого академика Федора Григорьевича Углова, его афоризм: «Пьянство держится на лжи, а трезвость на правде».

Ложь и правда об алкоголе.

Ложь: Алкоголь – питательное вещество.

Правда: Безусловно, при его употреблении выделяется значительное количество энергии, равной 7 калориям из грамма чистого спирта. Однако алкоголь идет не на создание, как белки, жиры и углеводы, а на сгорание, в своем пламени сжигая другие питательные вещества. Он сгорает вне потребности стей организма, не являясь строительным материалом. Наука в настоящее время полностью исключает какую-либо пользу алкоголя для организма. Вред же его огромен.

Ложь: Умеренные дозы спиртного безвредны.

Правда: Для алкоголя как наркотика не существует безвредных доз, как и для морфия, героина и других наркотиков. Нет такого органа в человеческом организме, который бы не разрушался от любых доз алкоголя. Но больше всего страдает мозг. Разговор об «умеренных» дозах и «культурном» винопитии – это ловушка для простаков. Все пьющие и алкоголики начинали с «умеренных» доз и «культурно» пили, а кончали в психиатрических больницах или на кладбище на двадцать лет раньше положенного срока.

Основное направление, по которому идет непрекращающееся насаждение пьянства и алкоголизма, это пропаганда так называемого «умеренного» или «культурного» винопития. Ознакомимся хотя бы кратко с мнением классиков по этому вопросу.

«Устанавливать какие-либо нормы потребления (этанола), говорить о том, какие дозы могут считаться “безвредными” – все это вопросы в высшей степени иллюзорные» (Н. Е. Введенский).

«С тех пор как доказан безусловный вред алкоголя с научно-гигиенической точки зрения, не может быть даже речи о научном одобрении “малых” или “умеренных” доз алкоголя» (В. М. Бехтерев).

«Пьянство и культура – вот два понятия, взаимно исключают друг друга, как лед и огонь, свет и тьма» (Н. А. Семашко).

Может быть, ревнители «культурного» винопития имеют в виду, что после принятия какой-то дозы вина люди становятся культурнее, умнее, интереснее, их беседа более содержательна, наполняется глубоким смыслом? Об этом пропагандисты «культурного» винопития умалчивают.

А вот научная точка зрения. Школой И. П. Павлова доказано, что после первой, самой малой дозы алкоголя, в коре головного мозга парализуются те отделы, где заложены элементы воспитания, то есть культуры.

Особенно тяжело слушать об «умеренных дозах» и «культурном» винопитии потому, что повсеместно встречаемся с безграничным горем и трагедиями, в основе которых лежат «культурное» винопитие и «умеренная» доза.

Ложь: Алкоголь излечивает от простуды.

Правда: При простудных заболеваниях, при гриппе прежде всего страдает головной мозг. Дополнительный удар по нему – алкогольное отравление – ухудшает состояние больного.

Ложь: Алкоголь согревает.

Правда: Подавляющее большинство тех, кто отморозил пальцы, конечности, а то и насмерть замерз, были в состоянии алкогольного опьянения. Алкоголь приводит к расширению мелких, поверхностных сосудов и усиливает теплоотдачу. Человеку кажется, что ему стало тепло, в то время как его организм переохлаждается.

Ложь: Коньяк и водка расширяют сосуды; при болях в сердце – это лучшее средство.

Правда: Поражение сердечно-сосудистой системы при употреблении спиртного наблюдается в виде алкогольной гипертонии или в поражении миокарда. В основе алкогольного поражения мышцы сердца лежит прямое токсическое влияние спирта на миокард. При этом проявляются нарушения ритма сердца и сердечная недостаточность.

Ложь: Вино снимает напряжение.

Правда: Вино создает иллюзию снятия напряжения. На самом же деле напряжение в мозгу и во всей нервной системе сохраняется, и когда пройдет хмель, напряжение оказывается еще большим, чем до принятия вина. Но к этому добавляется еще ослабление воли и разбитость.

Ложь: Вино необходимо принимать для веселья.

Правда: Веселье и смех – очень важные моменты в жизни человека. Они дают отдых мозгу, отвлекают мысли от повседневных забот, чем укрепляют нервную систему. Но смех и веселье полезны только в тех случаях, когда они возникают у трезвого человека. Пьяного веселья нет и быть не может в научном и разумном понимании этого состояния.

Пьяное «веселье» есть не что иное, как возбуждение под наркозом, как при введении больному других наркотических средств (эфира, хлороформа, морфия и др.). Тех, что по своему действию тождественны алкоголю и так же, как алкоголь, относятся к наркотикам. Эта стадия возбуждения ничего общего с весельем не имеет, и после нее нет никакого отдыха нервной системе. Наоборот, вместо отдыха наступает угнетение со всеми последствиями (головная боль, апатия, разбитость, нежелание работать и т. д.), чего никогда не наблюдается при трезвом веселье.

Ложь: Производство и продажа алкоголя выгодны для государства.

Правда: Официальная статистика показывает: алкогольные напитки приносят общие экономические потери нашему государству из расчета: каждый рубль, полученный за алкоголь, несет 3–4 рубля убытка. Уточнения говорят о том, что эти цифры сильно занижены.

Помимо прогулов, страна теряет производительность труда. Лечение алкоголиков и больных по вине алкоголя, согласно данным ВОЗ, отнимает до 40 % всех ассигнований на здравоохранение.

Ложь: Пиво, сухое вино, шампанское менее вредны, чем крепкие изделия.

Правда: Формула этанола во всех алкогольных изделиях одна. «Замаскированность» же алкоголя в изделиях приводит к тому, что их употребляют чаще и в больших объемах. Юношеский алкоголизм нередко начинается с пива, а женский – с вина.

Ложь: Алкоголь выводит из организма радионуклиды, помогает выжить при радиационной опасности.

Правда: Алкоголь, накладываясь на радиационное поражение, усиливает его, он не может служить ни профилактическим, ни лечебным средством. Эта провокация возникла в секретных американских материалах после того, как в 1942 году в СССР было принято решение о создании атомного оружия. Результаты известны. Так, к моменту аварии на Чернобыльской АЭС 40% обслуживающего персонала были алкоголиками.

Ложь: Алкоголь увеличивает потенцию.

Правда: Под влиянием алкоголя потенция, наоборот, снижается. Разгадка легенды в том, что алкоголь снимает барьеры, растормаживающие поведение. Однако еще Шекспир писал, что «алкоголь увеличивает возбуждение, но затрудняет исполнение».

Ложь: Пьянство – извечная русская традиция.

Правда: В старину на Руси пили лишь меды и квасы. В Средневековье брагу варили лишь по великим праздникам. В России душевое потребление алкоголя во все века было самым низким из всех промышленных развитых стран. Уровень потребления оставался самым низким. Волна спаивания началась в 60-х годах XX века, что историки связывают с реализацией плана Даллеса по разложению СССР изнутри. Среднемирового уровня употребления (5 л) Россия достигла лишь к середине 60-х годов. А в настоящее время размах пьянства и алкоголизма признан беспрецедентным за всю историю России. По официальным источникам на душу населения в России приходится более 15 л абсолютного алкоголя в год. Специалисты считают, что фактически 25 л. Ситуация признана как алкогенетическая катастрофа.

Ложь: «Умеренные» дозы безвредны, «культурное» винопитие – ключ к разрешению алкогольной проблемы.

Правда: Вред от употребления спиртного настолько очевиден, что уже никто в наше время не может защищать его открыто. Защита идет путем различных демагогических ухищрений.

Из этого краткого сопоставления лжи и правды об алкоголе становится ясно: для того чтобы доказать, что черное есть белое, что ядовитое наркотическое вещество этанол – не только безвредно, но даже полезно и необходимо для поглощения человеком, используется самая бессовестная и преступная ложь.

Но сама жизнь, сам прогресс, какие бы препятствия ни стояли впереди, идет только по пути добра и правды. Правда – это могучий фактор в деле отрезвления, избавления от пьяных иллюзий. Это подтверждается опытом работы по методу Г. А. Шичко.

При нем действуют только слова правды, и если человек в них поверит, то даже «безнадежный» алкоголик превращается в идейного, сознательного борца за трезвость.

Типовые реакции на положительный результат теста.

Когда начинаешь понимать, что попал в лапы к «зеленому змию» и надо что-то с этим решать, возникают вопросы:

- куда обратиться за помощью;
- кому верить;
- как нейтрализовать проблему;
- на какой результат рассчитывать.

А вокруг тебя уже стена осуждения, упреков, наставлений и поучений:

- сам виноват, никто насильно в рот не заливает;
- меру надо знать, кругом ведь пьют, и ничего, и ты будь, как все, пей без злоупотребления, культурно;
- выпил норму – и остановись;



- возьми, наконец, себя в руки, силу воли надо иметь;
- как ты можешь так напиваться, перебороть себя надо, выпил немного и прекрати;
- у нас нарколог есть знакомый, обратимся, он вылечит...

Советов много, а трезвенников вокруг практически нет. Куда подаваться, где спасение и существует ли оно? Вон врачи говорят: алкоголизм – неизлечимая болезнь. Это и по результатам лечения знакомых видно: держится человек какое-то время, а потом – снова пьет пуще прежнего.

Догадываешься, что стал алкоголиком, мысли мечутся в поисках выхода, а его пока не видать, только в душе стоны и мучения. Как в «Аскольдовой могиле»: «Наши песни невеселые, от тоски мы их поем...»

И думы преобладают мрачные:

- объявлений о лечении много, а вот излечившихся на долгое время что-то не встречается;
- врачи-то сами все пьют;
- за что мне такая «награда», ведь жил вроде бы праведно, не воровал, не подличал, трудился, занимался спортом и вдруг на тебе – неизлечимая болезнь.

Поднимись и действуй!

А сейчас я приглашаю вас, уважаемый читатель, последовать примеру тех, кто отказался от вредных привычек – пьянства и алкоголизма – самостоятельно, без таблеток, больничных коек, уколов или гипноза.

Эта книга может быть использована как пособие по избавлению от пьянства, алкоголизма и как самоучитель по обретению осознанной трезвости. Вам предлагается несложная работа: ознакомление с представленной здесь информацией и выполнение необременительных практических действий (домашних заданий).

Весь необходимый материал помещен в различных разделах книги, а последовательность знакомства с ним и принципы отработки домашних заданий мы сейчас рассмотрим. Работа выполняется по простому правилу: изучение предлагаемой темы, затем выполнение домашнего задания.

Минимальная продолжительность курса – один месяц, а рекомендуемый полный объем изучаемого материала рассчитан на полгода.

Предлагаемый метод – один из самых эффективных в современной мировой практике отрезвления. Он несложен, общедоступен, широко апробирован, не имеет противопоказаний и побочных эффектов. Метод хорошо сочетается с любыми традиционными способами лечения.

Итак, «Вперед без страха и сомнения!»

## Часть 2

Метод, который помог тысячам людей избавиться от пристрастия к алкоголю.

Дневник – ваш главный инструмент борьбы с вредной привычкой.

Заводим для работы тетрадь (48 листов) и в ближайший же вечер приступаем к победным действиям по разгрому вредной привычки – пьянства, алкоголизма. Главная работа – ведение самоотчетов-дневников.

Дневник – это разговор с самим собой на заданную тему: «Избавление от пьянства, алкоголизма». Стиль, орфография, литературные изыски не имеют здесь существенного значения. Главное – искренне, от души, не стесняясь, давать себе пожелания, рекомендации, установки на разрушение ложных питейных программ и формирование трезвенных убеждений в своем сознании.

Правила ведения дневников.

- Писать дневники следует только перед сном.
- Писать нужно только правду.
- Формализм, отписки, равнодушие при заполнении дневника недопустимы.
- Предложения в дневниках должны быть полными. Ответы «Нет», «Да» не воспринимаются.
- В дневниках приводится описание событий за истекшие сутки. Не возбраняется, особенно в начале работы, приводить воспоминания, анализ прошлого и за более удаленное время.

Форма ведения дневника.

1. Имя.
2. Дата заполнения дневника, день недели, точное время.
3. Отношение к спиртному: «Сегодня я трезвый».
4. Пребывание в компании пьющих, самочувствие и поведение при этом.
5. Отношение к предложениям выпить, к соблазнам и питейным ситуациям.
6. Отношение к пьяницам, алкоголикам.
7. Мысли о спиртном (что вы можете сказать по этой проблеме).
8. Сны об употреблении алкоголя.
9. Настроенность на трезвость.
10. Программа дальнейшего отношения к спиртному.
11. Трезвенные убеждения.
12. Проясненность сознания.
13. Угасание привычки к алкоголю.
14. Угасание потребности в алкоголе.
15. Переживания (их содержание), связанные с отказом от алкоголя.
16. Отношение к пьяным, виду и запаху спиртного, питейным заведениям.
17. Физическое самочувствие (недомогания, сон, аппетит и т. п.).
18. Психическое самочувствие (настроение, эмоции, мысли, желание).
19. Моральное самочувствие (отношение к собственным поступкам, удовлетворенность своим поведением, взаимоотношения с окружающими людьми, угрызения совести).
20. Взаимоотношения с родственниками, друзьями и товарищами по работе в связи с переходом к трезвому образу жизни.
21. Впечатления от проведенного дня.

22. Самостоятельная работа, содействующая избавлению от алкогольной зависимости: чтение конспекта, дневников, соответствующей литературы, просмотр телепередач, критическое осмысление своего пьяного прошлого, проведение пропагандистской работы за трезвый образ жизни.

23. Настроенность на трезвость на завтрашний день («Я завтра трезвый»).

Пояснения к ведению дневника.

Вначале нумеруем дневник: Дневник № (1... 60)

1. Имя («виновника торжества»).

2. Время с точностью до часа.

3. Пишите предложение: Сегодня я трезвый. (Пьяному вести дневник бессмысленно).

4. В компании пьющих не был (или: Был в компании пьющих, чувствовал себя спокойно, уверенно, или тревожно, или другое чувство). Практика подсказывает, что для надежности, исключения срывов в начале работы первые недели лучше, по возможности, избегать пьющих компаний. Да и в дальнейшем заниматься их поиском или организацией не следует. Но если пришлось случайно там оказаться, ведите себя спокойно, уверенно, в соответствии со своими крепнущими с каждым днем трезвенными убеждениями.

Действие метода вы начнете ощущать на себе на третий-четвертый день от начала ведения дневников. А каждый трезвый день делает ваши позиции все более прочными и непоколебимыми.

5. Выпить не предлагали. Или: Выпить предлагали, но я отказался.

Умные люди, как правило, уважают твердые убеждения и сразу поймут произнесенные вами слова: нет, не пью. Остальным можно дать различные пояснения, в зависимости от индивидуума и ситуации (занялся оздоровлением, доктор запретил и т. п.). ...Или вежливо послать... к первоисточникам. Два-три раза твердо откажитесь от алкогольной отравы – потом за вас будут говорить: «Он не пьет». А затем будут завидовать, потихоньку расспрашивать: «Как тебе удалось победить зеленого?»

6. К пьяницам, алкоголикам отношусь отрицательно (или положительно, с любовью, или равнодушно...). Ответ выбирайте, формулируйте сами, но

помните: предложение должно быть полное, а не только слова: «плохо», «хорошо» или «безразлично».

7. Этот пункт – «мозг» дневника. Возможное число ответов здесь безгранично. Но особенно в первых дневниках будьте поближе к своим задачам, желайте себе избавления, настраивайте себя на оптимистический лад по принципу: «Надо, хочу, могу». Например: «Мне надо отказаться от сивухи, я хочу быть полноценным, счастливым человеком, я могу решать поставленные перед собой задачи и добьюсь победы над вредной привычкой...» и т. п. Фантазия, решимость, сравнения поощряются. В этом пункте не экономьте место в тетради, пишите столько, сколько захотите.

8. «Во сне не пил» или «Снилась пьянка с моим участием».

Со временем вам обязательно приснится сон на алкогольную тему: вы пили, вам наливали и т. п. Не расстраивайтесь, при работе по методу это хороший признак – в сознании и подсознании отражаются отголоски «волшебных дневников»: переживания, чувство острого сожаления о минувшем, сигналы опасности, команды.

9. Настроен на трезвость («Какой это плюс, я в этом уверен, я этим горжусь!») или «Все струны моей души настроены на трезвость»).

10. Здесь надо указать время, на которое вы планируете отказаться от спиртного. Вначале, как правило, практически невозможно реально представить для себя большие сроки трезвого образа жизни: десять лет, навсегда... Пишите время, на которое можете осознать, честно представить, задать себе сроки трезвости: на год, на полгода, на месяц, на неделю. Потом, по мере ведения дневников, этот срок вы будете увеличивать.

11. Здесь запишите, насколько сильна ваша уверенность в необходимости обретения трезвости.

12. С каждым трезвым днем происходит осознание проблемы отрезвления, оздоровления, освобождения из плена алкогольной трясины. Поэтому если в пункте 3 есть запись «Сегодня я трезвый», в пункте 12 смело пишите: сознание проясняется, или сознание очищается от алкогольных бредней, или... Ясное сознание и примеры этой книги подскажут вам нужные варианты ответов.

13. Если в костер не подбрасывать периодически дровишек, он неизбежно угасает. И у нас – запись «Сегодня я трезвый» означает для пункта 13 «привычка к алкоголю угасает» (слабеет, уходит, исчезает...).

14. Тяга к самоотравлению алкогольным пойлом угасает, а через несколько дней от начала работы уходит совсем. Что и отражается в этом пункте.

15. «Ой, смотри, пропадешь, будет плохо...», «Ох, сколько писать, а поможет ли, смогу ли, хватит ли силушки» и т. п.: вздохи, ахи, стоны – алкогольная программа частенько подставляет нам сомнения в начале пути. Такие слезы-сомнения фиксируем в пункте 15, чтобы через несколько дней отметить в своем дневнике чувства в связи с отрезвлением: радость освобождения, свежесть, уверенную поступь трезвого человека.

16. Некоторые пытливые, но торопливые слушатели (читатели), взглянув на пункт 16, поспешно восклицают: «Смотрите! Пункт 16 повторяет пункт б!» Но это от невнимательности: в пункте б – отношение к пьяницам, алкоголикам, которые могут быть пьяными или трезвыми. В пункте 16 речь о пьяных (одуревших от спиртного) людях. В зависимости от дозы, степени опьянения, они хихикают, скандалят, лежат под забором и т. д. Вот и запишите свое мнение о них: «Осуждаю, на дух не переношу» или «Завидую, мне нравятся такие явления».

17–19. Опишите свое самочувствие. Уточнения приведены в скобках соответствующего вопроса.

20. Сразу не следует всем объявлять о своей работе по методу. Ну а родственники и близкие, конечно, будут обрадованы вашей трезвостью.

21. Здесь отметьте два-три наиболее важных, интересных события за истекшие сутки (смотрел кино про слонов, ездил на рыбалку, получил благодарность от школы за поведение сына и т. п.).

22. Вначале пишите: «Ведение дневника» (это одна из разновидностей вашей самостоятельной работы), затем, дополнительно, перечисленные в задании действия.

23. Фиксируете несложную, но емкую задачу на следующий день: «Я завтра трезвый».

Главное сейчас – как можно быстрее написать первый дневник. Не стремитесь при этом создать литературный шедевр, не бойтесь допустить какие-либо неточности. Как и при изучении любого предмета, вначале при работе по методу (при написании дневников) ошибки неизбежны, но они не представляют собой ни опасности, ни серьезной преграды для нашей победы.

Написать первый дневник сегодня же перед сном – ваша основная задача. (Перед сном – значит, после дневника смотреть телевизор, писать, читать запрещается – только в постель. Заснете сразу или нет, значения не имеет.)

Ура! Дневник написан. Самая длинная дорога начинается с первого шага, и мы этот шаг сделали! Теперь – «разбор полетов».

Как пишутся первые дневники.

Примерный вариант дневника № 1

1. Виктор.

2. 21.12.07, четверг, 23.00.

3. Сегодня я трезвый. (Пока все правильно, грамотно и хорошо, если написано перед сном.)

4. В такой компании не был. (Пошли ошибки, характерные для первых дневников. Предложения должны быть написаны так, чтобы в ответе было понятно, о чем задан вопрос. А здесь непонятно, в какой компании. Правильная запись: «В компании пьющих не был».)

5. Выпить не предлагали. (Точнее можно было бы записать: «Отравиться алкогольным наркотиком не предлагали».)

6. Сочувствую. (Когда, почему, кому? – Неясно. А в каждом предложении дневника должна быть такая запись, что, если подзвать любого прохожего и дать ему прочесть это отдельное предложение, он должен понять, о чем идет речь. Правильная по форме запись такая: «Пьяницам и алкоголикам сочувствую».)

7. Мыслей нет. (Здесь тоже – полное безмолвие мышления, «гора родила мышь». В сознании такая запись расшифровывается: «Мыслить по проблеме отрезвления не хочу».)

8. Во сне не пил спиртного. (Запись правильная по составу и по смыслу.)

9. Настроен на трезвость. (Это хорошо.)

10. В дальнейшем не пить. (В этом пункте требуется обязательно указать планируемый срок трезвости. Например: «Остаться трезвым минимум полгода» или год, месяц – определяйте сами.)

11. Убеждения разные. (Необходимо выражаться конкретнее. Или: «Я убежден, что мне необходима трезвость»; или: «Пил, пью и буду пить» – в этом случае вы попали не по адресу.)

12. Не знаю, что писать. (Если в пункте 3 запись «Сегодня я трезвый» – пишите: «Мое сознание проясняется».)

13. Угасания привычки к алкоголю не чувствую. (Алкогольная привычка – устойчивое поведение в питейной ситуации: налили – выпил: на праздники, при встрече..., мороз, охота, Новый год, выздоровление, новоселье... Но если независимо от ситуации вы остаетесь трезвым – привычка к алкоголю слабеет, хотя вы этого не чувствуете. И если в пункте 3 написали «Я сегодня трезвый», то пишите смело: «Привычка к алкоголю угасает». А сама запись только усилит этот благотворный процесс.)

14. Размышлений о необходимости залить в себя ядовитый этанол не было. (Правильная, обнадеживающая запись.)

15. Переживаю, а как же буду трезвым отмечать через месяц свой день рождения. (Через месяц для вас будет уже другая эпоха – эра трезвости, а для подобных переживаний остается максимум неделя-другая.)

16. Пьяных не видел. (Здесь важно письменно выразить свое отношение к таким людям.)

17. Физическое самочувствие нормальное. (Следует расшифровать слово нормальное: для кого-то это передвижение на костылях, для кого-то – марафонский бег.)

18. Психическое самочувствие хорошее.

19. Собой доволен. (Это справедливо – сделан шаг к победе.)

20. Родственники одобряют мое решение избавиться от алкоголя.

21. Был обычный день. (Каждый день – это «маленькая жизнь». В ней можно вспомнить много подробностей. Так и сегодня: где были, что видели, какие события произошли – это необходимо кратко отметить в дневнике.)

22. Работу не вел. (Должна быть, как минимум, запись: ведение дневника перед сном.)

23. Завтра я трезвый.

Основные выводы, рекомендации по ведению первого дневника.



Пишите откровенно, с душой, вкладывайте в текст свои желания по обретению свободы – трезвости. Пишите, как будто ведете разговор с лучшим другом – подбадривайте себя, давайте добрые, искренние рекомендации, советы по освобождению от лживой проалкогольной программы. Это будет самое ценное в вашей работе, лучше любых чужих дневников и любой литературы поможет вам избавиться от вредной привычки и уверенно обрести стойкую, непоколебимую трезвость убеждения.

Главное в представленном вам дневнике – то, что он написан с определенным старанием, перед сном. Неточности, недоработки, ошибки в заполнении неизбежны на первых порах для любого слушателя. (Так по терминологии метода называют тех, кто проходит курс отрезвления.)

Многие примеры дневников, в том числе первые шаги в работе над собой, приведены в данной книге. Но не торопитесь к ним обращаться. Напишите три-четыре дневника – формируется собственный, индивидуальный стиль изложения, и потом уж, пожалуй ста, смотрите, а как было у других.

#### Примерный вариант дневника № 2

1. Виктор.

2. 22.12.07, пятница, 23.20.

3. Сегодня я трезвый.

4. В компании пьющих не был.

5. Отравиться этанолом не предлагали.

6. Пьяницам и алкоголикам сочувствую. (По форме – правильно. А по существу – жалко, конечно, таких обманутых проалкогольной идеологией людей. С другой стороны, и радости близким, мягко говоря, они не приносят. Есть ли у вас алкоголики соседи или пьяницы на работе? Много окружающим пользы от их вредных привычек? Кем совершается большинство преступлений, драк, насилий? Не забудем в дневниках и о такой стороне «сочувствия».)

7. Мыслей о спиртном не было. А вообще-то считаю, что мне с этим «другом» не по пути. Хочу оставаться трезвым и далее. (Мыслей о том, чтобы влить в себя наркотик этанол, у вас в дальнейшем, как правило, не будет. А если и будут появляться – дохленькие, слабенькие – нам они не страшны. Подобные мысли, фиксируемые на экране нашего сознания, а затем

отраженные в дневниках, полностью нам подчиняются, и чем дальше по трезвой дороге, тем сильнее и необратимее этот процесс.)

8. И во сне я оставался трезвым.

9. Решение продолжать трезвую жизнь непреклонно. (Чувствуете – тверже, увереннее становится наша поступь.)

10. В дальнейшем постараюсь не пить хотя бы месяц. (Здесь лучше такое построение: «Моя программа – оставаться трезвым минимум месяц». Сослагательное наклонение, слова надо бы, хотелось бы, постараюсь и т. п. не следует использовать, это «гнилые мостики к отступлению», выстраиваемые в сознании.)

11. Уверенность в необходимости трезвой жизни крепнет.

12. Сознание проясняется.

13. Привычка к поглощению спиртного угасает.

14. Потребность в отраве под названием «этанол», в любом виде и под любыми наклейками, исчезает.

15. Из-за трезвости плохих переживаний нет.

16. Пьяные нормальным людям радости не приносят.

17. Сон пока неглубокий. (Здесь и в дальнейшем, при каком-либо дискомфорте применяйте записи по формуле, которая условно выглядит так: –, но +. То есть в начале предложения отмечается негатив, например: «Засыпаю плохо», потом запятая, слово НО, и желаемый результат, например: «с каждым днем сон все глубже и лучше», или «как ребенок уставший, я засыпаю глубоким сном до самого утра, глубокий сон, глубокий сон, глубокий сон...». Тогда в сознании первая часть предложения (негатив) будет перечеркнута, а вторая (желаемый позитив) предстанет как распоряжение к исполнению.)

18. Настроение улучшается.

19. Поступки свои одобряю.

20. Друзья о моей работе по отрезвлению пока не знают.

21. На работе была инспекция по технике безопасности, обошлось без неприятностей. По дороге домой купил дочке игрушку – зайца.

22. Ведение дневника.

23. Завтра я трезвый.

Примерный вариант дневника № 3

1. Виктор.

2. 23.12.07, суббота, 23.40.

3. Сегодня я трезвый.

4. Был недолго в компании пьющих, чувствовал себя спокойно, ведь я сам управляю своим поведением с трезвой головой.

5. Выпить предлагали, сказал – не пью и вскоре ушел. Никто настаивать не стал.

6. Пьяницам и алкоголикам надо помогать в избавлении от сивушного наркотика, научить их оставаться в естественном от природы человека состоянии – трезвости.

7. Я хочу быть всегда нормальным, трезвым человеком, управлять своими мыслями, желаниями, поступками. Природа создала меня трезвенником, им я и буду далее оставаться.

8. Во сне я тоже трезвый.

9. Трезвая поступь моя тверже, увереннее с каждым днем.

10. Моя программа: оставаться трезвым не менее полугода.

11. Уверен в необходимости трезвой жизни для себя и для всех нормальных людей.

12. Сознание очищается, освобождается от алкогольного дурмана.

13. Привычка к поглощению наркотика этанола уходит, покидает меня.

14. Потребность в самоотравлении алкогольными ядохимикатами исчезает.

15. Переживаю, что долгое время был рабом пьяных измышлений.

16. Питейные заведения – притоны для ограбления, уничтожения людей.

17. Физическое самочувствие улучшается, возвращается бодрость, сила духа.

18. У меня мысли и желания человека, возвращающегося из долгого плена в мир свободы и радости.

19. Я – молодец, что отказался от сивушного пойла.

20. Настоящие друзья рады за меня и, думаю, скоро последуют моему примеру.

21. Гуляли вместе с семьей по предпраздничному городу, а вечером все вместе пили чай со всякой кулинарной вкуснятиной.

22. Ведение дневника. Изучение темы № 1, осмысление пьяного прошлого и трезвого настоящего.

23. Завтра я трезвый.

Так держать!

По дневникам чувствуется, что «процесс пошел», сознание проясняется. Мы видим, что «заблудившаяся его звезда выскочила, наконец, на свой небосклон»! Когда человек пишет добросовестно, целеустремленно, независимо от стиля, особенностей изложения, он уверенно достигает поставленной цели – устойчиво обретает осознанную трезвость.

Следует лишь пройти весь курс отрезвления до конца серьезно, без зазнайства – и блистающий, прекрасный мир свободы от алкогольной напасти будет заслуженной наградой за ваши труды.

Задания первого месяца.

Последующая работа – ежедневное ведение дневников перед сном в течение месяца (затем по графику, о котором будет сообщено отдельно). Дневники – основная работа. Пропуск записи в дневнике – чрезвычайное происшествие. В крайнем, исключительном случае должна быть хотя бы запись «Завтра я трезвый».

За первый месяц необходимо отработать и предлагаемые домашние задания. Очередное задание выполняйте через 2–4 дня после предыдущего. Дополнительно, не торопясь, вдумчиво просматривайте материал данной книги и периодически – главную ценность, свои ранее написанные дневники.

Эти задания приведены в следующем разделе.

Что нужно делать в дополнение к дневникам.

Почти в самом начале уже после написания дневника № 2, метод предусматривает постепенное ознакомление с несколькими несложными теоретическими темами. Как и в любом учебном процессе, нам необходимо уяснить общие сведения о методе, применяемые в дальнейшем основные понятия, термины и определения. Не волнуйтесь, такая работа доступна любому младшему школьнику, тем более взрослому человеку. А необходимо это для того, чтобы рассуждать, писать дневники на базе правдивых научных данных, а не обманываться проалкогольной лживой идеологией, с помощью которой нам формировали питейные убеждения.

Задание № 1. Перепишите несколько строк о методе Шичко.

В конце своей общей тетради для дневников или в специально отведенную для теории тетрадь (12–18 листов) перепишите тему «Общие сведения о методе Г. А. Шичко» (с. 12). Изучите ее так, чтобы могли пересказать своими словами (для себя, для записей в дневнике, для тех, кто заинтересуется трезвостью, а такие, поверьте, вам обязательно встретятся). Такая работа должна быть выполнена до написания дневника № 3.

Примечание.

Перед сном обязательно пишутся только дневники. Вся остальная работа выполняется в любое удобное для вас время.

Задание № 2. Ответьте на несколько вопросов.

Выполняем это задание перед написанием дневника № 4. Для закрепления полученных теоретических знаний необходимо письменно ответить на следующие вопросы.

1. Почему психически нормальные люди совершают противоестественные, самоубийственные по ступки – поглощают отравляющие вещества, наркотики, в том числе этанол и никотин?
2. Почему алкоголики зачастую не считают себя таковыми?
3. Может ли алкоголизм пройти «сам по себе»? Почему?
4. На чем держатся пьянство, алкоголизм, на чем – трезвость?

Порассуждайте на заданные вопросы с позиции трезвенника. Желательно придерживаться материала, изложенного в разделе «Общие сведения о методе Г. А. Шичко». При этом полет фантазии, творчества, эрудиции, как всегда, приветствуется. Дополнительно прочитайте статью «Трезвость, которую мы выбираем» (с. 144).

Просмотрите свои ответы на это задание и сравните с возможным вариантом.

Ответы на все четыре вопроса можно представить несколькими предложениями:

- Если у человека сформировалась питейная программа – он будет поглощать этанол, если сформировать в сознании трезвенную программу – человек откажется от спиртного.
- Пьянство, алкоголизм держатся на лжи, а трезвость – на правде.

Задание № 3. Прочитайте статью.

Это задание необходимо выполнить через один-два дня после предыдущего. Оно совсем простое. Нужно внимательно прочитать статью «Пойдут ли Иваны по следам Чингачгуков», помещенную в последней части этой книги (с. 136).

Задание № 4. Заполните анкету.

Зачем заполнять анкету.

По аналогии с историей болезни в медицине, у нас – история вредной привычки или анкета. Форма ее приведена далее. Заполняется анкета один раз и пишется в удобное для вас время.

Назначение анкеты двоякое. Если вы будете работать по методу под руководством преподавателя, информация анкеты поможет ему лучше познакомиться с вашей проблемой. При самостоятельной работе анкета важна, пожалуй, даже больше. Письменно фиксируя свое состояние, вы сами ставите себе диагноз, что оказывает на сознание сильнейшее воздействие. Одно дело слышать от других, что ты – алкоголик, и даже на словах, устно, соглашаться с этим, и другое – сознательно, своей рукой написать это на листе бумаги. Сделайте это обязательно!

Но главное то, что анкета – размышления на заданную тему, активизация вашего сознания в нужном направлении. Это не отчет начальнику и не объяснительная записка, а серьезный, вдумчивый разговор с самим собой.

Точности в сроках формирования привычки от вас не требуется, определения, свои мнения пишите так, как считаете нужным, исходя из ваших знаний на момент заполнения анкеты.

Данная работа достаточно объемная, часа на полтора-два, но того стоит – освежает, пробуждает ваше сознание, вооружает его на разгром алкогольной вредной привычки. Важно с первых же шагов настроить себя на серьезную, бескомпромиссную битву за прояснение своего сознания, очищение его от проалкогольных измышлений. И здесь справедливо: мудрое изречение: «Ни один врач, ни один экстрасенс не сделает для человека то, что сделает он для себя».

План заполнения анкеты.

1. Основные биографические данные (Ф. И. О. – псевдоним), дата, год рождения, занятия родителей, семейное положение, состав семьи, образование, специальность.

2. Вредные привычки, от которых хотите избавиться, вредные привычки ваших ближайших родственников, с которыми общаетесь.

3. Курение: сколько лет курите, суточная норма употребления табачных изделий, месячные затраты на их приобретение, число попыток отказаться от курения, стремление отказаться от вредной, позорной привычки.

4. Врожденные или приобретенные заболевания до того, как стали пить.

5. Заболевания и расстройства, приобретенные в результате употребления алкоголя.

6. Лечебные учреждения, в которых состояли или состоите на учете.

7. Лекарства, которые принимаете в настоящее время: по собственной инициативе, по рекомендации врача, цель их приема, лечебный эффект.

8. Возраст, когда начали употреблять спиртное, как относились в то время к этому занятию? Как относитесь сейчас? Ваше отношение к пьющим: положительное или отрицательное?

9. Возраст, когда появилась привычка к употреблению алкоголя.

10. Возраст: когда появилась потребность в спиртном.
11. Ваше понимание терминов: умеренно пьющий, пьяница, алкоголик, трезвенник, сухой закон, ваша оценка сухого закона.
12. Примерные даты начала употребления алкоголя, пьянства, алкоголизма.
13. Особенности потребления алкоголя: предпочитаемый вид алкоголя, частота употребления, обычные дозы, компании, места, самочувствие до, во время и после.
14. Дозы алкоголя в период приобщения к спиртному, привыкания к нему, пьянства, алкоголизма, в настоящее время.
15. Периодичность употребления: ежедневно, еженедельно, запои; длительность: запоев, восстановления нормального самочувствия, возникновения следующего запоя.
16. Самочувствие во время запоя, описание особенно яркого запоя.
17. Способы прерывания запоев.
18. Употребление суррогатов: одеколон, политура и т. п. Названия суррогатов, частота приема, дозы, причины.
19. Поведение при опьянении: на улице, общественных местах, на работе, дома.
20. Самочувствие и поведение при неудовлетворении потребности в спиртном.
21. Ваше мнение об отрицательных последствиях употребления спиртного: вам, вашей семье, другим родственникам и близким, вашему предприятию, нашему обществу.
22. Ваше мнение о положительных последствиях употребления спиртного: вам, вашей семье и т. д. (см. выше).
23. Причины самостоятельных попыток отказа от употребления спиртного, причины неудач.
24. Лечение от алкоголизма: время, продолжительность лечения, лечебное учреждение, способы лечения, результат.
25. Мотивы вашего обращения за помощью.



26. Программа вашего отношения к алкоголю в течение ближайшего года.

Примеры заполнения анкет.

После написания анкеты ознакомьтесь с помещенными ниже выдержками из анкет других людей. Перед вами пройдут сейчас живые образы тех, кто шел, боролся и побеждал «зеленого змия».

...

Ю.М.К.

50 лет. Военный пенсионер. Образование – среднетехническое, женат, дочери 21 год.

Заболеваний нет.

Начало употребления спиртного – в 15 лет.

Привычка – в 30 лет, потребность – в 35 лет.

Предпочитаю пиво: 7–9 бутылок в день.

Длительных запоев нет.

Положительных последствий при употреблении алкоголя быть не может.

Пьяница в доме – беда для семьи. Пьянство мешает всей стране, приводит к деградации всего общества.

Причины бросить пить: разлад в семье, плохое самочувствие, ограбление в состоянии опьянения и т. д.

Причины неудач – не полностью осознал зло, которое причиняю себе и окружающим.

Лечился: кодирование, результат – «0».

Желание бросить пить. Хочу избавиться от злоупотребления алкоголем.

...

В.В.К.

38 лет. Водитель. Образование среднее.

Женат, сыну 12 лет.

Заболеваний нет.

Начало употребления спиртного – в 16 лет.

Привычка – в 19 лет; потребности нет.

Предпочитаю водку и пиво. Пиво – почти каждый день 2–3 бутылки, водка 2–3 раза в неделю по 0,5 л.

Причины бросить пить: потеря близких, работы, финансов, плохое самочувствие.

Думаю, что самому не бросить злоупотребление алкоголем.

Хочу не пить в течение года.

...

Н.В.К.

39 лет. Предприниматель. Образование высшее.

Женат, сыну 10 лет.

Заболевания: случаются нервные расстройства. Знакомство с алкоголем – в 16–17 лет, привычка – в 17–18, потребность – позже, точно не помню.

Алкоголиком себя не считаю.

Предпочитает водку или пиво. Запой 2 – 3 дня, следующий запой через 2 – 3 недели.

Последствия пьянства: семейные драмы, травматизм, потеря трудоспособности...

Причины бросить пить: ухудшение отношений в семье, ухудшение здоровья.

Программа отношения к алкоголю: не пить вообще.

...

Е.В.С.

45 лет. Инженер. Образование высшее.

Женат, дочь.

Расстройства, как у всех алкоголиков: больная психика, деградация личности.

Начал пить в 18 лет, привычка – в 20, потребность – в 30 лет.

Пил только водку раз пять в неделю по 0,75 л в день.

Перед обращением за помощью в запое был практически два месяца с перерывами 2-3 дня.

Кодировался, из-за чего получил явно выраженное расстройство психики.

Сил выбраться самому хватало лишь на 2-3 дня.

Программа: в течение года не пью.

Анкет можно привести еще множество. Не стану далее вас грузить, думаю, и то, что показал, должно произвести впечатление.

Спустя полгода вы прочтаете свою анкету и искренне удивитесь – неужели это был я?

Дерзайте!

Все в ваших руках. Дорога проторена.

Что мы узнаем из анкет.

Краткий анализ анкет слушателей показывает:

- Большинство людей случайно узнают о методе. Через «сарафанное радио» – от знакомых, друзей, жен, матерей, родственников тех, кто избавился от объятий «зеленого змия».

- Возраст будущих слушателей обычно уже достаточно зрелый: 40-50 лет. Но с каждым годом все больше обращается молодежи. Пиво, джин-тоник и прочий «слабый» алкоголь – замаскированные убийцы; они все раньше

выдвигают перед людьми задачи спасения, поиска нормальной жизни, без ужасов и бед алкогольной пропасти.

- В основном это люди работающие, самых разных специальностей и профессий. Интеллигенция мне встречается чаще, хотя какой-либо отбор специально не ведется. Цветущего здоровья у поступающих, конечно, не отмечается, хотя и тяжелые заболевания не часты. Приятно наблюдать, как в ходе работы люди молодеют, расцветают и хорошеют, освобождаясь от алкогольного рабства, а вместе с ним и от большинства болячек.

- Знакомство со спиртным все начинают еще в школе, в 14 – 16 лет, для забавы, чтобы быть «как все», как взрослые, чтобы не ощущать себя «белой вороной», для «веселья», раскрепощенности, «за компанию», для развлечения.

- Предпочитаемые алкогольные изделия – пиво, водка. Пивной алкоголизм с каждым годом встречается все чаще – спасибо рекламе, пивным боссам, правителям, делающим все для скорейшего спаивания – уничтожения нашего народа.

Частота возлияний и дозы спиртного, конечно, для каждого свои, но зачастую пива выпивается почти каждый день по несколько бутылок, водки – примерно по 300-500 граммов несколько раз в неделю.

Многие из поступающих периодически впадают в запой различной длительности: от нескольких дней до месяца и более. Во время запоя пьется что угодно и с кем угодно. В результате – жуткие неприятности, о которых стараются поскорее забыть.

После употребления алкоголя вначале характерно хорошее самочувствие в течение нескольких минут – полчаса. Все остальное время – мученье: «догнаться», еще и еще добавить, очнуться, похмелиться снова, жуткие похмельные страдания, и так по кругу – временное облегчение, и снова бесконечные муки.

Показательно, что положительных последствий употребления алкоголя никто не отмечает. Некоторые горько шутят: «Алкоголик умрет – людям легче станет».

Об отрицательных последствиях поглощения спиртного свидетельствуют такие факты: деградация общества; разрушающиеся семьи; потеря

алкоголиками и пьяницами близких, работы, финансов, здоровья; смерть зависимых, а до нее – их депрессивные настроения, переживания, усталость, унижения, одиночество, нищета, нежелание жить... можно перечислять до бесконечности.

Основные мотивы обращения за помощью таковы:

- желание бросить пить;
- отчаяние;
- предположение, что самостоятельно завязать с алкоголем не удастся; ухудшение здоровья, отношений в семье;
- доверие непосредственно к данному методу;
- желание вести нормальный, трезвый образ жизни, быть человеком;
- желание стабилизации семейных отношений;
- покоя в семье, думать и рассуждать трезво, развиваться, жить красиво и т. д.

Почти все поступающие к нам ранее проходили лечение: специальными препаратами, кодированием, транслокацией, испытали на себе разные способы нетрадиционной медицины... Результаты у всех были одинаковы – срывы после, как правило, коротких сроков воздержания.

К причинам неудач в расставании с алкоголем наши слушатели относят слабую волю, отсутствие определенной программы, моральной поддержки, слабость характера, некомпетентность по данной проблеме. Вот последнее, то есть отсутствие знаний – действительно, одна из основных причин, которую мы преодолеваем на занятиях по методу, помогаем избавиться от ложных стереотипов, усвоить научные истины, переплавить знания в трезвенные убеждения.

Вспомним Декарта: «Для того чтобы постичь истину, каждый должен хотя бы раз в жизни полностью отказаться от устоявшихся представлений и совершенно заново построить систему своих взглядов».

Анкеты пишут, как правило, «кровью сердца». Читать их тяжело, столько горя, мучений и страданий пережили обманутые алкогольной идеологией люди.

И как же приятно и легко становится на душе, когда видишь возвращение человека из плена иллюзий в разумный прекрасный мир трезвости!

Задание № 5. Изучите вопросы диагностики пьянства.

Изучите и перепишите тему «Диагностика пьянства и алкоголизма» (С. 15).

Теперь сравните с теми определениями пьянства и алкоголизма, которые приведены в вашей анкете, и в дальнейшей работе используйте эти научные знания вместо безликих «много пьет», «мало пьет», «злоупотребляет» и т. п.

Задание № 6. Узнайте о классификации людей по отношению к спиртному.

Изучите и перепишите тему «Классификация людей по их отношению к спиртному» (С. 148). Предлагаемый материал дополняет предыдущую тему и позволяет с научных позиций определить свое место в отношении к алкоголю.

Тему предлагается изучить близко к тексту.

Задание № 7. Перепишите стадии алкоголизма.

Изучите и перепишите тему «Стадии алкоголизма» (С. 16).

Задание № 8. Изучите степени опьянения.

Изучите и перепишите тему «Степени опьянения человека» (С. 147).

Эти сведения используйте как справочный материал в своей работе с дневниками для оценки своего поведения в прошлом и пьяного окружения в настоящем.

Задание № 9. Начните пользоваться настроями.

Ознакомьтесь с настроем на преодоление пьянства и алкоголизма и перепишите его. Настрои Георгия Николаевича Сытина подробно описаны в книге «Животворящая сила» и других популярных работах этого уважаемого автора. Если кратко, это тексты для самовнушения, самоубеждения в различных направлениях работы по самоисцелению, самосовершенствованию. Такие настроения могут быть использованы как дополнительный материал при написании дневников. Записывать фрагменты настроения в дневник следует своими словами, по памяти, не подменяя только ими других своих рассуждений и размышлений на заданную тему.

В последней части книги приводится рекомендуемый для изучения настрой «На здоровый образ жизни» (С. 150) .

Задание № 10. Ваше итоговое сочинение.

Такую работу рекомендуется проводить периодически через две-три недели, месяц, три месяца, полгода от начала работы по методу.

Сочинения пишутся в произвольной форме объемом хотя бы в одну тетрадную страничку. Общая направленность сочинений – «Я избавляюсь от пьянства, алкоголизма». Содержание должно отражать ваши мысли в заданном направлении, впечатления, достижения, промежуточные результаты работы по методу.

Примерное рекомендуемое содержание:

- как формировалась вредная алкогольная привычка;
- что «хорошего» приносило мне спиртное;
- о тех, кого нет с нами;
- мой самый позорный день в жизни;
- мои победы, достижения в разгроме вредной привычки;
- дальнейшие планы здорового образа жизни.

Пишите сочинение для себя, без формализма, искренне, с теплотой. Варианты и примеры подобных сочинений широко приведены в книге, но желательно читать их после написания главного сочинения – своего.

Сочинения, необходимые вам в качестве образцов, примеров для вдохновения и просто для чтения в качестве подбадривающего материала приводятся в следующей части.

\* \* \*

Последующая работа по методу предполагает ведение дневников по такому графику:

- первый месяц – ежедневно;
- второй месяц – через день;
- третий месяц – два раза в неделю;

- четвертый и пятый месяцы – раз в неделю;
- шестой месяц – один раз в две недели.

Увеличивать частоту ведения дневников не запрещается. Еще раз повторяю: действуют записи эффективно только при строгом соблюдении правил написания (пишутся только перед сном, предложения полные, без формализма, отписок, только правда).

Параллельно с ведением дневников продолжите знакомство с содержанием этой книги. Строгая прямая последовательность прочтения текста здесь не обязательна. В зависимости от ваших вкусов, стиля работы с литературой можете изучать материал по порядку или читать части в произвольном порядке, возвращаясь к тем разделам, которые вас особенно «зацепили». Моя практика показывает, что на одних людей особое впечатление производят научные выкладки и статистические данные, другим же важно сопоставить собственный случай с ситуациями чужой жизни, чтобы сделать вывод: если метод помог кому-то, то и мне поможет! Важно, чтобы вы творчески использовали прочитанный материал, как информацию для размышления, обоснование действий по укреплению своих трезвенных позиций.

Итак, вперед, к заветной цели – продолжим нашу важнейшую работу с дневниками и литературой с учетом проведенных ранее пожеланий и рекомендаций.

Ответы на самые распространенные вопросы тех, кто начал работать с дневниками.

В начале работы с дневниками всегда спрашивают: «Что же, каждый раз писать ответы на одни и те же вопросы, в тех же самых пунктах?» (Подразумевая, что получатся одни и те же ответы – «экая тоска, безнадега и скука». К счастью, это не так.)

Ко времени вспомнить мудрость: «Нельзя войти в одну и ту же реку дважды, ибо ноги входящего второй раз омоют уже новые воды».

И для нас каждый день – обновление, осознание, освобождение из плена алкогольных стереотипов и продвижение вперед по светлой, чистой дороге трезвого образа жизни. А пробуждающееся сознание подскажет множество интересных, умных, хороших вариантов заполнения дневника.

Будьте разнообразны в подборе слов.



Внимательно взглянув на вопросы дневника, мы замечаем, что во многих из них уже содержится и ответ. (Настроенность на трезвость, угасание привычки к алкоголю и т. п.). Для таких ответов, чтобы избежать однообразия, формализма, не стесняйтесь широко использовать синонимы, сравнения, метафоры, смело обращайтесь к бескрайним резервам нашего «великого и могучего». Просветление, улучшение памяти при этом как минимум нам не повредит.

Если вопрос состоит из нескольких частей.

Ряд вопросов дневника состоит из нескольких частей. Например вопрос 18. Психологическое самочувствие (настроение, эмоции, мысли, желания).

Отвечать можно на какой-то один из подвопросов. Например, сегодня пишите в этом пункте «психическое самочувствие хорошее», завтра: «настроение приподнятое, уверенно иду к цели – заканчиваю домашний ремонт», послезавтра: «задумываюсь, а не купить ли мне новую машину?» и т. д.

Боритесь с ленью!

«Мозг дневника» – пункт 7 (что вы можете сказать по этой проблеме?) – представляет бесконечные дали для рассуждений, выводов, советов себе и окружающим по решению проблемы избавления от пьянства, алкоголизма.

Примеров и подсказок по ведению дневника вы встретите множество в данной книге, рекомендуемой литературе и окружающей жизни. Их же в изобилии представит вам приобретаемый с каждым днем опыт трезвого образа жизни.

Главный противник у нас не отсутствие информации, не кошмарные трудности в заполнении дневников, а наша старая общая знакомая – тетушка Лень. Для победы над нею используются как традиционные техники, так и способы, рекомендуемые в данной книге, и путеводная нить: «Надо, хочу, могу».

Напутствия в дорогу.

Чтобы основные силы в нашей работе – дневники – не заржавели от скуки, не стали пресными, надоедливymi, периодически (хотя бы раз в неделю) просматривайте их внимательно, с любовью. (Ведь это же просветленные ваши мысли, шаги к свободе, ежедневные победы над собой!)

Тогда уходят однообразие, скука, повторы, неточности в разговоре с добрым, близким другом – очередным дневником. А разум ваш легко расстается с лживой алкогольной программой, и наступает чистая трезвая проясненность сознания.

Не стеснясь, делитесь со своим другом – дневником – лучшими мыслями, эмоциями, чувствами, приглашайте юмор, нестандартные обороты, стихи, интересные примеры из жизни, все, что понравилось из материалов этой книги.

В наибольшей степени все это относится и к «мозгу дневника» – ответы для пункта № 7 «Что вы можете сказать по этой проблеме?» (освобождения от алкоголя, обретения трезвости). Здесь – безбрежный простор для полета творческих мыслей:

- размышления по изучаемой теории;
- комментарии повседневной действительности;
- материалы из художественной литературы, фильмов, телепередач;
- фрагменты настроев Г. Н. Сытина;
- опыт предшественников, и т. д.

Только не ленитесь!

Не бойтесь! Из «ниоткуда» тяга, потребность к самоубийству этанолом не возникнут никогда. Это раньше, до нашей встречи, их посылала из глубин сознания проалкогольная программа, которая теперь разрушена собственной рукой, а на ее месте утверждена программа убежденного трезвенника.

Посмотрите радостно вокруг, с ощущением свободного, здорового человека. За нас – вся логика, все силы нормальной человеческой жизни, ведь эволюция природы за миллионы лет предусмотрела трезвость как естественное состояние для человека разумного, за нас все силы добра и правды.

Если не предавать таких союзников, не лениться, до конца завершить работу по методу, то неизбежное будущее для нас – уверенная осознанная трезвость.

И хорошо помните: всегда на страже и в готовности помочь «звонок другу»; вы найдете наши телефоны в конце книги (с. 213).

### Часть 3

#### Практический опыт применения метода Шичко.

Эта часть книги познакомит вас с людьми, которые работали над собой по методу Шичко и избавились от пагубных привычек, в том числе от пьянства и алкоголизма. Вы узнаете о моем собственном опыте освоения дневниковой методики и опыте моих «товарищей по несчастью», которым удалось вырваться из страшных лап зависимости. Вы прочтаете выдержки из подлинных дневников, сочинения «выпускников» программы. Кроме того, вы найдете здесь сведения о том, какие разрушительные последствия для человека несет за собой употребление алкоголя.

Внимание! Не обманывайте себя! Речь идет не о «неумеренном» употреблении алкоголя, а о любых дозах! Алкоголя не бывает много или мало. Он либо присутствует в нашей жизни и подчиняет ее себе – так или иначе, либо мы его не пускаем к себе, выбирая здоровую, разумную, созидательную жизнь.

С чего я начинал.

Уже через несколько дней занятий по методу начинает проявляться сопутствующий эффект: всех хочется приобщить к трезвости. Появляется желание чуть ли не схватить человека за рукав и прокричать: «Разве ты не видишь, что тебя обманывают, за твои же деньги заставляют глотать отраву, наркотическое пойло, чтобы одурманить, обобрать и управлять тобой – безрассудным, лишенным воли и ясности мышления. Опомнись! Брось эту дрянь – сивуху. Вспомни умные сказки: “Не пей, Иванушка, – козленочком (дурачком) станешь!”»

Формально многие из окружающих поддерживали мысли об отрезвлении – оздоровлении, но как только касалось конкретных действий, всегда находились отговорки: некогда, потом, работа и проблемы, времени нет и т. п. Вот так она, алкогольная программа, и держит своих слуг-рабов на крепкой цепи.

И все-таки питейная жизнь заставляла своими проблемами со здоровьем, в семье, на работе, реже из любопытства, попытаться сделать шаги к свободе от пьянства. Среди первых слушателей, которых удалось вытащить в

«Оптималист», были знакомые, хорошо видевшие мои вредные привычки и результаты избавления от них.

Они с возрастающим интересом посещали занятия, вели необходимые записи, радовались первым результатам. Но до конца, полгода, никто курс не проходил, да этого от них и не требовали. Посещаешь занятия две недели, а там – хочешь пиши, хочешь нет, никто о тебе не побеспокоится и не подстрахует.

Когда нарушаются правила ведения дневников.

Вначале я вместе со всеми радовался хорошим результатам в группах. Большинство слушателей уверенно отказывались от алкоголя и никотина, на глазах оздоравливались, расцветали и молодели. Но потом на встречи в клуб приходило все меньше народа, дневники они уже не вели. А затем почти все возвращались к исходным рубежам – в прокуренное, пьяное болото.

Такие примеры до сих пор вспоминаются с болью. Вот Борис Иванович Уланов – талантливый руководитель, классный мастер – специалист, мастер спорта по самбо, некогда призер Союза, веселый балагур, душа компании, один из моих бывших начальников. Хотя и говорят, что в армии хороших начальников не бывает, но Уланов был отзывчивым, умным, добродушным человеком. Даже в ущерб своим интересам мог постоять за подчиненного, что не мешало ему быть требовательным и строгим воспитателем.

Эрудит, юморист, остроумный рассказчик, заводила в компаниях и походах, праздниках, тамада по степенно, как и многие из таких людей, оказался в объятьях алкоголизма.

Могучее здоровье и силы были здесь лишь амортизаторами, замедлителями разрушительных процессов. Когда Борис Иванович ушел на пенсию, обстановка ухудшилась: облегченный режим, новая не обременительная работа, больше времени, чаще компании, встречи, пьянки, запои. Удалось уговорить его пойти на курсы трезвости, на собственном примере демонстрируя положительный результат. Сам еще не чувствовал тогда готовности к проведению занятий, да и Уланов, на правах старшего воспитателя, мог бы скептически отнестись к обучению в моем исполнении. Поэтому привел его в «Оптималист» к знакомому преподавателю.

Метод вдохновил, увлек Бориса Ивановича, он отказался от алкоголя, довольно легко расстался с курением, ожил, повеселел. Но примерно через два месяца, когда я спросил его об ощущениях, желаниях, планах, – услышал

неожиданный ответ: «Честно говоря, веду дневник формально, делаю отписки. Стало скучно, чего-то не хватает, какая-то пустота».

Такие слова очень встревожили меня, попросил преподавателя помочь, усилить работу с Улановым.

Но, как и многие преподаватели того периода, наш был ориентирован на двухнедельный курс, а что делать дальше, представлял слабо. Нашлись лишь общие фразы: «Ну, ты держись, давай внимательнее пиши» и т. п. Отчего Уланов еще больше загрустил.

«Пишите подробнее, от души, добросовестно с юмором, как вы умеете, ведь от формализма в дневниках толку не будет», – пытался подбодрить я Уланова, но тот лишь изредка кивал головой и рассеянно улыбался. Скоро от его жены я узнал, что Борис Иванович закупил ящик водки и сорвался в жуткий запой и только сейчас, два дня, приходит в себя. Помчался к нему. Уланов с виноватой, грустной улыбкой слушал мои речи: «Давайте попробуем еще раз, обратимся к другим специалистам, строже будем вести дневники, попробуем помощь наркологов, вот тексты настроев Сытина Г. Н. против алкоголизма, может быть, они усилят действие метода...».

«Ладно, я подумаю и сообщу тебе, а Сытина оставь», – без энтузиазма ответил он.

Вместе с любимой лайкой проводил меня до трамвая и помахал прощально рукой. Душа моя сжималась от плохих предчувствий, почему-то подумалось: «Больше я его никогда не увижу». К сожалению, эта мысль оказалась пророческой: к отрезвлению Уланов так и не вернулся, а через полгода, во время очередного запоя, на даче у него отказало сердце.

В крематории, где с ним прощались, было много людей, знавших Уланова, красивые речи, заплаканные глаза, сослуживцы, родственники, бывшие друзья, собутыльники со скорбными лицами.

Пол в зале медленно разошелся, и крематорий принял гроб с телом человека, который был одним из лучших, добрых, талантливых людей, встречавшихся в моей жизни.

Как я стал преподавателем метода Шичко.

Наблюдения за итогами отрезвления в клубе «Оптималист» в течение нескольких месяцев не вызывали, мягко говоря, восторга. События зачастую развивались как в «Угрюм-реке»: «Начало хорошее, серединка кипучая, а

конец страшный». Иногда такой финал затягивался на годы похмельных мучений, вечных проблем с работой, семьей, здоровьем, хождений по кругу: больница – срыв – запой – больница.

Однако, на клубных днях я нередко встречал бывших слушателей с многолетним опытом трезвости, да и сам чувствовал твердость своих позиций, возрастающую с каждой неделей, месяцем нормальной жизни. Опыт накапливался от знакомства с научной литературой, встречами с единомышленниками на съездах и конференциях. Будучи преподавателем по профессии, я уже с первых недель занятий мечтал и планировал ведение курсов по методу Шичко. Но в отличие от технических дисциплин, которые я ранее преподавал, в результате занятий по Шичко кардинально изменялась судьба человека, а неточности, слабая подготовка и даже неудачно, не вовремя, не тем тоном сказанная фраза, могли покалечить, разрушить радостное, свободное, трезвое будущее человека. Так что проведение занятий по методу Шичко – дело сверхответственное, требующее хорошей разносторонней подготовки.

Поэтому я не торопился выступать в качестве преподавателя по методу Шичко. Но это заставила сделать сама жизнь.

На пути к трезвости появился новый претендент – мой знакомый Миша, – работяга-трудоголик, вечно спешит, всегда занят на работе или на садовом участке – надо кормить детей и внуков. Всегда мечтал: «Отдохнуть бы на необитаемом острове». А пока отдых – «расслабление» пивком-водочкой от пьянства к запою.

Удалось под присмотром его жены отвести Мишу в «Оптималист», а потом с удивлением и радостью наблюдать быстрое отрезвление и возрождение лучших качеств этого человека.

Но тут «грянул гром» – прекратила работать наша секция «Оптималиста». Перестройка шла к закату, государственная поддержка исчезла, и наши клубы закрывались один за другим. Съезды и встречи соратников стали редкостью. Председатель нашего клуба неудачно попытался стать бизнесменом, потерял квартиру и исчез из поля зрения, преследуемый бандитами.

И вот Мишу решили далее вести по пути трезвости под моим присмотром-руководством. Мы победили, но пришлось ускоренно готовиться к встречам-занятиям, подбирать необходимый материал, углублять свои знания, убедительность, доказательность формулировок в излагаемой информации.

Методических рекомендаций по ведению занятий не было, имеющиеся материалы знакомых предшественников в этом направлении не радовали.

Мои первые трудности.

Недостаток знаний, педагогического мастерства многие преподаватели «первой волны» пытались компенсировать повышенным энтузиазмом, информацией о йоге, астрологии, экстрасенсорике и т. п., в зависимости от вкусов преподавателя. Быстро разобраться в таком «компоте», выделить суть и необходимые действенные компоненты метода было непросто. А цена ошибок здесь была неимоверно высокой.

Но «смертный бой не ради славы – ради жизни на земле». Задачи и цели у нас ясно обозначены, известен и лозунг «Оптималиста»: «Выбрался сам – помоги другому». Из опыта можно добавить: не станешь этого делать – это сигнал: слабоваты твои трезвенные позиции-убеждения.

Итак, за работу. Просмотрел дневники, конспекты, сочинения, оставшиеся от предшествующих групп. Проштудировал немногую имеющуюся по методу литературу, записи, выступления соратников на встречах и съездах. Опыт разработки новых курсов из обширной педагогической практики мне здесь очень пригодился. Желание работать, любовь к делу отрезвления – оздоровления, осознание, накопление своих побед на фронте освобождения «из плена иллюзий» были хорошими помощниками.

Составил короткие тексты для основных тем занятий. Больших объемов материала здесь не требовалось. Его вокруг нас каждый день демонстрирует жизнь – только научись наблюдать за ней проясненными глазами трезвенника, а это наступает буквально через несколько дней добросовестной работы. Ведь суть метода очень проста – узнать, уяснить, прочувствовать правду о естественном состоянии человека – трезвости, и с этих позиций называть вещи своими именами, громить ложь об иллюзорной «необходимости», «неизбежности», «пользе» поглощения этанола-алкоголя в каком-либо виде или дозах.

Вспоминаются вновь слова Ф. Г. Углова: «Пьянство держится на лжи, а трезвость – на правде, несите эту правду людям, и они скажут вам сердечное спасибо», – написанные несколько лет спустя на подаренной мне книге «Ломехузы».

При подготовке материала к занятиям принципиально ошибиться трудно. Проблема – отыскать наиболее яркие, доказательные, убедительные и вместе с тем доступные доводы в пользу отрезвления. Такие примеры безграничны.

Здесь вспомним число Гугол (десять в сотой степени) – настолько огромное, что им нечего измерить вокруг нас, даже молекул во Вселенной меньше этого числа. Единственное, что можно измерить с его помощью, – это количество аргументов в пользу трезвости.

Ориентиры для успеха – здравый смысл, опыт преподавания, прослушанный материал в нескольких группах «Оптималиста». Там, как правило, шли группы по 5–8 человек и более. Первое занятие – очень впечатляющее действие. Выступают бывшие алкоголики, курильщики и откровенно, от сердца, делятся своим опытом обретения нормальной трезвой жизни. И это, без глубоких теорий, производит неизгладимое впечатление, заставляет поверить, попробовать пройти таким путем, что, в свое время, спасло и автора этих строк.

Мне, как правило, не приходилось ждать, пока соберется группа. Готов человек к работе – следует немедленно приступить к действию. Промедление в несколько дней может стоить ему жизни.

И в работе «один на один» первое занятие приобретает особое значение. У преподавателя должен быть максимум убедительности, искренности, привлекательности, сопереживания, доброты и понимания для слушателя. И здесь одной неудачной фразой, словом можно разрушить всю надежду на дальнейшую совместную успешную работу.

А уж потом, если человек приступил к методу, главное показать и научить его правильной, ответственной, хотя и общедоступной, работе с дневниками. А нужные темы мы уж подберем, литературу и другие материалы отыщем.

Последовательность излагаемых тем не играет решающей роли, хотя необходимо, конечно, чтобы в предлагаемом материале отслеживалась логическая связь, «мостики» обобщения, подчеркивались и повторялись главные мысли, выводы.

Какая тема номер один? Конечно, «Общие сведения о методе Шичко», где должна быть показана основная идея, задачи метода и пути их решения.

И вот в районе садоводства, где рядом было место бывшей работы, а меня многие близко знали, в том числе и по «особенностям проведения досуга»,



все были крайне удивлены разительной перемене в моем образе жизни: человек не пьет, не курит, обливается у колодца, делает зарядку, строит дом...

«Ты что, “подшился”, “закодировался”, сам завязал? Помоги и нашим близким», – стали частенько и заинтересованно говорить мои знакомые.

Подогреваемый таким вниманием, я решил подробно рассказать окружающим о методе Г. А. Шичко и пригласил человек тридцать на ближайший выходной посетить мой участок. Долго хлопотал о посадочных местах: «Ведь как активно меня спрашивают о методе – каждый день одобряют, интересуются. А если они еще приведут родственников, знакомых? Хватит ли скамеек? Да вот добавлю еще от соседей, человек на пятьдесят места будут, остальные пока постоят», – рассчитывал я.

К великому моему удивлению и разочарованию никто ко мне в этот день не пришел, лишь под вечер полупьяного соседа притащила его жена.

Сосед пугливо озирался и причитал: «Ты что, знакомые увидят, что подумают, вон, смотри, через дорогу Варька – баба болтливая, всем расскажет». «Да что расскажет-то, методы отрезвления?» Пробовал шутить я, но Слава, так звали знакомого, только сокрушенно качал головой и укоризненно смотрел то на жену, то на меня. И все же удалось уговорить его начать писать дневники. Слава вел их неохотно несколько дней, не пил, ходил хмурый, а потом забросил и дневники, и трезвость. Как говорил мой наставник-преподаватель: «Если слушателя притащили на тракторе “Беларусь” – помочь еще можно, а вот если на “Кировце” – то вряд ли».

О «хотении»-желании, «железной» воле, требующихся для отказа от алкоголя и никотина ходит много баек, слухов и тумана. Здесь многое зависит от индивидуальных особенностей человека, его интеллекта, восприимчивости доброго, сильных сторон характера, добросовестности к выполняемой работе, любви к близким, жизни...

В общем, если есть какая-то доминанта, основа, стержень у человека, то можно надежно основать фундамент, плацдарм для разгрома любой, в том числе алкогольной, вредной привычки.

При этом для работы по методу каких-то особых данных от человека не потребуется, разгибать подковы или писать диссертации здесь не надо, но и легкой прогулки не обещаем – потрудиться придется основательно.

Есть, правда, ради чего: выигрыш – жизнь, полноценная, радостная, свободная от наркоты – дурмана – сивухи всех видов и наклеек.

Как и в любом учебном процессе: будешь добросовестно изучать предмет – будут прекрасные результаты. Только у нас учат не истории или географии, а научным основам трезвого, здорового образа жизни. Вредных последствий от нашего предмета не бывает, а польза, преимущества трезвых над пьющими очевидны и несомненны. Это начинают чувствовать уже с первых дней занятий, а потом и в течение всей сознательной жизни.

Этапы отрезвления одного из первых моих слушателей.

Несмотря на сбои, неудачи в начале моей пропаганды – агитации за трезвость, «первые ласточки» стали, наконец, появляться. Один из них – комендант гарнизона. Когда-то хороший спортсмен, радиолобитель, веселый рассказчик, трудолюбивый садовод. Теперь все его достоинство и успехи уходили в прошлое. На работе – на грани увольнения, в семье – грядущий развод. Основная причина, как и в большинстве подобных случаев, «зеленый змий». Но как-то Сергей послушал жену, и был доставлен ко мне для ознакомительной беседы. Информацию о методе он выслушал спокойно, но с явным недоверием, что было вполне объяснимо: о методе ничего ранее не слышал, а единственный трезвенник – перед ним – сам до недавнего времени был ярким поклонником Бахуса.

Но, с другой стороны, выбирать Сергею особенно не приходилось: семья на грани развала, с работы вот-вот уволят, «подшивки» не помогают, да уже были и «первые звоночки» – галлюцинации. А недавно, на его глазах, умер предшественник по работе от опоя техническим спиртом.

Далее рассказ продолжают выписки из дневников Сергея.

Дневник Сергея № 1

Сегодня в течение дня, с 900 до 1800, выпил 200 грамм разведенного спирта. Весь день работал на даче (выходной день). Самочувствие до выпивки и после – хорошее. Оценку своему занятию не могу дать, так как ничего от выпитого не почувствовал. Реакция жены была положительная.

Реакция жены была положительная, потому что в этот день Сергей не «напился в стельку», как обычно, а пошел с женой ко мне на беседу о трезвости. А 200 грамм разведенного этанола для него были «что слону

дробина», потому что высокая у него переносимость к спиртному сформировалась – признак второй стадии алкоголизма.

О спиртном думаю часто, особенно люблю пиво, а где пиво, там и водка. На трезвость настроен, но что-то не верится, что все это поможет.

Вполне естественно, так как никого из убежденных трезвенников, высоких результатов избавления от алкоголизма Сергей не знал. А ведь еще Декарт говорил: «Все подвергай сомнению!»

Но вы, Сергей, задумайтесь, проверьте и поверьте. Ведь тот же Декарт учил: «Для того, чтобы постичь истину, каждый должен хотя бы раз в жизни полностью отказаться от устоявшихся представлений и совершенно заново построить систему своих взглядов». Чем мы и занимаемся на занятиях, разрушая ложные, проалкогольные программы-убеждения, и формируя твердые, научные системы своих взглядов на трезвость.

#### Дневник Сергея № 2

Пока ничего не понимаю. На сегодняшний день не пил, и никакого желания не было, а вообще мысли такие, что на праздники и другие мероприятия можно выпить, только в меру.

Так на экране сознания высвечиваются все «прелести» алкогольной программы. Для чего-то якобы можно или необходимо на праздники отравиться наркотиком-этанолом, «в меру». Какая может быть «мера» у героина, алкоголя, кокаина и т. п. наркоты? Зачем, с какой целью, ради чего приводить себя в состояние временного полусумасшествия или безумия?

Об этом мы еще поразмыслим трезвой головой на основе научных знаний и здравого рассудка.

Да ведь еще знаменитые мудрецы Пифагор, Сенека, Аристотель писали: «Пьянство есть упражнение в безумстве. Пьянство – это добровольное сумасшествие».

А сейчас Сергей, как и все алкоманы, рассуждает так:

О спиртном сегодня не думал, а вообще по-прежнему считаю, что можно пить пиво, только в компании и в хорошем баре, или же в ресторане выпить что-либо другое, но только не одному, или же на дне рождения, свадьбе.

Вот так и демонстрируется обывательская основа питейной программы – уверенность в том, что поглощение алкоголя – естественное, нормальное и даже необходимое в каких-то случаях занятие. Сравните научное определение: «Трезвость – это естественное, нормальное безалкогольное состояние человека, группы людей, общества, человечества в целом». И норму эту выдумали не производители и продавцы алкогольной отравы, не продажные средства массовой информации или политики, а утверждает природа за многие тысячи лет эволюции человека.

Программа: набраться силы воли и пробовать не пить вообще, но что-то все равно не верится в это.

Пишет Сергей честно, добросовестно, что и является сейчас главным. А действие метода начнет ощущаться на третьи-четвертые сутки.

#### Дневник Сергея № 3

К спиртному отношусь на сегодня почти безразлично, тяги к нему нет. Выпить предлагали, но я отказался. Последние два дня чувствую себя хорошо, потребности в спиртном не испытываю. Отношение к пьяницам какое-то отталкивающее.

#### Дневник Сергея № 4

Можно эпиграфом поместить фразы: «рассвет наступает», «начало пробуждения», «осознание включилось»... и т. п.

Отношение к алкоголю после занятий становится все отрицательнее. Мысли такие: можно действительно вообще не пить спиртного, особенно когда стоят вопросы о здоровье, об отношении в семье. Если бы предложили сейчас выпить, точно бы отказался».

...

## Дневник Сергея № 9

Выпить предлагали, как и думал, отказался и сразу ушел. А один был там хорошо знакомый, смотрит и говорит: «Все отдам, лишь бы бросить пить». Поговорили пять минут и разошлись.

Потом этого знакомого Сергей привел ко мне. Сейчас он тоже убежденный трезвенник с многолетним стажем. Отдал он время на полный курс заполнения дневников и свое умение быть настойчивым в достижении цели. В качестве благодарности подарил мне две банки тушенки и пачку хорошего чая (он работал в столовой).

## Дневник Сергея № 10

Глядя на окружающую среду, становится ясно, к чему может привести употребление алкоголя, даже если «понемногу», потом все идет «вразнос». До сознания все больше доходит пагубность этого зла.

Становится четкое сознание, что такое алкоголь, к чему ведет.

С каждым днем все больше убеждаюсь, что трезвенная жизнь гораздо лучше.

Настроенность на трезвый образ жизни 100 %. Сразу идут мысли о работе, о семье, о завтрашнем дне. Убеждения должны быть одни – бросить пить совсем и вести нормальный образ жизни, а потом придет все остальное.

Дальнейшая программа: полностью наотрез отказаться от спиртного и жить естественной трезвой жизнью.

И живет такой жизнью Сергей второе десятилетие. В семье мир, покой, обе дочери закончили вузы, вышли замуж, родились внуки. Жена до сих пор не верит своему счастью. А когда встречает меня в садоводстве, говорит: «Надо бы еще свечку в церкви по ставить». Ставьте, говорю, не мешает. А Сергей сейчас солидный пенсионер, садовод, искренний пропагандист здорового образа жизни, рыбалки и футбола. Всегда любит поделиться свежей новостью, шуткой, о старых привычках не вспоминает.

Пока работал с Сергеем, к нашим занятиям подключился прапорщик Коля: средних лет, сурового вида, чуть замкнут, серьезный, неторопливый. Коля

решил вести здоровый образ жизни и еще изъявил желание покончить с табакокурением, что встречается не так часто, и меня обрадовало, обещая скорый и легкий, как мне казалось, успех. Хотя опыта в оказании помощи курящим у меня к тому времени почти не было.

Только несколько знакомых женщин весело щебетали на занятиях, одобрительно принимали угощения в виде фруктов, и все быстро бросили курить, порадовав преподавателя хорошим примером для окружающих. Потом, правда, так же быстро они прекратили работу по методу и вскоре возобновили курение.

Николай же отнесся к делу серьезно: своевременно писал дневники, конспектировал материалы занятий, выполнял домашние задания. Выкуривал он в сутки примерно пачку сигарет, и я предложил по степенно снижать эту дозу. Коля несколько дней пробовал применить такой прием – не удалось. «Тогда давай бросай сразу», – порекомендовал я. И снова неудача. Арсенал моих приемов и советов по тактике отказа от табака на этом иссяк, но задачу никто не отменял, а Коля смотрел на преподавателя с надеждой (на чудо?).

Помог случай. Зашел к нему домой, а там рядком сидят дети – один другого меньше, да жена на кухне что-то готовит. Здесь же хмурый Коля протягивает дневник со словами: «Ничего не получается». – «Видишь, кому ты поганым табачным зельем укорачиваешь жизнь, лишаешь здоровья, будущего, многих лет жизни! – непроизвольно вырвалось у меня: – Ты этого хочешь?» И я показал на детей.

Коля молча встал, пожал мне руку и пообещал: «Больше я не курю!» И вот уже много лет он выполняет свое обещание.

Так и накапливался мой опыт избавления от вредных привычек.

Метод – действует! Мои слушатели.

Молодой фермер Владимир.

Бывший сослуживец, которому удалось обрести трезвость по методу Г. А. Шичко, отдыхал в отпуске на родине, в процветающем некогда селе на юге России.

Картина, представшая перед ним, ужасала: население поголовно спивалось и пропадало в сивушном дурмане. Главный могильщик народа – винный завод, господствующий неподалеку от села. В числе жертв алкоголя оказался

и племянник моего знакомого Владимир. Некогда преуспевающий молодой фермер, ныне уже накрепко попавшийся в запойные сети «зеленого змия».

Володю удалось привезти к нам в Питер и в течение нескольких недель интенсивно поработать с ним по методу. Его первые записи вкривь и вкось, после месячного запоя, отчаянно кричали о тяжелом состоянии нового слушателя. Кроме отравления алкоголем, Володя еще курил одну за одной мерзейшие сигареты.

«Как у вас с памятью?» – спрашиваю на первой встрече. «Хорошо», – отвечает. «А сколько будет шесть, умноженное на пять?» – «Восемьдесят один», – был ответ. Впрочем, какой сейчас год, Володя помнил и, главное, мужественно, через «не могу» начал вести первые дневники:

Курю сигарет где-то сорок штук в день. О куреве думаю постоянно, даже ночью, бывало, встаю и курю.

Самочувствие неважное, решил завязать с этим, у меня от водки до сих пор дрожат руки. Сейчас, если бы мне предложили выпить, я наверняка бы отказался.

Добросовестная работа, молодой организм быстро возвратили Володю в нормальное состояние. Через две недели он уже пишет ровными строчками:

Сегодня не пил, не курил. Без алкоголя – 15 дней, без курева – 13. О спиртном даже не думаю, о куреве иногда мысли проскальзывают. От алкоголя отказался, от курева, думаю, что тоже. К спиртным и табачным изделиям буду относиться как к ядам-наркотикам. Я осознал, что от них человеку один вред, и обязательно отказываюсь от этого.

Я переживаю, что всего этого раньше не понял, было бы легче и мне, и окружающим. Физическое самочувствие, сон, аппетит – нормальные. Психическое самочувствие тоже наладилось.

Потом, в течение полугода, мы обменивались с Володей посланиями. Он присылал свои дневники-сочинения, я – комментарии, рекомендации, необходимую литературу. Результат – новый сознательный трезвенник на многие годы.

Профессор Владимир Михайлович.

В электричке жарко, за окном скучные однообразные пейзажи, но попутчик дружелюбно внимателен, расположен для беседы (к его же счастью, как оказалось). Быстро промелькнуло дорожное время. «А ведь у меня такая же проблема», – произнес Владимир Михайлович, так звали моего нового знакомого, в ответ на мою информацию о методе Г. А. Шичко. Мы обменялись визитками, и Владимир Михайлович пообещал позвонить, договориться о встрече. Но шло время, а звонок не раздавался.

Вопреки обычному правилу – не навязывать свое общение – звоню сам. «Ученые нашей кафедры заинтересовались методом» – был суховатый, официальный ответ. «Ну что ж, обычное дело, пока петух не клюнет...» – подумалось мне, да и мало кто из алкоманов быстро реагирует на такие поклевы. Ученые звания или богатырская сила в таком случае не помогают, так как направлены и верно служат психологической защите своей алкогольной программы.

Действия окружающих только вызывают раздражение и резкую отповедь «приставаниям»-призывам к отрезвлению. Но супруга Владимира Михайловича, которой попалась на глаза моя визитка, среагировала умело и грамотно: после очередной пьянки мужа убедила его обратиться ко мне. И вот я уже зачастил на кафедру – к профессору, доктору технических наук, умному, обаятельному человеку, для проведения занятий по методу отрезвления.

Владимир Михайлович быстро, плодотворно усваивал необходимую информацию, скоро уяснил суть метода и уверенно выбрал позицию убежденного трезвенника. Я рекомендовал ему периодически делать дополнительные записи о своих результатах и впечатлениях, что использовал в дальнейшем в процессе обучения других слушателей. Привожу некоторые из них.

Первый мой трезвый месяц ясно продемонстрировал справедливость объективных законов диалектики, как науки о всеобщей взаимосвязи всех без исключения событий, происходящих в обществе. Трудно было предположить, что простой отказ от спиртного так всколыхнет физическую, психологическую и моральную стороны моего существования. Трудно, пожалуй, невозможно представить себе, что расставание с каким-либо



другим пороком может так быстро дать положительные результаты. Что же изменилось в моей жизни за последний месяц?

1. В физическом смысле самочувствие резко улучшилось. Прекратилась дрожь в руках, восстановился сон без перерывов, ушли головные боли. Ощущения тяжести в левой стороне груди прошли вместе с головокружением. Появилась бодрость, желание двигаться.

2. В психическом плане восстановилась уверенность в себе, собственных силах и намерениях. Резко ослабилась агрессивность, чувство страха и неуверенности за свое будущее ушло. Усилилось внимание к детям, семье, родным и близким. Почувствовал вздох облегчения со стороны матери (всплакнула), сестры (перекрестились), жена (сказала «дай-то Бог»), успокоенность детей.

3. Морально ощутил удовлетворение новым трезвым образом жизни, преимущества которого во всех отношениях очевидны. Доволен, что нашел в себе силы, желание отказаться от отравы. Благодарен возможности отрезвления, которая мне неожиданно представилась в лице Вадима Владимировича. Страшно жалею о том, что не пришел к нему раньше. Как попугай, поддакивал бытующей точке зрения о необходимости умеренного питания.

4. В служебном и общественном смысле изменил впечатление о себе. Исчез неизменный собутыльник, который всегда поддержит предложение по выпивке, конченый пьяница, которого можно задобрить рюмкой или флаконом. Приятно удивил друзей, уважение которых усилилось. Привел в недоумение, огорчение и размежевание недругов, которые рассчитывали на продолжение моего прежнего образа жизни. Показал положительный пример всем своим окружающим. О международном значении произошедших событий воздержусь пока. Метод Г. А. Шичко – переворот в моей жизни, второе рождение. Он разбудил мой разум, укрепил его и очистил от погани пьянства. Это подарок мне на всю оставшуюся жизнь.

Дальнейшие планы: добиться понимания в семье, создать уют дома, еще более укрепить здоровье, учиться, познавать, любить, помогать.

Супруга Владимира Михайловича впоследствии направляла ко мне для обретения здорового образа жизни своих многочисленных знакомых, а потом и сама, с использованием метода, скорректировала свой вес. Дети их закончили вузы, потом пошли внуки, в семье мир и согласие. Недавно Владимир Михайлович опубликовал очередную свою книгу – на сей раз в

стихах. Это не сказка, а счастливое продолжение одной случайной беседы о методе Г. А. Шичко в электричке.

Пожилая пенсионерка Птицына.

Очередная слушательница – Надежда Ивановна Птицына – пенсионерка, лет под 60, родственница преподавателя вуза, которому я помог в отрезвлении несколько лет назад.

В коммуналке Птицыной проживали несколько семей ветеранов, а получение пенсии, как правило, определяло начало запоя большинства обитателей квартиры. У Надежды Ивановны в жизни были свои «университеты»: разнорабочая, домработница, уборщица. Деятельность по написанию дневников вначале не встретила у нее прилива энтузиазма. В первый дневник переписала только его форму ведения – без ответов. Во втором, несмотря на подробные пояснения, – только отдельные фразы: да, нет и в основном, – пропуски. Но фраза: «Сегодня я не пила», внушала гипотетические надежды на возможность дальнейшей работы по отрезвлению.

Хотя, после прочтения такого дневника, у меня где-то внутри появился холодок тихого ужаса: «Ведь это же деградация, слабоумие, что может получиться у такого человека?» Но «пока клиент скорее жив, чем мертв», да еще пытается что-то писать – надо продолжать работу, шансы на успех, хоть и призрачные, все-таки есть.

Беседы, занятия, литература, обливания холодной водой – и вот в дневнике № 8 читаем:

Сегодня не пила, не курила. Тяги к спиртному в данный момент не имею, к куреву тяга имеется, но стараюсь об этом забыть. В компании пьющих бываю каждый день дома, пьют наши любимые мужья. Настроение было плохое – надоели ихние пьянки. («Ихние» – это прекрасно, что не наши, как обычно, совместные).

Чуть позже я с облегчением уже читал:

За это время с куревом покончила и думаю, что навсегда. К алкоголю и табаку отношусь плохо, считаю, что это яды, наркотики, действующие на мозг, ум и на весь организм.

Навсегда отказываюсь пить, курить. Убеждена в необходимости трезвости, без табака. Полезного сделано много по дому, гуляю с внучкой, по магазинам. Слушаю курс преподавателя добросовестно.

Я сильная, крепкая, обливаюсь холодной водой, читаю дневники, советы Г. А. Шичко, свои сочинения.

И ее же записи через три месяца:

Всплесков воспоминаний или переживаний об алкоголе или куреве нет. Самочувствие хорошее. К алкоголю и табаку отношусь равнодушно, и даже когда вижу, что кто-то их употребляет.

Готова навсегда отказаться пить, курить. Своими поступками довольна. С родственниками отношения отличные.

За время, что заполняю дневники, много полезного сделано для себя и по дому. В общем, жить стало интересней.

Вывод: без алкоголя и табака можно свободно жить, не употребляя их. Думаю, что это очень хорошо. Организм стал, как у молодой!

Ура! Среди алкогольного мрака вспыхнула еще одна трезвая звездочка.

И стоило жить,

И работать стоило...

При таких результатах – от полубезумного существования до пробуждения к полноценной жизни – стоит стараться, совершенствоваться, радоваться и продолжать работу. Не зря, видимо, Гомер изрекал: «Многих воителей стоит один врачеватель искусный».

Врачу, исцелися сам!

Отдельной страницей в моей памяти – представители медицины. С детства к этим людям я относился с трепетом, уважением, надеждой на непременною помощь и обязательное исцеление от любых болезней.

Во взрослом состоянии – болел не часто, а вот справки об освобождении от работы по поводу ОРЗ, реальных и мнимых, периодически были «праздничным подарком здоровью».

Твердая уверенность, что любые неполадки в организме врачи обязательно помогут устранить, на протяжении всей жизни согревает мое сердце. Людей в белых халатах, как и своих учителей, я почитаю как богов и трепетно уважаю.

Да и не только мною слова «врач сказал» воспринимаются как неоспоримое утверждение, истина, не подлежащая сомнению или критике.

Представьте мое состояние, когда в один прекрасный день раздался звонок и я услышал: «С вами говорит доктор медицинских наук, профессор Р. Я прошу вас помочь моему сыну избавиться от алкоголизма».

Военная сущность моя приняла стойку «смирно», затаив дыхание, «руки по швам». В душе кто-то радостно, по-щенячьи завилял хвостом и заскулил от восторга. «Как, меня, червяка, просит помочь профессор медицины?! Скорей, бегом, немедленно...»

И вот встреча. Сын профессора, тоже медик, потом вспоминал: собирались с утра с товарищем выпить «после вчерашнего», да позвонил папа – присылает какого-то знахаря-целителя, решил уважить отца, встретить и послушать вас.

К счастью, как и большинство умных врачей, Николай Иванович (сын профессора) не стал важничать: внимательно меня выслушал, не перебивая.

Потом, работая по методу, он быстро входил в курс обучения, добросовестно вел дневники, обретая, соответственно хорошие результаты – осознанные трезвенные убеждения.

Далее привожу выписки из его дневников и мысли других представителей медицины, которым мне удалось помочь с помощью метода Г. А. Шичко.

Многие друзья уже свыклись с моей трезвостью. Но среди знакомых есть индивиды, которые считают трезвость ненормальностью, настолько распространилось и укоренилось пьянство в России.

Программа: полный отказ от алкоголя во всех видах навсегда.

Больно смотреть, как вокруг медленно, но верно сгорают, в общем-то, хорошие люди. Где могу, пытаюсь пропагандировать метод. Интерес есть, но с последователями туго.

Жаль, что метод имеет хождение в узких кругах и практически нет пропаганды – ведь сколько людей гибнет.

Вчера целый день был в компании пьющих – юбилей госпиталя. Отбивался от предложений выпить – довольно тяжело, не понимают, почему не пью.

Отношение к пьяным – омерзение. (Вчера в форме – мордой в тарелке.)

После вчерашней всеобщей госпитальной пьянки – молодец, что бросил эту гадость! Впечатление все по вчерашнему дню: классные специалисты, интеллектуалы – за час превращаются в животных.

На дне рождения, когда все травилась водкой, чувствовал свое превосходство над ними. Пытался объяснить пагубность алкогольной привычки, но особенного понимания не встретил.

Я очень рад, пусть и несколько поздно, но все-таки стал нормальным человеком, без самоотравления этанолом и табаком.

Стараюсь всем, кто меня окружает, объяснить, что отказаться от алкоголя довольно просто и желательно захотеть этого.

Заметно, что у метода есть хорошо выраженный сопутствующий эффект: хочется «открыть глаза», снять со всех «алкогольную повязку», разрушить сивушную ложь-пропаганду. Хочется, чтобы все вокруг стали трезвыми, здоровыми людьми, без мыслей об одурении, самоуничтожении отравляющими веществами (клеем «Момент», этанолом, никотином, опиатами и т. п. ядохимикатами).

Офицер-подводник.

Вспоминаю директора завода, бывшего офицера-подводника. Могучего сложения, мастер спорта, один из лучших изобретателей округа. Вначале мрачноватый, сомневающийся, с повышенным скептицизмом воспринимавший излагаемый материал. Но моя главная задача – не жаркие бои – полемики, споры, наставления или, тем более, упреки, обвинения. Основное – вначале – подсказать человеку направления для размышлений над алкогольной проблемой. Материал для таких размышлений получают от

преподавателя, из научной литературы и окружающей действительности. При правильном подходе результат – осознанная трезвость, крепнущая с каждым днем.

Сейчас, после нескольких занятий читаю:

Собрал своих подчиненных и провел с ними беседу о необходимости здорового образа жизни для нашей работы.

Спиртное – это, прежде всего, моральная смерть, за которой может наступить и физическая.

Трезвенные убеждения: трезвый человек – личность, пьяный – подобие (жалкое) человека.

...И многие-многие другие...

Еще одно «пробуждение» – Алексей, электрик, его привели ко мне знакомые после крупных неприятностей на работе и в семье. И вот на второй месяц записи:

С переходом к трезвому образу жизни отношения с родственниками и на работе значительно улучшились.

Настроение хорошее, замечая, что чаще начал напевать, насвистывать.

Очень бывает страшно вспоминать, по какой дорожке катился, что мог сделать со мной этот наркотик этанол. Ведь он против воли незаметно отнимает у людей все светлое и человеческое.

Дима – молодой человек, работает водителем. Отслужил в армии, завел семью, увлекся новой работой, постройкой дома. Но «зеленый» все поставил под угрозу распада и гибели. Все же правда трезвенных мыслей побеждает и здесь уже через несколько недель.

Находился в компании пьющих, чувствовал себя спокойно. Вел себя как подобает трезвеннику.

Отношение к пьяницам и алкоголикам – самоубийцы, какое тут может быть другое мнение.

Анатолий – строитель, умелец на все руки, отец семейства, добродушный и покладистый. Но «во хмелю» только чудом не попадал за решетку или в больницу.

И вот второй месяц трезвости:

Оба рабочих дня контактировал с пьяными, но исключительно по работе. Предложения выпить были только в шутливой форме. Тоже шутливо, но твердо я от них отказался.

Отношение к пьяницам и алкоголикам? Это трудный вопрос, поскольку я день ото дня все более негативно к ним отношусь, а работать с ними приходится. Опять же, если бы коллеги были сегодня трезвы – решили бы скоро вопросы по работе. А так как нет – то и дело встало. Как же к ним относиться, конечно, плохо.

Последнее время люди, узнающие, что я бросил пить, относятся хотя и настороженно ко мне, но все же с каждым днем все лучше. Мне не хотелось бы все это потерять из-за рюмки водки.

Вид пьяных меня раздражает и пугает. Представляешь себя во всей «красе», и становится стыдно.

Настроение хорошее, много планов и задумок по дому и по даче. Себя держу в руках, полностью контролирую. Своим поведением доволен.

Приведу еще примеры рассуждений моих слушателей, освободившихся от алкогольных оков, оста вивших пьяную привычку на многие годы в прошлом.

Наше население усиленно спаивают, потому что в результате пьянства атрофируются мозги, а безмозглым народом легче управлять.

Впервые лет за двадцать отмечал Новый год «всухую», по-новому, по-здоровому, по-трезвому, с семьей. Днем погуляли по праздничному городу. Сходил с дочкой на елку.

Я думаю, что трезвость, полная принципиальная трезвость – это огромное достоинство человека, и тот, кто обладает таким достоинством, может гордиться этим.

Такие трезвые мысли могут теперь составить не одну книгу, где блистает пробудившееся сознание, принесшее людям великую победу над собой.

Далее представлю еще примеры трезвых рассуждений из дневников и конспектов по теории метода.

«Зачем все эти многочисленные примеры?» – спросите вы. Разумеется, они здесь помещены не для того, чтобы похвалиться: вот какой я молодец, как здорово людей излечиваю! Они для того, чтобы вы увидели: люди самых разных профессий и возрастов, с разным прошлым, иногда самым тяжелым, начиная работать по методу Шичко, непременно достигают цели, перестают пить, и у них начинается новая, интересная и радостная жизнь.

Пожалуй, именно это самое главное, на чем и нужно ставить акцент, – они не просто перестали употреблять этанол, они стали вместо него в огромных дозах потреблять радость жизни!

И у вас так будет.

Только работайте.

Читайте, вдохновляйтесь их примерами, берите на вооружение их опыт.

Мой опыт. Годы борьбы за судьбы людей.

Помочь можно каждому.

Вначале ко мне обращались за помощью в основном знакомые и близкие друзья. Потом потихоньку заработало «сарафанное радио», ибо результаты метода говорили сами за себя.

Но людей было немного. Создавать группы, как традиционно поступали до сих пор в «Оптималисте», я просто не мог, не имел права. У меня на глазах погибал человек и ожидать, пока к решившему покончить с вредной привычкой примкнут еще несколько, было нельзя. За это время «момент решимости» может быть упущен, и человек опять провалится в пьяную трясику. Терять время в таких случаях, как показывал опыт, было крайне рискованно и грозило возможной трагедией.

Обычно вначале обращаются родственники – жены, матери алкоголиков – и получают необходимую информацию о методе, инструкции по «завлечению» на беседу с преподавателем. А потом, уловив момент, когда



«клиент созрел», мы организуем встречу с «виновником торжества». Иногда для этого требуются месяцы, а то и годы.

Я не отбираю будущих слушателей по каким-либо характеристикам. Главное вначале, чтобы человек был способен выслушать информацию о методе, ознакомиться с общими сведениями, требованиями, возможностями и прогнозируемыми результатами работы.

Как проходит первая встреча.

Первая встреча во многом определяет дальнейшее развитие событий, в том числе судьбу обратившегося к тебе человека, поэтому и отношение к ней – сверхответственное. Стараешься обдумать каждое слово, паузу, пример, интонацию, ответ на возможную реакцию будущего соратника по трезвости.

Наладить начальные хорошие взаимоотношения, понимание, помогает богатый педагогический опыт, годы работы с людьми и, конечно, ощущение, что ты был «в их шкуре», и чувства, которые испытывает сидящий перед тобой человек, тебе хорошо знакомы. Это, может, для кого-то из наркологов пациенты: «они», «виноваты», «докатились», «без силы воли» и тому подобные «отступники». Для меня – это мы, которых когда-то обманули, внедрили ложную информацию о «культурном», «умеренном» алкогольном самоубийстве. А развеять такую ложь довольно просто, доступно и равно возвращению в полноценную радостную жизнь.

Вот и тревожишься, переживаешь за человека, которого ввели в заблуждение, и хочется, чтобы он быстрее вошел в колею занятий, прочувствовал на себе силу, эффективность метода.

Всегда необходимо подчеркивать общедоступность будущей работы: бежать марафон или писать дипломы вам не придется. Но, с другой стороны, «легкой прогулки» обещать не могу.

Еще мой наставник Борис Спиридонович Павлов учил: «Метод трудовой: что наработаешь, то и получишь». Как, впрочем, при обучении любым предметам в курсе школы, училища, вуза и других учебных заведений. Но при любом старании, мастерстве преподавателя результат все же будет определяться в первую очередь ответственной и добросовестной работой слушателя.

Проговариваем принципы работы.

В нашем деле необходимо максимально исключить фактор зазнайства, самоуспокоенности, беспечности, звон «медных труб» после первых неизбежных успехов и отрезвления, которые наступают уже через несколько дней или недель. Человеку начинает казаться, что все уже позади, проблема с алкоголем ушла навсегда и безвозвратно, так как никакой тяги, переживаний, воспоминаний о спиртном уже нет. Поэтому можно далее не утруждать себя работой с дневниками, все само образуется. Но, попадаясь на такую удочку, не окончив работу, не пройдя курс до конца, человек неизбежно встречается с «тетушкой Немезидой», которая карает лентяя бесстрастно и неотступно: восстанавливает из осколков питейную программу и с неотвратимым возмездием обрушивает срывы и рецидивы алкоголизма.

Подробнее об этом говорим на следующих встречах, а вначале – настраиваемся на долговременную, серьезную, ответственную работу.

Здравые догадки о необходимости самоспасения от пьянства ощущаются большинством слушателей не только по словам преподавателя, но и по своему «разгромному», полумертвому, как правило, к первой встрече состоянию.

Вначале не так важны теоретические изыски, как доверительная, сочувственная, с пониманием, доброжелательная обстановка. И ты ведь не критик, не следователь и не судья, а такой же в прошлом обладатель пьяной вредной привычки, и ныне консультант, помощник, проводник в джунглях алкогольных проблем. На первых занятиях уточняю: «Идти через трудности и трущобы будем вместе, я знаю дорогу к выходу из пропасти, но преодолевать препятствия, управлять собой будете самостоятельно». А в результате занятий вы скоро научитесь непринужденно, естественно для нормального человека исключать из своего «меню» отравляющие вещества, наркотики. Будете легко и свободно управлять своими трезвыми мыслями, желаниями и поступками. И здесь все про сто: желание, например, подышать клеєм «Момент», пить этанол, курить табачный дым быстро проходят и никогда не возвращаются к человеку, если он ясно понимает природу и порядок использования этих ядохимикатов.

Внушать страх или отвращение в отношении щелочи  $C_2H_5OH$  и разновидностей подобной алкогольной отравы нам не потребуется. Постепенно, поэтапно мы с вами непременно придем к пониманию того, что

использование этанола возможно и даже необходимо, но лишь в промышленном производстве: для обезжиривания поверхностей, производства каучука, в качестве топлива и т. п. От занятия к занятию, называя вещи своими именами, с научных позиций мы быстро обретаем проясненное трезвое сознание. А далее, окончательная победа – вопрос времени: полгода закрепления своих знаний в процессе ведения дневников, приобретение трезвого опыта, оздоровление, восстановление лучших своих качеств.

Когда усилия обучаемого воплощаются в усердном, творческом, от души написании дневников и сочинений – неминуемо достигаются высокие, устойчивые результаты отрезвления. Исключений не бывает никогда!

Пишем сочинения.

В начале книги мы с вами говорили о том, что по ходу избавления от зависимости необходимо периодически писать что-то вроде сочинений на заданные темы. Темы эти формулируются по-разному: «Как я приобрел вредные привычки», «Что принес мне алкоголь», «Они уже умерли» и т. д. Если вы не чувствуете в себе таланта Льва Толстого, не пугайтесь. От вас никто не требует ни изящного стиля, ни писательского мастерства. Цель написания сочинений – упрочить в сознании мысли о пагубности вредной привычки винопития, еще и еще раз доказать себе, что находишься на пути к победе, и она, желанная, – уже не за горами!

Периодичность написания сочинений – один раз в месяц. Писать их нужно обязательно! Это неотъемлемая часть метода. Пусть даже они будут недлинные, но непременно искренние.

Если вы работаете с инструктором, то он даст прочитать сочинения ваших предшественников. Для тех, кто работает по методу самостоятельно, я предлагаю ниже подборку выдержек из таких сочинений прошлых лет, иногда очень давних, иногда совсем недавних (авторская стилистика, орфография и пунктуация по большей части сохраняются).

Как пользоваться данными сочинениями? После прочтения всей книги в целом, когда вы начнете самостоятельно работать по методу, один раз в месяц задайте сами себе тему сочинения. Затем прочитайте целиком подборку по одной из предложенных тем. И – вперед! Искренне и

нелицеприятно запишите то, что идет из вашей головы и вашего собственного сердца.

## Сочинение

### «Как я приобрел вредные привычки»

Никогда бы не подумал, что мне придется обращаться за помощью в клуб «Оптималист». Всегда полагал, что спасение утопающих – дело рук самих утопающих. И все обходилось до поры до времени, пока здоровье не стало резко ухудшаться; сердечные приступы, гипертонические кризы, острые воспаления поджелудочной железы, печени и т. п. Серьезно встал альтернативный вопрос: либо жить, но по-умному, либо умереть? Но ведь каждому человеку жить хочется, и поэтому по настоянию жены – я здесь, в «Оптималисте». До этого был наслышан о методе Г. А. Шичко как об одном из самых результативных и потому решил попробовать: ведь попытка – не пытка.

Итак, основные причины обращения в клуб «Оптималист» – пьянство и курение.

А теперь вкратце, как я докатился до такой жизни.

Жизнь моя во многом типична для людей моего поколения – детей войны. Родился перед войной, в 1938 году, в деревне Нижненовгородской области. Отец был бухгалтером, мать – звеньевой в колхозе. Отец ушел в армию и вернулся, слава Богу, целый и невредимый, только в 1946 году. В войну, как и все люди, испытал и голод, и лишения. Спасло только то, что имели свое приусадебное хозяйство и скотину, так как из колхоза забирали все под чистую.

Курить попробовал впервые в 6–7 лет. А дело было так. Был у меня двоюродный брат (старше на 5 лет), который уже вовсю покурил. С табаком в войну было плохо, а дед его выращивал, и мне часто приходилось ему помогать сушить, мять и резать табачные листья и стебли. Братишка это знал и просил незаметно брать для него табак, что я и делал многократно. За это он и его товарищи разрешали мне играть с ними в карты и другие игры. Нужно было пройти специальный тест: набрать полный рот дыма, сделать полный вдох, сказав при этом: «Иван», если не закашляешься при этом, и на глазах не будет слез – все, свой парень.

Спиртное попробовал впервые в 10 лет. По мню, пошли мы с родителями в гости в соседнюю деревню. Взрослые организовали праздничный ужин для

себя, а нас, пацанов, отправили рядом в дом, где также накрыли стол с пирогами и квасом. Однако гостеприимный хозяин – тоже пацан, решил побаловать гостей: вместо кваса налил по 1–2 стакана деревенского пива (делается из солода на хмелю с добавкой дрожжей), которое бывает до 12 градусов и более. Все мы захмелели, пошли кататься на санках с горки, падали, хохотали как сумасшедшие, пока нас не забрали родители и не надавали «под зад».

Лет в 13–14 почти все мои сверстники побросали школу, стали работать и, естественно, курить с чувством собственного достоинства, как взрослые. Хотя меня дома и ругали за курение, я иногда с ними покуривал. По-настоящему, открыто, начал курить, когда закончил 10 классов, когда пошел работать грузчиком, так как в летное училище, о котором мечтал, не прошел по здоровью: подвело цветоощущение, оказался дальтоником.

До 17 лет изредка выпивал с приятелями, но скрытно, т. к. дома это не приветствовали. Делалось это, в основном, чтобы быть развязнее с девушками. В 18 лет поступил в техникум.

Проучился около трех лет, окончил с отличием. Поработал полгода на заводе, а затем поступил как пятипроцентник в институт. В институте уже много курил (пачки по две), но на спор однажды бросал на месяц. Выспорил бутылку коньяка. Выпивал, в принципе, редко, в основном когда на танцы пойдешь или экзамены сдашь (что делать: мода такая была). Выпивали тогда почти все и очень часто, сейчас вспоминаются веселые студенческие вечеринки, на которых спиртного было мало, но зато песен – сколько душе угодно. Окончил институт с отличием, началась трудовая жизнь в научной организации и учеба вечером в госуниверситете. Опять тяжело, выпить некогда, да и не на что (получали-то тогда гроши), но зато курил как сапожник. После трех лет перешел работать в заводскую лабораторию, вечером преподавал в техникуме и писал диссертацию. Пить опять некогда, только урывками, ну а курил-то уже вдоволь, до посинения. Через семь лет наконец-то защитил диссертацию кандидатскую, и вот тут-то меня в первый раз серьезно и стукнуло: через два дня после защиты угодил на месяц в больницу с сердечным приступом. Далее перешел работать в научную организацию: в одну, в другую, в третью. Деньги стал получать неплохие: курить стал поменьше и дорогие сигареты, но и выпивать стал почаще и покруче.

Вот тогда впервые почувствовал, где у меня печень, где поджелудочная железа, да и желудок тоже. Кровеносные сосуды на кистях рук и стопах ног

сузились. Руки и ноги стали мерзнуть даже при небольшой минусовой температуре. Однако появилась устойчивая привычка к потреблению спиртного и к курению. Стали появляться синдромы похмелья: если раньше вообще не опохмелялся, а тут уже появилось желание, с которым иногда уже и не справлялся. Когда бывало плохо после пьянки, не курил по 2–3 дня.

Два года назад по велению времени перешел работать в малое предприятие: денег достаточно, времени хоть отбавляй, на работу по утрам ходить не надо. Вот тут и началось: пьянка-опохмелка, снова пьянка-опохмелка и т. д. и т. п. И куришь как черт при этом, сигарету из зубов не вынимаешь. В выходные дни люди на дачу вкалывать едут, а я лежу, вылеживаюсь, чтобы с понедельника все начать сначала.

Жене и сыну надоело смотреть на все это, да и сам я не рад этому. А бросить уже трудно самому. Пытался и так, и эдак. Не выходит, не получается.

Что делать?

Пришлось идти к вам, сдаваться!

Может, что-нибудь и получится?

Сочинение

«Что хорошего дал мне алкоголь»

Женился я рано, по любви, на красивой молодой девчонке, приехавшей работать в наше село. Жили мы отдельно от родителей, я очень любил жену, помогал по дому. Вскоре у нас родилась дочь. А через семь лет – вторая. Тут все и началось. Я стал пить. Днем на работе, вечером пьяный. Жена плакала, я обещал, но все повторялось. Начались ссоры, она стала болеть. Я ей не верил, говорил: «Ты притворяешься».

Дети подрастали, часто я слышал от них: «Что ты, папа, делаешь, маме ведь плохо, сердце больное у нее». Я прекращал пить и начинал снова. Однажды приехал из командировки, не был дома месяц. Соскучился по близким, думал в дороге о них. На вокзале встретил друзей, посидели, выпили, и я, уже нетрезвый, пошел домой. Дверь открыла жена. Посмотрела на меня, ничего не сказала и ушла в комнату. Я возмутился, что меня плохо встретили, стал нарываться на скандал, но жена молчала, как каменная, глаза ее были полны слез.

Я лег спать. Проснувшись через пару часов, подумал, что я не прав, пойду извинюсь перед женой. Захожу в комнату. Только сейчас я увидел, что в зале стоял праздничный стол. Дети, заметив мой взгляд, сказали: «Мы тебя ждали, мама наготовила всего, торт испекла». Жена лежала на диване. Я понял, что она снова заболела. Взял ее руки в свои и так молча сидел, ничего не говорил. Жене стало хуже, вызвал врача. До больницы я ее не довез. Она умерла по дороге.

Прошло три года. Живу один. Я хожу к жене на кладбище, разговариваю с ней и думаю, что она меня слышит. Дома часто листаю фотоальбомы, где мы вместе с детьми, и плачу. Мне теперь ничего не надо, я бы все отдал, чтобы она была жива. Старшая дочь вышла замуж, есть внук, но она живет отдельно, разговаривает со мной сквозь зубы, когда приезжает на годовщину. А младшая сказала на похоронах: «Никогда тебе не прощу смерть мамы». Сказала, как отрезала.

Живу, не знаю зачем. Умереть не боюсь, зато будем вместе. Я уже совсем седой, а мне только 48 лет...

\* \* \*

В школе у меня была подруга Вера В. Растила ее одна мама, старалась ей дать все. В школе Вера была председателем совета отряда, окончила школу без троек, закончила техникум, институт, музыкальную школу. Я это пишу к тому, что это был интеллигентный человек. Выпивать она стала с мужем, сначала понемногу, а кончила тем, что стала приемщицей винной посуды. За стакан вина она могла пойти с любым алкоголиком. Я никогда не забуду, как ее 16-летний сын тащил ее, голую, с чердака. Мы с ней разошлись, я не могла ей помочь, ЛТП, милиция – это ее путь.

## Сочинение

### «Методы лечения от алкоголизма»

Как я прочитала, уже 30–50 г алкоголя (40 %), даже рюмка водки, бокал вина, кружка пива нарушают высшие функции мозга; сообразительность, память, внимание... Отравляющее действие такой дозы на мозг сохраняется в течение 12–28 дней. Соответственно если дважды в месяц поглощать указанную «меру» – мозг постоянно отравлен, – гибель его клеток, уменьшение объема, «сморщенный мозг» – выводы очевидны. Тем более, в таких режимах многие алкоманы разрушают мозг не день – неделю, а годы и

десятилетия. Кому же здесь польза от «умеренного», «культурного» самоотравления, самоубийства?

Какие я знаю методы лечения? Различное кодирование: гипноз, электровоздействие и т. д., химзащита (подшивание, заглывание ампулы, укол в вену), иглоукальвание; лазеротерапия, гомеопатия и электростимуляция гипофиза – то, что я пробовала, и метод Г. А. Шичко.

После кодирования и химзащиты почти все люди со временем возвращаются к алкоголю. Причина в том, что питейные убеждения в сознании не меняются, а воздержание держится, как правило, на страхе. Человек потом очень нервничает, раздражается, мучается, чувствует себя в пьющей компании белой вороной и вообще каким-то неполноценным. Ему временами хочется выпить, как и раньше, но он знает, что может умереть. Не каждый выдержит такую пытку.

Хорошо еще, если некоторые методы запрещают потом выпивать даже каплю этанола, а ведь есть и такие, и это просто страшно, которые заманивают алкоголиков тем, что им придется не совсем отказаться от этанола, можно будет понемногу выпивать, только «умеренно». Вот это уже настоящее преступление. Надо быть совсем незнакомым с алкогольной проблемой, с психологией алкоголика, не понимать, в какой зависимости находится человек, чтобы такое предлагать. Ведь стоит ему оставить эту лазейку в сознании (можно чуть-чуть выпить), как он тут же ею воспользуется, и тогда срыв и продолжение алкоголизма неизбежны.

В корне отличается от перечисленных способов метод Г. А. Шичко. У человека полностью перестраивается сознание, разрушается алкогольная запрограммированность. Исчезают привычка и потребность в алкоголе. Человек сам, сознательно, отказывается от алкоголя во всех видах и до конца жизни. И это оказывается надежнее всяких кодирований и химзащиты. При условии выполнения всех требований метода результат близок к 100 %.

И главное, что человек не чувствует себя ущербным или обделенным. Его совершенно не беспокоит, что все за столом пьют, а он – нет. Никакие насмешки и подначки собутыльников его не задевают, настроение хорошее и без всякой выпивки. Человек гордится своим трезвым, здоровым образом жизни и чувствует свое превосходство над алкоманами. И это все результат измененного сознания и окрепшей нервной системы благодаря воздействию метода Г. А. Шичко.



Ключевой вопрос метода Шичко – это очень хитренький и совершенно непонятный непосвященным вопрос: «Зачем? Зачем пить?» Я его осознала только после полутора месяцев занятий, находясь в пьющей компании. Любой обыватель, не задумываясь, ответит: как зачем? – чтобы весело было, настроение поднять, расслабиться, раскрепоститься и т. д. На самом деле, я на себе ощутила, что совершенно не нужно для этого прибегать к искусственным возбудителям типа алкоголя, тем более, когда при этом явно отравляешь и уничтожаешь свой мозг. И так хорошо, и так весело, и настроение приподнятое, и нервная система в порядке, а плюс еще никакой головной боли поутру и похмельного состояния!

## Сочинение

«О тех, кого нет с нами»

...Он окончил школу с золотой медалью. Успешно сдал экзамен в институт. Окончил его с красным дипломом. Стал инженером-электронщиком. Работал в институте. Работа увлекала. Бывал за границей в командировках. Его ценили и уважали.

Женился, пошли дети – двое (дочка и сын). Получил квартиру. Купил машину, дачу. Все есть. Живи и радуйся, но нет...

Стал выпивать, приходит домой поздно. То диплом обмыли, то докторскую, то новый проект утвердили, то изобретение новое, то открытие. И началось.

Сначала понизили в должности, потом уволили. Несколько раз менял работу, скатываясь все ниже и ниже. Стал уже грузчиком в магазине. Но и там долго не задержался, выгнали. Жена долго терпела, но не выдержала, ушла. Квартиру оставила ему, все оставила. Думала, одумается. Но нет. Пропил он все: квартиру, мебель, дачу, машину. И остался ни с чем. Два раза лежал в психдиспансере и даже в ЛТП. Но тщетно. Ночевал где придется. Пил все что только можно.

Однажды, увидев его, я поразился. Ему 42 года, а передо мной стоял глубокий старик.

И вот, напившись какой-то дряни, он возомнил себя Дон Кихотом. И решил сразиться со встречным самосвалом. Результат известен... Такая же, или почти такая же, участь ждала и меня. Не попади я в «Оптималист». Но теперь

все, точка. Надо жить и радоваться жизни. А не влачить жалкое существование. И я твердо уверен, что иного пути у меня уже не будет. И я благодарен тем людям, которые борются за нас. Не отдают нас алкоголю. Делают нас людьми. Спасибо вам, товарищи!

\* \* \*

Из друзей, наиболее близких ко мне, от алкоголя погибло двое. Это Игорь Петров и Сергей Ревенко, и оба в 30 лет.

Игорь Петров и я учились в одной школе, хотя Игорь был немного старше. Учился Игорь хорошо, характер очень спокойный, немного обидчивый. Среди ребят пользовался большим уважением, был не жадным, готовым поделиться последним. Жили мы в соседних домах. Вечерами собирались во дворе, обычно человек десять, все свои. Играли в теннис, футбол, зимой в хоккей. Как-то вечером один из друзей вынес из дома вина, да не одну бутылку. Был праздник. Выпили, опьянели, всем понравилось. По-моему, вот с этого и начались у нас массовые выпивки, хотя все, конечно, пробовали выпивку и до этого. Выпив, все становились веселее, а вот Игорь, выпив, иногда думал, что смеются над ним, и незаметно уходил. На одном из праздников, когда он, выпив, захотел уйти, это заметили и не стали его отпускать, тогда он вышел на балкон покурить и спрыгнул со второго этажа, с ним ничего не случилось, он встал и ушел. Затем, походив минут тридцать, он пришел как ни в чем не бывало и праздновал дальше. Правда, до этого случая мы пили ежедневно несколько лет. И на эту выходку никто не обратил внимания. А зря. В ночь с 31 декабря на 1 января, на Новый год, Игорь поехал к родному брату в гости на пр. Черкасова и, выпив, вдруг захотел уйти, вышел на балкон и прыгнул, но этаж оказался девятым...

Диагноз – белая горячка, приобретенная злоупотреблением алкоголя.

С Сергеем Ревенко мы подружились на работе. Через день работали, а выходной проводили вместе. Пили каждый выходной и много. И через несколько лет такого отдыха Сергей заработал гипертонию. Пробыв несколько месяцев на больничном, он вышел на работу, но не пил всего несколько дней, а затем все пошло по-старому, и ни я, и никто из друзей не смогли, да, наверное, не особенно и старались отговорить его от выпивки. Итог! В 30 лет кровоизлияние мозга. Водка!

## Сочинение

### «Мой самый позорный день»

Одним из самых позорных дней в моей жизни считаю тот день, а вернее, ночь, когда я совершенно закономерно попал в медвытрезвитель. Случилось это прекрасной июньской ночью, лет 10–12 назад.

В то время я преподавал в Ленгосуниверситете, и в этот день под моим научным руководством защитил диплом мой друг детства, с которым мы жили в одном доме и учились в одном классе. После успешной защиты вместе с другими моими дипломниками – и это было незыблемой традицией – пошли отметить данное событие в ближайшее кафе. Все было очень пристойно. После кафе все разошлись, а мы с моим другом решили продолжить и обошли еще несколько питейных точек. Мозговой яд полностью лишил меня воспоминаний о завершении этого чудесного, в смысле погоды, дня.

Когда память стала ко мне возвращаться, я не сразу понял, где я и что со мною. Кругом кровати. На одних из них спят люди, другие свободные. Больница? Ощупал себя, вроде, все цело, ничего не болит. Я встал, пошел к двери, которая оказалась закрытой. Я стал в нее стучать. Когда она открылась, передо мною возник человек в милицейской форме, который попросил меня не шуметь и не мешать отдыхать другим, в противном случае ко мне будут применены менее гуманные меры. Я понял, что нахожусь в медвытрезвителе, но так как я был еще под влиянием спиртного, то повел себя совершенно не свойственным мне образом. Я стал барабанить в дверь, требовал вызвать прокурора и угрожал работникам медвытрезвителя. Вот что может сделать с уравновешенным, спокойным человеком алкоголь. Закончилось мое выступление тем, что меня вывели из этой тихой, уютной комнаты, силой отвели в подвальное, без окон, помещение, в котором смогло поместиться только одно кресло, и совершенно голого накрепко к нему привязали. Хотя и был июнь, в этой бетонной клетке было ужасно холодно. Но так как винные пары продолжали действовать и я себя считал ужасно оскорбленным, я, к удивлению «врачей», развязался и опять стал барабанить в дверь. Закончилось это тем, что они стали лечить меня путем точечного кулачного массажа моих внутренних органов, после чего я опять был привязан. Холод быстро приводил в чувство мой отравленный алкоголем мозг. И когда через некоторое время ко мне в «палату» для одного пациента зашли «врачи», я вел себя как настоящая побитая собака. Я не думал о том, что меня могли просто забить насмерть. Весь позор и стыд, который я

испытываю и до сих пор, заключается в том, что я всячески унижался перед ними, прося не сообщать о моем пребывании в их заведении на работу, так как это грозило мне прощанием с преподавательской работой в университете.

Алкоголь, который я употребил тогда, породил во мне последовательно совершенно разных, но одинаково омерзительных для меня людей. Первый – нахальный, злобный, самовлюбленный, не могущий трезво оценить ситуацию. Второй – уже достаточно трезво оценивающий ситуацию и готовый на все унижения, чтобы из нее выйти.

К сожалению, должных уроков я из этого случая тогда не извлек, и хотя в медвытрезвитель я больше не попадал – пить, и пить много, продолжал. О чем сейчас глубоко сожалею. И если моя рука когда-нибудь потянется к рюмке, я буду бить по ней черными, унижительными воспоминаниями о той прекрасной июньской белой ночи.

## Сочинение

### «Чужого горя не бывает»

Что может быть страшнее, чем больные дети? Наверное, только мертвые дети. Я не стану писать о банальных случаях избиений в пьяном виде родителями своих детей. Это, к сожалению, частые явления, хотя мириться с ними невозможно. Я расскажу не о самых близких мне людях, не о родственниках, а о детях, которые постоянно у меня на глазах. Я работаю в клинике, где все от мала до велика инвалиды. Но два этажа нашего огромного здания посещаем с особенным чувством. Чувством нежности и сострадания. Это не пустые слова – это правда. Два отделения, дошкольное и школьное младших классов, это прямой укор нам, взрослым, всем, пьющим и непьющим, курящим и некурящим. Двум лагерям – виновникам и попустителям. Итак, два отделения инвалидов, инвалидов детей, которые и сами-то не понимают, что они инвалиды. А что привело их в этот лагерь? Чаще всего – алкоголь. Нет, не алкоголь, а алкоголизм, алкоголизм их родителей, пивших до их зачатия, после их рождения и во время их воспитания, если таковое было. Спокойно смотреть на их счастливые, улыбающиеся мордашки нельзя, обязательно улыбнешься в ответ. Но, опустив взгляд ниже, там, где должно быть нормальное милое тельце, улыбка исчезает. Самые счастливые из них не имеют всего лишь одной ручки, как правило, из наших детей на двоих одна нога и две руки. Родители, пропившие свою совесть и честь, при появлении такого ребенка с наглостью кукушки бросают его, продолжая «упиваться» жизнью. А он, лишенный и

ласки и внимания, растет в специальных детских домах, и, если ему повезет, то попадет к нам.

Бывают и другие «родители». Ребенок по каким-то непонятным явлениям рождается без физических отклонений. Он растет в семье, хотя и в пьющей, но в семье. И вот в одно прекрасное время папа, не успевший добрать свою норму в питии родного напитка, оставляет сына у дома, а сам с закадычными друзьями распивает за углом. Итог прост, но трагичен. Машины притягивают мальчугана, и он на улице. Если ребенок не погибает, то инвалидом становится обязательно. Кто виноват? Пьяный папа со слезами на глазах кидается на шофера, который и так еле жив. Прохожие готовы растерзать нерадивого автомобильного убийцу, и никому не приходит мысль, что несчастный, рыдающий отец и есть убийца своего ребенка. Похожие примеры сплошь и рядом. Мама навеселе бежит через железнодорожный переезд, держа на руках годовалого малыша. Ей кажется, она успеет пробежать перед идущим поездом.

Но алкоголь дает тормоз. Матери нет. Только обрывки тела. Ребенок чудом жив, а ножек нет. Повезло ли этому малышу? Не знаю. И так далее, и тому подобное. Случаи, случаи, случаи. Но во всех первопричина – алкоголь. Только он заставляет не думать о будущем потомстве, только он толкает на безрассудные шаги, только он обрекает нашу надежду – детей на муки. Пусть каждый помнит два этажа в клинике протезирования, которые, к сожалению, никогда не пустуют.

### Сочинение

«Поведение людей в пьянеющей компании по мере роста уровня отравления мозга»

Отвечаю не по конспекту о степени опьянения, а по собственным наблюдениям. Сначала общее возбуждение, болтливость. Потом, по мере возрастания дозы этанола и ее зависимости от компании, кто-то начинает орать песни с гитарой или без, кто-то танцевать, кто-то выяснять отношения (уважаешь? любишь? и т. д.). Хорошо, если не доходит до драки. Некоторые добреют, расслабляются, начинают вести душещипательные беседы, разбалтывать какие-то секреты. Другие, наоборот, становятся вредными, злобными и пытаются свои обиды и неприятности выместить на ком-нибудь из окружающих (разборки, драки).

Далее, при усиливающемся торможении мозга, после возбуждения, начинают заплетаться языки, люди плохо держатся на ногах, кто-то засыпает,

кто-то уходит домой или его уводят, кто-то начинает болтать невразумительную чепуху, но потом тоже уходит или засыпает. Обычно на этом все заканчивается (по крайней мере, в компаниях, где я бывала).

Общий неприятный осадок остается только в том случае, когда люди (в том числе и я), выпив дозу этанола, совершают поступки, о которых потом очень жалеют. А так, на следующий день (если обошлось без неприятных эксцессов), все весело вспоминают и обсуждают разные смешные подробности. Обычно забавляет, что кто-то помнит одно, другие – другое, и только в результате обсуждения складывается общая картина.

Сейчас, вспоминая все это (с точки зрения человека «выздоровливающего», с проясненным сознанием, ведущего здоровый образ жизни), вызывает ужас абсурдность нашей веселой реакции на следующий день при обсуждении различных нелепых и позорных поступков, которые мы совершаем под воздействием алкоголя: кто-то заперся в туалете и его не могли оттуда извлечь, кто-то свалился со стула, кто-то с кем-то удалился в соседнюю комнату и неизвестно чем там занимался (вернее, известно, но кто бы мог подумать! надо же, ха-ха-ха), кто-то заснул в шкафу и т. д. Все это кажется ужасно смешным, и люди, к несчастью, совершенно не чувствуют, до какого зоопарка они опускаются.

Если вспомнить шестую степень опьянения – наркозность и летальный исход, то, к счастью, меня миновала судьба быть очевидцем чьей-то смерти после передозировки алкоголя.

## Отрывки из сочинений

### «Я и алкоголь»

Возвращаясь в мыслях в прошлую сознательную жизнь, вспоминая прошедшую молодость и зрелость, как на экране телевизора видишь падения и взлеты свои, видишь, кем бы ты мог быть, но не стал, каких вершин мог бы достичь, но не достиг, и все по причине употребления алкоголя.

Воспитанник Адмиралтейского завода, окончив сварочный техникум и будучи одним из лучших мастеров по сварке, накануне вечером с друзьями напиваюсь. Засиделись до полуночи, а утром напиваюсь снова, так как по ошибке выпил неразбавленный спирт. И в таком непотребном виде еду на работу. В результате – перевод в помощники мастера, а затем, после вторичной пьянки, уже прямо на заводе, увольнение по статье.

Впоследствии, где бы я ни работал, неоднократно из-за пьянки мне предлагали уволиться самому, чтобы не увольнять по статье. Очевидно, спасало мастерство и умение работать. Но приходилось увольняться. На новом месте я некоторое время держался, потом все начиналось сначала, и картина повторялась. Вот что «хорошего» мне дала пьянка в смысле карьеры. Я уже не говорю о пропитых деньгах. Наверное, в эту алкогольную яму свалилась не одна машина, которую мог бы купить на пропитые деньги. Да и зарабатывать я бы мог намного больше, но что зарабатывал сверх зарплаты, все уходило опять на «кормежку» «зеленого змия».

Только сейчас понимаешь, сколько ушло сил и энергии впустую. Сколько раз по пьянке был на волосок от смерти, сколько скандалов в семье можно было избежать. Поневоле приходишь к выводу, что на протяжении всей моей жизни пьянка ничего хорошего не принесла, один вред! К такому грустному заключению приходишь, думая о прожитых годах!

Конечно, вспоминая прошлое, и свою жизнь, невольно вспоминаются и «друзья» собутыльники, и родные, близкие мне люди. Четыре дяди, умнейшие ребята, отличные портные (дед мой был портной), имея высшее образование, работая на хороших местах, умерли сравнительно молодыми, чуть старше меня. Ни один из них после 40 лет не смог удержаться на своем месте, пропитание добывали шитьем, а потом уже и шить не могли и работали сторожами и т. п. А сколько осталось в памяти людей, которых близко знал, которые ушли из жизни раньше времени, «подружив» с алкоголем. Одни покончили с собой, другие от инфарктов и инсультов. А сколько сейчас живут, но достала их расплата за выпитый этанол и курение в прошедшие годы. Двоюродный брат без ноги, брат жены – инвалид 2-й группы (инсульт), муж сестры не может ходить, но курит по-прежнему. Вот так, вспоминая ушедших и еще живущих, зная хорошо их образ жизни, опять и опять приходишь к выводу, что пьянка никому не принесла пользы. Только алкоголь повинен во всех бедах этих людей, он сделал их калеками, разбил семьи, заставил уйти из жизни.

А если все мои рассуждения просуммировать, то получаем, что ни один пьяница или алкоголик не были счастливы в своей жизни. Только трезвенник живет полной полнокровной жизнью, только он знает все ее радости и прелести. Жизнь, какая бы она ни была, все же прекрасная штука, и быть в ней надо с трезвой головой. Жаль, что прозренья пришло поздно, но это все же лучше, чем если бы не пришло совсем.

\* \* \*

Первый раз я попробовала алкоголь, когда мне было 16 лет, в компании подружки, на Новый год. Это было сухое вино. Потом выпивали по праздникам и считали это вполне нормальным явлением. При этом уже пили и вино, и водку, и самогон, и спирт.

Систематически начала выпивать полтора года назад – каждые пятницу и субботу. Иногда и среди недели, но в эти дни сильно не напивалась, так как нужно было утром идти на работу. Дозы выпитого постепенно увеличивались. Спиртное предпочитала крепкое – водка, коньяк. Меньше жидкости – больше эффекта. Пила в основном в кабаках, в барах, на дискотеках, на пикниках. Моим главным собутыльником во всех пьянках была моя лучшая подружка Таня. Где мы только ни были и с кем только ни пили. И из любой компании выходили чуть ли не «победителями» – мы перепивали частенько даже парней.

Тягу к спиртному я заметила сама и сразу же признала это. Однажды, проснувшись утром после похмелья, я поняла, что не испытываю отвращения к спиртному и даже выпила бы опять (чего-нибудь слабенького). И вот тут мне стало страшно. Я стала бить тревогу и пыталась заговорить с Таней. Но она отвечала: «Да не переживай ты, мы справимся, мы сильные, мы не сопьемся...» И мы продолжали посещение значных мест, продолжали пьянствовать. А наутро, уже проспавшись, мы встречались и хихикали, как идиотки, над тем, что вчера натворили. Бурно обсуждали прошедшую вечеринку и с умным видом расходились на неделю. Таня жила в общежитии в Питере, и потому мы виделись только по выходным. А в следующие выходные повторялось то же самое.

И вот тогда я поняла, что живу от субботы до субботы. И уже с трудом переживаю трезвые дни. Я поняла, что тяга к спиртному у меня все сильнее, и дальше так продолжаться не может. Мне было страшно жить с этими мыслями, а поделиться ими я могла только с Таней. Но при всем моем уважении, симпатии и дружеских чувствах, которые я испытываю к ней, она не ощущала эту проблему столь серьезно. И тогда я решила бороться с этим пороком сама. И вот тут (совершенно случайно) я узнала о В. В., о том, что он помогает людям. И я, не задумываясь, набрала его телефон.

Что «хорошего» мне дал алкоголь? Ничего. После бурных выходных дней, которые я считала отдыхом, у меня вообще не было сил и желания работать. У меня была замедленная реакция на все, что делалось вокруг. Я плохо соображала, даже деньги считать не могла. Я была просто «тормозом». Лишние килограммы у меня тоже появились из-за пьянок. Обычно мы, когда



пили, закусывали тщательно, а после этого ложились спать, что и привело к избыточному весу.

О тех, кого нет с нами по вине алкоголя. Мой двоюродный брат замерз по пьянке и умер. Ему не было 30 лет. Первого мужа моей тети сбил поезд, когда тот в нетрезвом виде шел по путям. Ему было 35 лет. Второй ее муж умер от цирроза печени, потому что пил всю жизнь. Ему было 48 лет.

Позорных дней было очень много, я не хочу о них писать. Я хочу, чтобы они остались в прошлом, как будто бы это было не со мной.

Первые успехи и достижения. Не пью уже 1,5 месяца, даже в свой день рождения не пила. Не курю более четырех недель. С каждым днем психологическая тяга к алкоголю становится все менее заметна, ее почти нет. Сама удивляюсь, но волей-неволей, в разговорах с людьми, начинаю пропаганду трезвого образа жизни. Особенно мне в этом помогают беседы с В. В., книги Ф. Г. Углова и, конечно, мои дневники и конспекты.

Недостаток в работе. Иногда ленюсь обливаться холодной водой, но все равно заставляю себя это делать.

Планы. Немедленно и навсегда настроена на полный отказ от алкоголя и курения. В течение 4 месяцев – сбросить 15 кг, похудеть. Начать занятия физкультурой, гимнастикой. Сдать на права, водить машину.

Сочинение Валерии Николаевны

«Я избавляюсь от алкоголизма»

Привычка выпивать спиртное сформировалась у меня достаточно рано. Начиналось все еще в старших классах школы. Я дружила с ребятами старших классов и, соответственно, отмечала с ними праздники.

Все было интересно и привлекательно – первые ухаживания, вечеринки, танцы, песни, короче, весело. И это веселье подогревалось небольшими количествами вина, в основном, сухого, но, по-моему, был и портвейн. Мне это нравилось. Я тогда не напивалась и от спиртного чувствовала только эмоциональный подъем. С тех пор все праздничные компании сопровождалась возлияниями в большей или меньшей степени.

В Политехническом институте, в котором я училась в дальнейшем, была в то время кипучая студенческая жизнь. Знаменитый студенческий городок привлекал свободой, в отличие от домашней строгой обстановки (дома у меня практически не выпивали). Поездки «на картошку» сопровождали

каждодневные небольшие выпивки под гитару, песни и любовные романы. Мне нравилось выпивать, и я считаю, что уже тогда сформировалась привычка к спиртному.

Далее я уже не представляла себе общения без алкоголя – это стало нормой, и мой организм, привыкая к спиртному, стал справляться все с большими дозами. Я не противилась этому. Я даже гордилась тем, что могла выпить порой больше других и, как мне казалось, оставаться трезвой.

На работе я уже научилась пить разбавленный спирт и вообще любые спиртные напитки. В более зрелом возрасте перешла на коньяк и считала, что это даже полезный напиток.

Дальше пришла и потребность в алкоголе. Вот тут и начался настоящий кошмар. Но поняла я это достаточно поздно, когда потребность полностью завладела мной, и я стала алкоголиком, дойдя уже до второй стадии. Я перестала принадлежать себе, я стала марионеткой в руках алкогольной зависимости.

Значительно ухудшилось здоровье – это и давление, и вегетососудистая дистония, слабела память, большие волевые усилия были мне уже не по плечу. Все чаще и длительнее становились депрессивные состояния. Нервная система постоянно давала сбои. Стало просто очень трудно жить. Работа была в тягость, любая женская проблема вызывала паническое состояние, и вместо того чтобы разумно и трезво решать проблемы, я просто уходила от них, забывшись в пьяном угаре. Утренние похмелья стали невыносимо тяжелы как физически, так и психологически. Пропадало желание дальше жить и просыпаться по утрам с сознанием вины и вечными угрызениями совести.

Из моих близких людей по причине употребления алкоголя ушел из жизни мой близкий друг в 51 год. Тяжелый инсульт был, как я сейчас понимаю, результатом алкоголизма.

Я сама до недавнего времени находилась зачастую на грани жизни и смерти. Но, слава Богу, ситуация изменилась в лучшую сторону, когда судьба свела меня с В. В. Это произошло 10 января сего года. С тех пор я больше не пью и не хочу этого делать. Метод Г. А. Шичко до гениальности прост и, по-моему, достаточно действенен.

Узнав всю правду об алкогольной программе, об этаноле как о страшнейшем яде и о причинах попадания в алкогольную зависимость, я

сформировала ясные трезвенные убеждения. Со временем пробудилось сознание нормального трезвого человека. Сейчас мне просто нравится быть трезвой, я наслаждаюсь этим состоянием.

За две недели трезвой жизни произошли масса чудесных изменений. Я стала намного спокойнее, радостнее. Я снова научилась получать удовольствие от многих вещей. Мне больше не страшно жить, наоборот, вернулись многие интересы, и захотелось настроиться на новый яркий этап в моей жизни.

Трудностей на пути к трезвой жизни за это время я практически не испытывала. Каждый трезвый день я встречала с радостью.

Переходные дни (дни ломки) я воспринимала просто как должное. Физические и психологические недомогания меня не пугали, потому что у меня была и есть крепкая вера в благополучный исход нашей с наставником работы. Может быть, я ослеплена благоприятным течением занятий, но, честно говоря, недостатков в моей работе я не могу вспомнить. Я трудилась честно и старательно.

Трезвость сама по себе вызывает и пробуждает желание заниматься здоровым образом жизни. Мне необходимы здоровое тело и здоровый дух как платформа для дальнейшей активной жизни. В ближайших планах – оздоровление. Я знаю, что это длительный и трудовой процесс, но я к этому готова, потому что уверена, что другого пути у меня нет.

Дальнейшие планы связаны с поисками более творческого приложения накопленных знаний и опыта. Хочется, чтобы это было связано с помощью людям, потому что я считаю, что могу быть им полезна. Когда я, наконец, обрету твердую почву под ногами (полная победа над алкогольной программой), возможно, я смогу помогать таким же несчастным, какой была я, попавшим в зависимость от алкоголя.

### Первый месяц трезвости

Сейчас каждый день работает на нас, в пользу трезвости. Изучаем необходимую литературу, пишем дневники, занимаемся оздоровлением, главное – так держать, без зазнайства и самоуспокоенности. А хорошие результаты зафиксироваем по итогам просмотра дневников в изложении, близком к тексту. Привожу пример такой добросовестной работы слушательницы Валерии Николаевны.

- Я задала себе провокационный вопрос: «Хотела бы я сейчас выпить спиртного?» И ответила честно: «Ни в коем случае!»
- В связи с отказом от алкоголя я стала больше любить жизнь. С каждым новым трезвым днем все больше крепнет вера в свои новые возможности и силы.
- Из моей жизни ушла скука, она стала многогранной, интересной.
- Я не боюсь сегодняшних трудностей, потому что верю: каждый трезвый день – это маленькая ступенька по лестнице, ведущей вверх, к здоровью и счастью.
- К пьяным отношусь негативно. Спиртное перестала замечать в магазинах.
- Сейчас, отказавшись от алкоголя, мне с трудом верится, что все ужасы алкоголизма происходили со мной. Вспоминая свое алкогольное прошлое, хочется воскликнуть: «Какое счастье, что я больше не пью!»

Крылья вырастают от такого оптимизма, радости победы над «змием», хотя до финала еще шагать и шагать, но «дорогу осилит идущий», а куда и как идти по пути трезвости, мы теперь знаем.

Работа с дневниками предусматривает периодический их просмотр, подчеркивание основных мыслей, обобщения, главные выводы, выписки близко к тексту.

Какой прогноз можно дать при ведении дневников с чувством, с толком, с расстановкой (добавим – хорошо, когда еще и с душой, и с вдохновением)? Ответ однозначный – впереди убежденная трезвость. Однако успокаиваться рано. Помним: вести дневники обязательно нужно в течение полугода.

Два месяца трезвой жизни

Если человек «употреблял» почти каждый день, то для него двухнедельное «воздержание» – уже подвиг. Дальше – больше. Месяц – ты уже почти не вспоминаешь о себе прежнем. Два – новая жизнь практически налажена.

Привожу вашему вниманию выдержки из дневников моей слушательницы Валерии Николаевны, взявшей очередной «рубеж».

В последние времена, после приема алкоголя в больших количествах, протрезвев, я всегда спрашивала себя: «Ну, кто же или что заставляет меня хвататься за бутылку?» Теперь я получила ответ на этот вопрос. Я вооружена знаниями о том, что со мной происходило, почему и какими методами можно прекратить употребление этанола.

В компании пьющих была у себя за столом, отмечая день рождения. Желания выпить не было никакого. На алкоголе поставлен жирный крест. Я не хочу и не буду пить, выпивающие люди меня не соблазнят. Сегодня я услышала много признаний в любви – это очень здорово и приятно. Это один из самых замечательных моих дней рождения за все последние годы. И это благодаря отказу от спиртного.

Жить трезво в современном пьяном обществе надо еще уметь. И я готова этому с радостью учиться, потому что это сейчас самое главное в моей жизни. «Первым делом – главное!» – это мой девиз на сегодня. Настроение хорошее, эмоции – спокойные. Задумываюсь о построении своего будущего. Желание – запастись здоровьем для новой насыщенной жизни.

Знакомство с книгами по наркологии позволило более тщательно осмыслить проблемы алкоголизации. Читая их, я как бы вновь прошла весь свой путь к алкоголизму. Возникновение психологической зависимости, рост переносимости алкоголя (я гордилась, что могла выпить намного больше других и не упасть при этом), развитие физической зависимости, псевдозапой (ежедневный прием алкоголя с отсроченным опохмелением после работы, усугублением питья по вечерам и даже ночью). И невозможность дальнейшего существования без спиртного, потому что только этанол мог избавить от душевных и физических страданий. Ловушка захлопнулась полностью!

Синдром отмены после прекращения приема алкоголя (с началом работы по методу) проявлял себя некоторое время в плохом сне, недомогании, болезненности во всем теле, депрессии. Но дневники, обливания водой, восстановили меня для нормальной жизни. Слава Богу, теперь уже все позади! Программа – не пить как минимум два года. Трезвые убеждения крепнут благодаря новым знаниям.

Сегодня в газете «Вестник ЗОЖ» прочитала статью о борьбе с повышенным холестерином. Была крайне удивлена, так как там были однозначные рекомендации приема алкоголя для улучшения текучести крови, предотвращения развития тромбов в сосудистой системе и т. п. Врач-кардиолог в статье советует ежедневный прием 60 г водки или коньяка. Это до чего же мы дошли, что медики рекомендуют ежедневно употреблять наркотическую отраву для улучшения здоровья? А ведь еще более ста лет назад было научно доказано, что этанол неприменим в качестве лечебного средства. Пропаганда алкоголя как лекарства – это так возмутительно, что просто нет слов. Я тоже когда-то «поправляла здоровье» малыми дозами спиртного, а закончилось это второй стадией алкоголизма и значительной потерей здоровья. Страшно подумать, что могут сделать такие статьи с доверчивыми людьми. Скольким людям они принесут ужасные страдания. Короче говоря, я возмущена до глубины души. Вот и доверяй после этого нашей замечательной медицине.

Взаимоотношения с окружающими людьми: мне не стыдно больше смотреть им в глаза, не надо постоянно чувствовать себя обманщицей и делать вид, что я нормальная, когда голова не своя от похмелья, а душа ноет и страдает от угрызения совести.

В связи с отказом от алкоголя появилось много планов на улучшение быта в доме, но надо еще поднакопить физических сил. Спиртное на прилавках магазинов больше не привлекает мое внимание.

Взаимоотношения с окружающими людьми я снова, как и раньше, могу выстраивать по собственному сценарию (в хорошем смысле этого слова), потому что вернулась уверенность в себе.

Читая замечательную книгу С. Успенского «Школа трезвости», была в восторге от того, как просто, доступно и умно изложена правда об алкоголе. Эта книга бесценна по своей необходимости молодым, да и взрослым людям. Только через такую литературу можно воспитать трезвое поколение. Да и людям, попавшим в сети алкоголя, я считаю, книга очень значительно может помочь. Наше поколение было лишено такого рода знаний в школе. Но так хочется, чтобы наши дети и внуки смогли бы изучать литературу по утверждению трезвости, начиная со школьной скамьи.

Сегодня к пьяным, к виду и запаху спиртного просто равнодушна. Пьяницы и алкоголики – люди, попавшие в беду. Им необходима помощь. Мысли о спиртном были, но со знаком минус.

Сегодня в магазине видела пару: женщина с мужчиной. Они стояли в очереди передо мной. В обращении к продавщице я услышала заигрывающие интонации, слишком уж она хотела казаться доброй, веселой и старалась как бы понравиться всем. Это насторожило меня. Я внимательно посмотрела на ее спутника и увидела подвыпившего мужчину, не очень опрятного, с явными следами алкоголизма на лице. И тут повернулась ко мне лицом сама женщина. Мне как будто игла вонзилась в сердце. По возрасту значительно моложе меня. Но как же ужасающе выглядело ее лицо! Припухшие глаза, землистый цвет лица, стеклянный взгляд и жуткий запах перегара. Одета в поношенное неопрятное пальто, грязные волосы выбивались из-под старой страшной шапки. Нет, она не падала, не ругалась, не хулиганила, и ей наверняка казалось, что она ведет себя очень прилично. Я как будто вошла в ее шкуру, и мне на память пришло мое поведение, когда я в этот же магазин прибежала за дополнительной порцией алкоголя поздно вечером и старалась делать вид, что я абсолютно нормальная доброжелательная женщина.

Молоточки застучали у меня в висках: «Если я снова выпью, то меня ждет участь этой несчастной. Какая же нормальная женщина захочет стать такой? Нет, я больше не хочу находиться в плену у этого страшного зверя – алкоголя! Господи, дай мне сил окончательно расстаться со спиртным. А я, в свою очередь, буду трудиться столько, сколько надо, и не отступлю».

Теперь мне стал совершенно очевиден страшный вред, наносимый алкоголем человеку. Сейчас выходные дни, и особенно заметно в магазинах, как проводят досуг наши горожане. Утром в магазине обратила внимание на женщину, которая, приобретая продукты, взяла еще две бутылки пива. С виду абсолютно приличная женщина. И я поймала себя на мысли: «Зачем ей это пиво, тем более с утра?». Честно говоря, это вызвало у меня просто недоумение.

Вчера возле ларька столкнулась со стайкой подростков. Они нецензурно бранились, были подвыпившие и снова покупали спиртное. Грустная картина. Не хочется, конечно, говорить обо всех, но огромное количество людей пьют, и пьют часто и много, причем от мала до велика. Чего же хорошего мы можем ждать в нашей стране, если общество поголовно спивается?!

А те, кто стоят во главе государства, делают вид, что этой проблемы нет. Получается, что им это выгодно. Странные люди, если не понимают, что в этом пьяном болоте могут потонуть и они сами, и их дети, и внуки. Кого же выбирать в президенты?!

Сегодня утром по дороге на работу видела молодого человека, лежащего прямо на тротуаре и спящего глубоким алкогольным сном. Его не могли разбудить прохожие, он только вяло и нелепо пошевелился и, положив ладошку под щеку, снова впал в беспамятство. Ужасающая картина: вроде бы, перед тобой человек, а вроде бы, и назвать его человеком нельзя. Мимо прошла полупьяная женщина с синюшным лицом, наклонилась к лежавшему и, потрясая полупустой бутылкой пива, промямлила что-то нечленораздельное, с трудом выпрямилась и пошла шатающейся походкой к своей неминуемой гибели. А сколько таких полулюдей сидят или лежат по своим норам.

Я на секунду представила себе картину, если увидеть разом всех петербуржцев этим солнечным весенним утром, проснувшихся с похмелья или еще находящихся в дурмане алкогольного сна. От этого видения мне стало так жутко, как будто я увидела картину конца света. Это было похуже «Гибели Помпеи».

Слава Богу, есть еще и трезвые люди в нашем славном городе. Очень приятно было находиться рядом с ними на экскурсии единомышленников в Михайловском замке. Торжественная красота интерьеров завораживала, а люди вокруг были милыми и приятными.

...

Что же за всем этим следует?

Следует – жить!

Шить сарафаны и легкие платья из ситца.

– Вы полагаете, все это будет носиться?

– Я полагаю, что все это следует шить!..

Ибо сколько зиме не кружить,

Недолговечна ее кабала и опала...

(Лирическое отступление)

К достижению цели – вопреки, наперекор, через преграды

Что главное после двух месяцев трезвого образа жизни? Не почивать на лаврах, продолжать работу над собой. Нужно закрепить победу, расслабляться рано. Привычка к алкоголю нарабатывалась в течение многих



лет. Теперь надо вытеснить ее другой привычкой – к трезвости. Было бы наивным полагать, что наш путь к победе над вредными привычками усыпан цветами и состоит только из ежедневных успехов и восторгов. Конечно, алкоголь напоминает какое-то время о себе недомоганиями и расстройствами, а главное, «мыслишками» о гипотетической необходимости или уместности его поглощения. Такие «запросы» на рассмотрение к применению посылает до конца еще не разрушенная алкогольная программа.

Если человек лишен необходимых знаний по алкогольной проблеме, он, не задумываясь, ответит на такие алкогольные «запросы» поглощением этанола. Ему помогут в этом множественные «обоснования» разумности такого поступка. Они услужливо поставляются из конюшни психологических защит (от «всадника без головы») проалкогольными убеждениями.

В нашем случае все по-другому. Когда «мыслишка-запрос» высвечивается на экране сознания слушателя по методу Г. А. Шичко, доминирующая трезвенная программа автоматически блокирует исполнение алкогольной катастрофы могучим стопором – вопросом «Зачем? Зачем пить-то?».

Далее слушатель, зная, что никаких обоснований по введению в организм наркотика-этанола в любом виде и концентрации не существует, «посылает запрос подальше» (например, адресуя изготовителям и сбытчикам наркотического пойла). А при заполнении очередного дневника случай появления алкогольного запроса фиксируется, анализируется и окончательно стирается в сознании.

Таким образом, естественный в ходе избавления от алкоголизма процесс появления мыслей об употреблении алкоголя угасает, затухает и слабеет в сознании с каждым днем, не имея подкрепления ни в действиях ни в убеждениях.

Трезвенная же программа с каждым днем все устойчивее, сильнее и неотвратимее утверждает свое победное шествие. В этом нам помогает непобедимый союзник – сама Матушка Природа, предусмотревшая для человека разумного трезвость как естественное, нормальное для всех случаев состояние.

В зависимости от степени алкоголизации и индивидуальных особенностей человека, у кого-то процесс угасания привычки и потребности в алкоголе растягивается на месяцы, а кто-то начинает забывать о спиртном через несколько дней от начала знакомства с методом Г. А. Шичко. Но как показывает многолетний опыт, при ответственной работе с дневниками,

литературой, отработкой домашних заданий результат всегда один – полная сознательная трезвость, как правило, на многие годы полноценной жизни. Такой пример – Валерия Николаевна.

...

Чем хуже я себя чувствую, тем чаще посещают меня мысли о спиртном. Умом понимаю, что лучше после употребления этанола мне не будет и потому, безусловно, употреблять эту отраву не собираюсь. Я понимаю, что сейчас наступил такой период, когда все болячки повылезали наружу, и потому закрадываются эти мысли от отчаяния: «Почему же мне не становится лучше? Почему я не вижу быстрых положительных результатов в моем здоровье в связи с отказом от спиртного?»

Да, мне очень хотелось скоро получить хорошие результаты. Но тут я, как видно, не права. Этот период отката надо переждать и перетерпеть, не входя в отчаяние.

Длительное время употребления алкогольной дряни, конечно, же многое нарушило в работе организма. Теперь же нужно достаточное количество времени и усилий для восстановительных процессов. Искушение отчаянием – так я оцениваю сегодняшнее состояние. Алкогольная программа хитрит, как может, ужасно утонченно и коварно. Хочет отобрать у меня трезвые мысли:

Что те мысли?

Пустое, ненужный хлам.

Ты запрячь их в себя поглубже,

Выпей рюмку вина для души,

А там трын-трава –

И беги по лужам.

Но я не поддамся глухой тоске этих психологических ловушек. Я трезвая, умная и волевая!

Я преодолею все препятствия на пути к здоровью, и никакие силы не заставят меня прикоснуться к рюмке с алкогольной отравой.

Завтра будет день здоровья! Утром – музыка, зарядка, душ и хорошее настроение.

Сегодня настроение нервное. Эмоциональный спад, похоже на депрессию. Своим поведением не удовлетворена. Мало помогаю маме (опять самоедство). Взаимоотношения с окружающими ровные, хотя с оттенком раздражительности. Устала от грустных мыслей. Все, засыпаю.

Трезвость и только трезвость залог моего оздоровления, интересной наполненной жизни. Самостоятельная работа: зарядка, обливание, ведение дневника – все это содействует избавлению от алкогольной зависимости.

А сейчас я засыпаю крепким и здоровым сном и завтра утром просыпаюсь бодрой, здоровой и энергичной в шесть часов.

В связи с отказом от алкоголя приходят мыслишки о том, что я лишилась хотя бы нескольких приятных минут или даже часов, которые, как мне казалось, я испытывала после приема алкоголя. Но это подлая ложь, которую внушает мне та самая алкогольная программа, которая, как видно, еще не оставила меня. Я это понимаю, и слушать ее не намерена. Я не буду поддаваться больше лжи и обману, заявляющим о положительных моментах в употреблении алкоголя.

К самостоятельной работе можно отнести: зарядку, обливание, чтение книги Ф. Г. Углова «Самоубийцы» (именно она и напомнила мне сегодня о тех ужасах, которые происходили со мной), ведение дневника.

Сегодня в мою голову были опять заброшены мысли – змеи-искусительницы (алкогольной зависимости). Не хочется ей, подлой, оставить мою душу в покое. Она пыталась перевернуть опять все с ног на голову. Черное (алкогольное отравляющее пойло) представляла белым (хороший успокаивающий и веселящий напиток). «Будь как все» – нашептывала она мне. Смутить человека, вставшего на путь отрезвления, – вот ее основная задача. Но я понимаю, что это приближение или уже наступление агонии алкогольной зависимости. И тут наступает момент, кто кого победит. Либо она возьмет верх, либо я, как разумный человек, знающий и понимающий смертельную опасность наркотика этанола, смогу устоять и решительно свернуть шею ложным проалкогольным убеждениям.

Я верю, что добро обязательно должно побеждать зло. Так случится и в моей борьбе с этим страшным злом – алкогольной программой.

Я чувствую сегодня, как моя душа стала полем брани темных и светлых сил. Это не простое переживание, но я знаю, что через это испытание надо пройти, и верю, что светлые силы победят.

Сегодня, в момент некоторого спада настроения, тут же выступила алкогольная программа с предложениями выпить. «Ну что тебе дает твоя трезвость?» – нашептывала она. – Все твои проблемы в жизни остались с тобой. Хочешь, я улучшу тебе настроение? Хочешь, уведу тебя от проблем в алкогольный сон? Хочешь?» Я зафиксировала свои мысли, которые вяло, но все-таки стали рассматривать это предложение. Чудовищно с ней общаться, но все-таки придется ответить этой заразе. «Пошла вон со своими предложениями! – единственное, что я могла ей ответить. – Если уже без тебя, дрянь, тошно бывает, то с тобой в сто раз хуже». Пардон, но я как-нибудь сама справлюсь со своими проблемами, без «помощи алкоголя».

Приснилось сегодня, что я выпила маленькую рюмку пива, причем я совершенно его не хотела, а сделала это как бы для отвода глаз на каком-то празднике за общим столом. Но это только сон.

У меня все получится, потому что я сильная, умная, здоровая и радостная!

Сегодня, по дороге с работы домой, в голову полезли мысли о спиртном. Была пятница, свободный вечер, ничем особенно не занятый. Захотелось эмоций, и тут же вспомнила коньяк – временная эйфория, вроде бы веселье. Но эта мысль, преподнесенная мне обломками той самой алкогольной программы, тут же была отмечена. Я не нервничала и не переживала по поводу этой мысли. Она была явно чужда мне, сегодняшней.

Я сильная, спокойная, уверенная в себе. Я не позволю этой старой ведьме – алкогольной программе – мною руководить. С алкоголем я больше не желаю делить ни свое горе, ни свои радости!

Отказ от алкоголя дал надежду на долгую, здоровую, интересную жизнь. Хочу и могу быть трезвой. Завтра я здоровею, радуюсь жизни, крепну духовно, молодею.

«Благодарю тебя, Господи, за прошедший день, благослови меня на сон грядущий». Долгожданный сон принесет мне отдых и новые силы для завтрашнего дня. Утром: разминка, обливание, хорошее настроение. Все проблемы, которые возникнут завтра, я буду решать спокойно и разумно.

Мысль о спиртном (коньяк) возникла у меня вчера после очень трудного дня в состоянии тяжелой физической и психологической усталости. Создававшаяся ситуация с мамой ввергла меня в конце концов в пучину отчаяния. Тут же подросла уже умирающая алкогольная программа и стала заманивать в свои психологические ловушки.

«Хорошо бы выпить коньячка и снять напряжение» – мысль искусительницы, заброшенная в мою уставшую голову. Но, рассмотрев такое предложение сознательно и поймав эту змею-искусительницу за хвост, я не позволила ей впустить в меня свой яд (алкоголь в любом виде и количестве).

Но это было еще не все. Свою агитацию алкогольная программа продолжила во сне, воздействуя на бессознательное. Во сне я все-таки выпила коньяка, и мне было после этого очень плохо физически. Впоследствии, вспомнив сон, я, конечно, огорчилась тому, что эта злодейка все еще преследует меня. Хотя, с другой стороны, это просто говорит о том, что не надо успокаиваться – впереди еще много работы и борьбы, надо быть всегда начеку.

Пыталась проанализировать возникновение мыслей об алкоголе. А они, как ни печально, посещали меня. Происходит это в моменты сильнейших физических и психологических перегрузок. Глубочайшая усталость рождает мысли об алкоголе, как «о лекарстве от тяжелой жизни». Кроме того, возникающая в такие минуты жалость к себе очень снижает волевые качества и отбирает последние силы.

Выводы таковы: хватит себя жалеть, так как это чувство не продуктивно и не может решить проблемы. Алкоголь предлагает себя именно в минуты душевного разлада и растерянности.

Вчера, стоя под душем, я послала подальше мысли об алкоголе, и мне стало значительно легче. Подлый враг – алкоголь – нападает на ослабевшего. Это отвратительно, потому что трезвым умом я вижу и понимаю все его психологические ловушки. Но я сильная, умная и волевая женщина и всегда дам достойный отпор этой гадине.

## О срывах

В школах и вузах за плохую учебу – двойки, здесь наказание бесконечно строже, на уровне «быть или не быть».

«Что посеешь, то и пожнешь» – очень подходящее нам выражение: что наработаешь в обучении трезвости, то и получишь.

Как только начинает человек подчиняться лени: проводит в дневниках формальные отписки, пропускает их под надуманными предлогами (некогда, много работы, настроение плохое, дожди идут... и т. п.) – «тетушка Немезида» тут как тут: получай срыв – рецидив алкоголизма.

А выйти из такого штопора удастся, мягко говоря, далеко не каждому, а если точнее, редко кому удается.

Первые тревожные «звоночки» – отписки, формальные примитивные фразы в дневниках: «Мыслей нет» (т. е. в переводе – размышлять, работать над своим сознанием не хочу), «Алкоголь – яд», «Пить вредно» и т. п.

«Шедевр» – «Хи-хи, ха-ха, лечусь от “А”» (Алкоголизма). Такие выражения – предвестники будущего разгрома на фронте обретения ясного мышления.

В этих случаях вовремя не поправишь, не подскажешь, не попробуешь изменить отношение к работе с дневником – срыв неизбежен.

При добросовестном же отношении срывов не бывает, а вот «хитрости», оправдания для своей лени – гарантия возвращения алкогольной привычки.

Хотя ты в постоянной готовности к неприятностям в работе, срыв является всегда неожиданно, особенно когда проходят месяцы трезвого воздержания. Именно воздержания, так как своим преступно легкомысленным отношением слушатель выращивал осколки недобитой алкогольной программы, и вот «спящая собака проснулась». «А в коллегах тех не было сходства с убийцами...»

Окружающие, которые сами подносили, настаивали, уговаривали хлебнуть алкогольного пойла, потом с глупыми улыбками произносят: «А мы не знали...» Жены, матери, дети, уже привыкшие к нормальному состоянию человека – в ужасе. Бывшие собутыльники, враги тихо радуются. А «виновник торжества» ощущает прилив жуткой тоски, потери, «как будто человека убил». Да, убил – в себе – трезвого, хорошего, пробудившегося было от алкогольного дурмана человека. Как правило, вера в свои силы подорвана, чувство моральной подавленности, «ощущение, что ты убежал, изменил, предал все светлое и дорогое».

Теперь все сначала – и удвоенная ответственность и терпение.

Начинаешь разбираться – как же так, неглупый, образованный человек, хорошо отработывал теорию, писал правильные выводы, и вдруг провал? «Да я, бывало, после дневников телевизор посматривал», – мямлит «герой».

Да ведь сотни раз говорено, дано под запись, что вести дневники – только перед сном, во всех других случаях они бесполезны!!!

И начинаем все снова. Предварительно изучим механизм срыва. Описание некоторых из них перед вами.

Если с вами произошло такое – это не повод опустить руки и решить, что «все покончено». Да, честно скажу, такое случается, лишь если период трезвости был недолог. Потому что, вкусив трезвой, счастливой и свободной жизни, вы даже после сокрушительного, страшного падения не захотите больше оставаться в той яме, где пребывали еще недавно.

Наверх!

Любой ценой – наверх, обратно, в трезвость, в семейное счастье, в нормальную работу.

А получится?

Да. Но сначала нужно внимательно и беспощадно проанализировать опыт своего падения. Описать его.

Описания срыва. Отрывки из сочинений разных участников антиалкогольных тренингов

...

В четверг произошел срыв. Позвонил мне товарищ и просил приехать, у него неприятности. С товарищем знаком 25 лет и пил с ним постоянно. В последнее время виделись редко. Пока ехал, появились мысли об алкоголе, отгонял их изо всей силы, но они возвращались. По приезде выяснилось, что у него неприятности по работе. Чем мог – помог ему, позвонил куда надо, вроде, получилось. И вот тут-то все и случилось.

Решили немного отметить, хотя я и пытался отказываться. Пока еще звонили, мысли появлялись уже постоянно. Я их давил как только мог, но напрасно. В общем, начали – и пошло, и поехало. Заночевал, потом поехали

ко мне. Все пошло в том же духе. Пили в пятницу и в субботу, пока он не уехал.

В воскресенье чувствовал себя отвратительно: шатало, все болит, на душе ужасно, думал, помру. Ближе к вечеру нашел немного денег и купил бутылку водки. Тянул ее, как мог, но не опьянел совсем, а, скорее, одурел. Утром те же самые ощущения: неосознанное чувство вины – как будто человека убил. Два дня пролежал чуть живой, ощущение то же. Решил, что если не подохну, точно брошу пить. До сих пор не могу очухаться: шатает, кружится голова, руки, ноги сводит, еле пишу. Все ужасно, полная апатия и депрессия. Все, бросаю.

\* \* \* ...

Первый срыв произошел в начале ноября, естественно, что при добросовестном отношении моем к работе по методу Шичко поводов к выпивке не должно было быть, да и не было. В последнее время иногда одолевали мысли: «Может, попробовать грамм 50–100, ведь ничего не случится». Видно, забыл все, чему учился. То, что должно было случиться, и случилось.

После срыва, естественно, испугался, первоначально настолько, что позвонил В. В. и признался в содеянном. Потом немного успокоился и решил больше не срываться. Сожалею, что не прислушался к советам В. В., не встретился с ним, не пошел с ним на встречу в клуб. Тогда не случилось бы и второго срыва. Сейчас об этом вспоминать грустно, больно и обидно.

Причины срыва видел в начале в том, что ча сто был в компании пьющих и хорохорился, что могу спокойно не пить, когда все пьют. Кроме этого, большая нагрузка дома (ремонт) и одновременно на работе. Усталость, нервы, нехватка времени для отдыха. Хотелось каким-то образом снять стресс: и в то же время видел, как этот стресс «снимают» этанолом другие. Но это, конечно, не основная причина. Просто, видно, где-то в глубине осталась алкогольная программа, и при неблагоприятных условиях она появилась снова. При встрече с В. В. я вспомнил, что иногда писал дневник не перед сном, а после еще досматривал телевизор или читал литературу.

Выпил вначале 100 г водки. Потом допил начатую бутылку. Пил один. На другой день пришли ремонтировать квартиру два мастера и мой приятель. Угостил их коньяком и выпил сам. Они очень удивились, так как знали, что я не пью. Пока пил, было возбуждение, вместе со всеми веселился, хотя в сердце сознавал, что поступил мерзко, что не надо было этого делать.



На другой день позвонил В. В. и признался ему. Потом решил справиться сам, три дня писал дневник, но не получилось. И вот результат – срыв второй и более тяжелый, в течение трех дней. Не ночевал дома, не ходил на работу, подрывал здоровье. Подвел сотрудников по работе, предал семью, пропил деньги. Поменял на дозу отравы все, что завоевал в течение 1,5 лет (включая лечение в наркологии) трезвой жизни:

- уважение родных и близких;
- авторитет на работе;
- отбросил завоеванные результаты состояния здоровья;
- на какое-то время потерял веру в себя, в свои силы.

Я не хочу возвращаться в алкогольное прошлое: галлюцинации, резаные вены, больница. Будущее при продолжении алкоголизма: потеря работы, потеря семьи, деградация, потеря здоровья, ранняя смерть.

Будущее при трезвой жизни: возвращение и преумножение всего положительного, что нажил за время трезвости. Будущую жизнь в ближайшие годы, 10 лет, до конца жизни вижу только в трезвом образе жизни!!!

\* \* \* ...

В октябре месяце попал в компанию пьющих. Мне и раньше приходилось в них быть, но все было нормально. Как всегда, налил себе кофе. Предложили налить в кофе чуть коньяку – мол, это не повредит. После кофе налили сухого вина, и компания предложила выпить за хороший тост. Подумал, что 50 грамм сухого вина не окажет на меня никакого влияния. Не пил уже восемь месяцев и алкоголиком от сухого вина не стану. Слишком стал уверен в себе.

Далее стал употреблять более крепкие напитки. Стал настраивать себя употреблять спиртное только в исключительных, торжественных случаях и в малых дозах. Но алкоголь коварен. Появилось желание употреблять спиртное чаще. Начал пить при всяком благоприятном для этого случае. Пьянство усиливалось. В семье начались скандалы. Нависла угроза потери интересной работы. Здоровье стало резко ухудшаться; плохой сон, недомогание, раздражительность, грубость с окружающими. Прекратить пьянство, перетерпеть алкогольную жажду уже становилось тяжело, так как возникали

абстинентные переживания. Принял решение повторно и более серьезно избавиться от алкоголизма, используя метод Г. А. Шичко.

Причины срыва предполагаю следующие:

1. Не проявил до конца настойчивости и полного выполнения всех рекомендаций при ведении дневника.
2. В процессе избавления от алкоголизма недостаточно твердо настроил себя на пожизненную трезвость, т. е. где-то в сознании осталась мысль на временную трезвость и далее на умеренное питье.
3. Видимо, с течением времени изменилась программа дальнейшего отношения к спиртному, т. е. не было подпитки настроя на здоровый образ жизни и поэтому победили противодействующие силы.
4. Подвела самонадеянность. В метод Шичко верил и верю сейчас, но свои силы переоценил, к работе по методу отнесся небрежно, халатно.

Вывод: используя метод Г. А. Шичко, на этот раз полнее учесть свои промахи и ошибки, более серьезно заняться своим сознанием, освободить его от ложных взглядов и наполнить правдой о спиртных изделиях, последствиях их поглощения. Не останавливаться перед неудачей, настойчиво идти к трезвости и добиться ее на всю жизнь.

\* \* \* ...

Поводом к выпивке послужила погрузка контейнера, когда провожали Михаила Михайловича. Я подумал, что выпью чуть-чуть и взбодрюсь, а оказался в запое. После запоя мысли были: «Зачем я напился? Никогда больше не возьму в рот этот яд». «Помогли» в компании пьющих, где я был долгое время, подуськивание – выпей да выпей, наконец, бутылка коньяка, которую дал Михаил Михайлович, когда я уходил. Пришел домой и решил выпить немного из подаренной бутылки. Неизбежный результат известен. Общее количество выпитого – примерно 1,5– 2 бутылки в день крепких напитков. Пропил большие деньги (так как угощал друзей). Пил, и водку, и спирт и пиво, вино, коньяк, что попадалось под руку.

Самочувствие было очень плохое – два дня лежал, не вставая, не мог ни спать, ни есть.

Самое страшное последствие – нанес алкогольный «удар» по своей голове. Из окружающих – кто посмеивается и рад моему срыву, кто осуждает, и правильно делает. Поступок подонка и животного, других слов нет.

Подвел прежде всего жену и дочь, которым давал слово не пить, и, главное, подвел людей трезвого образа жизни, которые считали меня своим и верили мне.

Причина срыва, по-моему, одна – моя плохая работа по методу. Задумал избавиться от алкоголизма – работай добросовестно, делай все вовремя: дневники, домашние задания. Не придется тогда хрюкать в запое.

Качества, которые помогают мне в работе. Это возраст. Ведь 31 – это даже, наверное, не половина жизни, и если я избавлюсь от алкогольной и табачной зависимости, то следующие 31 для меня будут раем земным. Следующее качество – жадность. Мне всегда было жалко пропивать и прокуривать деньги, больше этого никогда не будет. И еще одно качество – это очень тяжелое, мучительное похмелье и заметная утрата здоровья.

Будущая жизнь в случае продолжения алкоголизма – это конец всему, просто долго не выдержу, возможно, покончу с собой, такие мысли уже были.

Дополнительно может помочь в работе по отрезвлению хорошие спутники, близкие по интересам, интеллекту, то есть общение с такими же, как и я. Я хочу жить трезвым, и так оно и будет, другого варианта просто нет и быть не может.

\* \* \*

Причины срывов у всех, как правило, одинаковы: безответственное отношение к дневникам и, как результат, «воскрешение из обломков» алкогольной программы. А оправдания, поводы найдутся всегда или их подскажут из стада окружающих алкоманов (Но в коллегах тех не было сходства с убийцами...).

Многие из сорвавшихся уже не в состоянии возобновить работу, но те, кому это удается, – обретают трезвость снова и затем многие годы радуют своим здоровым обликом, постепенно забывая, какие пропасти и завалы приходилось преодолевать на пути к победе.

Для профилактики срыва поможет «Послание сына», помещенное далее.

Прочитай перед тем, как идти на пьянку

Отец, ты совсем с ума сошел! Ты не представляешь, что ты творишь. Вчера, если бы я был дома, когда ты хотел ударить маму, я бы тебя изувечил.

Можно не смотреть на то, что ты окончательно развалил семью, но то, что ты можешь сдохнуть в любой оплеванной подворотне, уже совсем плохо.

Тебе совсем надоело жить? Ты сам знаешь, что единственное, что держит тебя в этой семье, – это деньги, твои деньги, ради которых приходится перед тобой унижаться, строить из себя, что все замечательно. Если ты опять напьешься завтра, то может не выдержать мама. Она уже боится о тебе говорить, когда она вспоминает тебя, у нее начинается истерика. Сестра вообще не представляет, что у нее есть отец. Я тебя, как уже писал, готов изуродовать, когда вижу твои злые, пьяные, красные, лживые глаза.

Тебя еще можно вылечить, хотя шансов уже немного, но мне кажется, что ты этого не хочешь. А захочешь ты этого, когда у тебя остановится сердце и несколько минут ты не будешь понимать, что происходит, а когда поймешь, будет уже поздно. Я не хочу, чтобы ты умирал, не хочу, чтобы ты уходил. Но если ты не перестанешь пить, придется избирать второе, потому что мне жалко маму.

Ты превратился в дикое, ненасытное к алкоголю существо. Ты ненавидишь жену, ее мать, ты забыл про своих детей. Ты даже на свою мать плюешь, зная, что она тебя ждет, ты приходишь пьяным в хлам! Я не могу спокойно заниматься уже около двух месяцев. Я сижу и думаю: «Когда он придет? Что будет с нами, когда придется его выгнать или случится самое худшее?»

Если тебе опять будет неважно, то прочитай это снова, если и это не поможет, то тебе пора на свалку. Тогда ты вообще никому не нужен. И не думай, что в тебе очень нуждаются твои друзья-алкаши. Они над тобой в открытую насмеются по телефону. Ты уже не мужик, если даешь слово женщинам и не выполняешь его.

Я не знаю, какие чувства у тебя вызовет это «послание». Может быть, ты лишишь меня всего, потому что не любишь правду в глаза, особенно из семьи. Может быть, у тебя в голове все-таки что-нибудь переключится. Может быть, ты просто на все наплюешь и подумаешь: «Да пошел он к черту, этот сопляк!»

Я смог бы сделать так, чтобы тебя отпинали до бессознательного состояния, добавив при этом, что при каждой следующей встрече с тобой пьяным тебе будут делать то же самое. Но я не буду этого делать, мне тебя жалко. Эти ребята, раз озлившись, могут тебя просто кастрировать без анестезии или что-нибудь подобное. И никакой суд тебе не поможет. Я не собираюсь тебя пугать, но это не шутки. Осознай, что мне уже 17 лет.

Так что подумай в следующий раз, перед тем как пить, неужели тебе самому приятно на четвереньках по грязи ползти домой. А представь, что тебя кто-нибудь увидит... Короче, у меня уже пошли лирические отступления, а я этого не хочу. Я хочу, чтобы у меня был отец, а не кусок дерьма.

Не надо на меня обижаться, потому что я сын тебе только по документам. Ты ко мне относишься с пренебрежением: надо ему иногда пихнуть пару сотен, и он заткнется. А меня достало перед тобой унижаться. Если ты веришь в Бога, в чем я очень сомневаюсь, то попробуй представить, что с тобой будет, если твою душу поднимут из грязной подворотни. Ты загубил жизнь многим людям и мало кому действительно помог. Я имею в виду то, что ты натворил в семье, ты ничем не окупишь на стороне.

Это моя последняя надежда.

Бывший, может быть будущий, но не настоящий сын.

«Побочные явления» метода

Как-то раз по успешном окончании курса избавления от алкоголизма и курения меня ожидал сюр приз: «Хотелось бы мне обрести тот вес, который был у меня в 24 года», – заявила моя героиня. Было над чем задуматься.

В свое время, после отказа от курения, я набрал около десяти килограммов избыточного веса. А потом, используя, в том числе, записи в дневниках по корректировке веса, довольно быстро пришел к обычной норме. Но окружающие – друзья и знакомые – без интереса восприняли такое явление, поэтому далее моя деятельность по нормализации веса другим людям не предлагалась. А здесь просьба человека, с которым долгое время вместе сражались и громили с виду непобедимых противников: алкоголизм и курение. И ты в процессе работы проникаешься симпатией и уважением к людям, проявившим упорство и непреклонность в достижении благородной цели, стараешься их уберечь, помочь, поддержать, начинаешь относиться к ним, как к своим взрослым детям, требующим заботы и внимания. Так что пожелание Оли о коррекции веса выполнить было необходимо. Тем более, что речь идет не столько о лишних килограммах, сколько о дальнейшем оздоровлении, продвижении по пути трезвости и самосовершенствования.

«Ну, что ж, из уважения к вашим подвигам преодолеем и этот барьер!» – пришлось произнести мне в ответ. А дальше, как в сказке: «Скоро слово сказывается, да не скоро дело делается». Но затягивать время нельзя – скорее

разработать по ходу занятий новые темы. Личный опыт и педагогика – за нас, вперед, к новым свершениям!

Включаем мысленно ускоритель времени и... результат, конечно превосходный: постепенно, за несколько месяцев, без рывков и рекордов убрали у Оли лишние 18 килограммов! И вот уже более 10 лет вижу Олю на совместных экскурсиях, концертах и довольно отмечаю сохранность ее легкой, подтянутой формы. Недавно, проходя по Сенной, увидел рядом знакомый силуэт молодой стройной женщины, окликнул Олю, и наша победа над вредными привычками отозвалась мне очаровательной радостной улыбкой.

«Улыбки, радость, легкий вес, всегда чтоб были вместе с вами»... Но это быстро произносится, а потрудиться для достижения цели приходится, конечно, не один день.

Оля потом многих своих подруг посылала ко мне, для расставания с лишними килограммами. Благодаря этому в дальнейшем я всегда после основного курса – отрезвления, старался провести и нормализацию веса. Это привлекательно и для членов семьи, особенно лучшей ее половины.

#### Окончание курса

Мы подошли к завершению курса по обучению трезвости. Привычка и потребность к алкоголю исчезли, питейная программа полностью разрушена, а на ее месте, как и планировалось, сформированы твердые трезвые убеждения.

В дневниках заключительного периода обучения мы знакомимся и с размышлениями по проблеме становления здорового образа жизни в нашей стране в наше время. Полученные знания и опыт обретения трезвости полезны для ведения качественных дневников и для передачи опыта всем, кто последует по нашему пути отрезвления, и для тех, кто хочет помочь окружающим избежать ловушки и коварства «зеленого змия». Пример из работы Валерии Николаевны.

...

Отказавшись от алкоголя, пережила как бы второе рождение в этой жизни, это удивительное прекрасное состояние души и тела. Психологическое самочувствие отличное – я радуюсь жизни!

Весь день трудилась по дому с отличным настроением. День прекрасный, люди, окружающие меня, – замечательные, и в душе цветет весна!

Из мыслей о спиртном осталась только одна: «Как хорошо и приятно быть всегда трезвой!» Это новое и прекрасное состояние души и тела. Это ясное сознание и проснувшаяся любовь к жизни. Я хочу и буду всегда трезвой!

Потребности в алкоголе нет никакой. Привычка к алкоголю угасла совсем. С отказом от алкоголя пришло чувство свободы и радости, вера в возрождение телесное и духовное. К пьяным отношусь негативно. К спиртному отношусь как к врагу народа. Пьяницы и алкоголики – это часть общества, которая деградирует и мешает общему прогрессу человечества.

Сегодня вместо мыслей о спиртном – мысли о завтрашнем последнем занятии с В. В. И это не удивительно. Ведь все полгода изо дня в день именно он – мой уважаемый и верный наставник, учитель, ставший и другом, шел со мной по пути к свету, ведя меня за руку, а когда я пыталась упасть, подставлял свое сильное плечо.

Я обязательно хочу написать сочинение о том, как мы вместе с В. В. боролись с моими алкогольными пристрастиями. И хотелось бы, чтобы выдержки из этого сочинения попали в книгу, которую В. В. скоро напишет.

Наказ Валерии Николаевны выполнен – ее сочинения вошли в эту книгу, книгу о победах и терниях на пути обретения такой нелегкой, желанной и прекрасной свободы – трезвости.

#### Часть 4

##### Источники и ориентиры

##### Материалы для выполнения заданий первого месяца

С какой же информацией, научным материалом знакомятся наши слушатели на занятиях по методу Г. А. Шичко? Полезным и надежным источником знаний для нас являются работы Г. А. Шичко, Ф. Г. Углова, В. Г. Жданова, Ю. А. Соколова, других ученых и практических деятелей отрезвления. Часть такой информации предлагается вашему вниманию.

##### Алкоголь – оружие массового уничтожения

- Алкоголь (этанол, винный спирт) – бесцветная токсичная жидкость с неприятным запахом. По классификации Всемирной организации

здравоохранения (ВОЗ) относится к наркотикам во всех видах: водка, коньяк, пиво, вино и т. д.

- Отравляющее действие алкоголя держится в крови 72 часа, а в мозгу – 20 суток (12-28).
- Под воздействием алкоголя красные кровяные тельца склеиваются, происходит закупорка капилляров мозга, отмирание клеток, уменьшение объема мозга (сморщенный мозг алкомана).
- Алкоголик либо умирает в сравнительно раннем возрасте, либо приобретает благодаря своей страсти самые серьезные заболевания: инфаркт, инсульт, цирроз печени, алкогольные психозы, слабоумие, инвалидность, распад личности.
- Каждая пятая смерть в России из-за табака (около 500 тысяч в год), каждая третья смерть – из-за алкоголя (около миллиона в год).
- Закон Морелля: если потребление этанола больше 8 л в год на душу населения, то относительно здоровыми рождаются половина родителей, четвертая часть детей, восьмая часть внуков. Такая статистика свидетельствует о вырождении нации. (Где 100 миллионов североамериканских индейцев?)
- Зная об этом законе, Гитлер указывал: «Свести славян до языка жестов. Никакой гигиены, никаких прививок. Только водка и табак!»
- Из директивы ЦРУ США в 1945 году: «...ложь и обман, пьянство и наркоманию – все это мы будем ловко и незаметно культивировать в СССР».
- Из выступления президента США Кеннеди: «Русских войной взять нельзя. Их надо разложить изнутри. Для этого надо использовать три фактора: водку, табак и разврат».
- Сейчас у нас среднестатистическое потребление этанола – более 20 л в год. При этом больных, умственно отсталых детей рождается больше, чем здоровых. Смертность начинает превышать рождаемость. Наступает вырождение народа.
- Люди добровольно употребляют ядовитое вещество, наркотик этанол, которое сокращает их жизнь, отнимает здоровье, лишает разума, угрожает самому существованию будущих поколений. Разве это не абсурд?

Пойдут ли Иваны по следам Чингачгуков?



Все мы с детства знаем, что пить и курить вредно. Если же кого-нибудь спросить: «А в чем же вред?», не все ответят на этот вопрос. Мы ответим. «На алкаша не нужен нож, ему немножечко нальешь, – и делай с ним, что хошь!»

Если заглянуть в историю, то можно увидеть силу этого оружия на примере покорения Америки и борьбе с аборигенами-индейцами. Здоровая психика и сопутствующая ей интуиция делали их неуязвимыми. Европейцами была завезена веками проверенная на работоспособность «огненная вода». После предварительного привыкания к алкоголю индейцам были вручены самогонные аппараты с инструкциями по их применению. Дальнейшее не заставило себя долго ждать. Сегодня сохранившихся потомков индейцев в США показывают как реликвии в специально устроенных для них резервациях.

Более свежий пример из истории. Нашего бывшего президента Б. Н. Ельцина споили, и он какие хочешь указы подписывал и фактически сдал свою страну в рабство.

Не зря Л. Н. Толстой писал, что «вино губит здоровье и умственные способности, губит благосостояния семей и, что ужаснее всего, губит душу людей и их потомство».

Лаконично предостерегал В. В. Маяковский:

...

Не пейте

Спиртных напитков.

Пьющим – яд,

Окружающим – пытка.

Народ издавна подметил: «Выпьешь вина, так убавится ума», «Вино уму не товарищ». Наверно, это все неспроста?

В обществе процветает теория умеренного питья (вино в малых дозах «полезно» и т. д., и т. п.). Давайте разберемся! Рассмотрим это с точки зрения физиологии. Далее вы получите ответы на следующие вопросы:

Что такое опьянение? Почему пьяному человеку хочется спать? Почему довольно часто на следующее утро происходит потеря памяти? Почему

утром мучает жажда? Почему недопустимо пьяное зачатие? Почему пьяниц называют «синими» или «синяками»? Почему у принявших алкоголь наблюдается покраснение носа, ушей, шеи? Почему у выпивших алкоголь наступает веселье, эйфория?

Дело в том, что при поступлении в кровь алкоголь начинает взаимодействовать с эритроцитами (красными кровяными клетками), которые переносят кислород от легких к тканям, а углекислый газ – в обратном направлении.

Спирт, как известно, используют для обезжиривания поверхности. В обычном состоянии внешняя поверхность эритроцитов покрыта как бы тонким слоем смазки, которая при трении о стенки сосудов электризуется. Каждый из эритроцитов несет на себе однополярный отрицательный заряд, а поэтому они имеют изначальное свойство отталкиваться друг от друга.

Спиртосодержащая жидкость удаляет этот защитный слой и снимает электрическое напряжение. При этом красные кровяные клетки приобретают новое свойство: они начинают слипаться друг с другом, образуя более крупные по размерам шарики. Процесс идет в режиме снежных комков, размер которых нарастает с количеством выпитого. Диаметр капилляров в отдельных частях тела (мозг, сетчатка глаза) иногда настолько мал, что эритроциты буквально «протискиваются» по ним поодиночке, нередко раздвигая при этом стенки капилляров. Поэтому ясно, что образование, содержащее несколько эритроцитов, не способно двигаться по капиллярам. Двигаясь по ветвящимся артериям, а затем по артериолам все меньшего калибра, оно достигает в конце концов артериолы, имеющей диаметр меньше диаметра сгустка, и перекрывает ее, полностью прекращая кровоток в ней, следовательно, кровоснабжение отдельных групп нейронов головного мозга прекращается. Сгустки имеют неправильную форму и содержат в среднем 200–500 эритроцитов, средний их размер равен 60 микронам. Встречаются отдельные сгустки, содержащие тысячи эритроцитов. Разумеется, тромбы таких размеров перекрывают артериолы не самого мелкого калибра. Происходит «онемение», а потом и отмирание участков головного мозга вследствие гипоксии или кислородного голодания, которое и воспринимается человеком как якобы безобидное состояние опьянения.

Заметим, что «сон», наступающий в результате сильного опьянения, это не сон в обычном физиологическом смысле. Это именно потеря сознания вследствие нейрохимических нарушений, вызванных алкогольной гипоксией мозга, – алкогольная кома. Другими словами, во время кислородного

голодания бодрствующий организм не может дышать, и чтобы облегчить дыхание (дабы человек не погиб), происходит защитная реакция организма – «сон», дабы снизить скорость обмена веществ в нем.

Необратимая гибель нейронов в результате тромбоза и микроинсультов в коре головного мозга приводит к утрате части информации и к нарушениям кратковременной памяти (В ПЕРВУЮ ОЧЕРЕДЬ ГИБНУТ КЛЕТКИ ГОЛОВНОГО МОЗГА, отвечающие за память, поэтому «слегка» перебравшие ничего не помнят на следующее утро). При этом затрудняются процессы переработки текущей информации, которые ведут к закреплению наиболее существенной ее части в нейронных структурах, обеспечивающих долговременную память.

Импульсы давления, распространяющегося по кровяному руслу вместе с сокращениями артерий и артериол (пульс), встречаясь с преградой – тромбом, вызывают сильное расширение сосудов в непосредственной близости от тромба. Иногда его расширение оказывается необратимым; появляется вздутие артериолы – микроаневризма. В отдельных случаях стенки артериол не выдерживают повышенного давления, возникают кровоизлияния – микроинсульты.

Эти микроинсульты можно наблюдать у человека в виде покрасневшего носа, ушей, шеи и других частей тела. Отсюда и выражение «у пьяницы нос красный». Появление сосудистой сетки с определенностью свидетельствует для такого наблюдателя, что происходит нарушение кровеносной системы носа. Немного подумав, наш наблюдатель может сделать и следующее умозаключение (которое обычно как-то не приходит в голову): точно такие же нарушения кровеносной системы происходят и во всех внутренних органах, особенно в наиболее интенсивно кровоснабжаемых в силу их жизненной важности.

Гипоксия (кислородное голодание) и алкогольная эйфория. Состояние возбуждения – эйфорию, возникающую при приеме спиртных изделий, многие исследователи приписывают все той же гипоксии. Для определенной стадии кислородного голодания характерно состояние возбуждения. Напомним трагическую историю аэростата «Зенит», разыгравшуюся 15 апреля 1875 года. Экипаж аэростата состоял из трех человек. На высоте 7 километров командир экипажа Тиссандье посоветовался со спутниками, продолжать ли подъем. Они согласились. Тиссандье сбросил несколько мешков с песком, аэростат быстро заскользил вверх. Самочувствие у всех

было приподнятое, радостное. «Мне никогда не было так хорошо», – рассказывал потом Тиссандье.

– Я ощущал, что погружаюсь в сон: легкий, приятный, без сновидений.

В последний момент необычность ощущений все-таки обеспокоила опытного аэронавта и, уже теряя сознание, он открыл клапан своего кислородного прибора.

Очнулся Тиссандье через час с головной болью. Он попытался двинуться. Тело не подчинялось ему, он с трудом поднял руку. С громадными усилиями он добрался до своих спутников, оба были без сознания, на безжизненно белых лицах застыла странная улыбка. Кислородные приборы были не тронуты. Эта застывшая радость повергла в ужас даже смелого астронавта Тиссандье.

Ему все-таки удалось посадить аэростат. Энергичные меры врачей спасли ему жизнь. Остальные двое участников полета погибли, не приходя в сознание.

Трагическая история «Зенита» казалась загадочной современникам полета. Теперь, когда высотные полеты стали делом обычным, эта история понятна. Аэронавты были уверены, что почувствуют недостаток кислорода и успеют включить кислородные подушки. В этом и была их ошибка.

Сейчас хорошо изучено изменение состояния человеческого организма и субъективные ощущения человека на различной высоте. На высоте четырех километров человек чувствует слабость, головокружение. Быстро утомляет даже несложная работа. Далее с ростом высоты неприятные ощущения исчезают. Человек чувствует себя хорошо, он весел, возбужден. Однако достаточно небольшого усилия, одного резкого движения – и человек теряет сознание. О высоте 8 километров в справочниках говорится коротко: «грозит смерть». Как удалось установить, Тиссандье и его товарищи достигли высоты 8600 метров. Остальное не требует пояснений.

Интересно, что сам человек обычно не замечает нарушений нормальной деятельности организма, вызванных высотой. Более того, чем слабее становится сознание, тем спокойнее, увереннее он себя чувствует. Если ему сказать, что он плохо соображает, он будет утверждать противное.

Мы видим, что состояние при кислородном голодании очень напоминает алкогольное опьянение. Та же переоценка своих сил («море по колено»), то же радостное, возбужденное состояние, та же неспособность критически

оценивать свои действия. Все так же, только гипоксия алкогольного происхождения вызвана не недостатком кислорода в воздухе, а затруднением его доставки к клеткам тканей в результате нарушения кровообращения.

Итак, веселье, связанное с приемом алкоголя, имеет в основе гипоксию. А гипоксия в этом случае, как мы видим, обусловлена склеиванием эритроцитов и образованием тромбов в мелких сосудах. Значит, чтобы почувствовать удовольствие от выпитого, надо обязательно вызвать тромбоз сосудов. А тромбоз сосудов – это всегда отмирание каких-то тканей. Мы приходим, таким образом, к важному выводу, что **БЕЗВРЕДНЫХ ДОЗ АЛКОГОЛЯ НЕТ В ПРИНЦИПЕ**. Если бы такая доза даже и существовала, то она никого не интересовала бы, потому что никаких веселящих действий с ней не было бы связано. Восстановление обратимых последствий от применения бутылочки пива (500 граммов), праздничного фужера шампанского (200– 250 граммов), водки (100 граммов) может наступить при благоприятных обстоятельствах в течение 2–3 лет!

Синдром похмелья – не что иное, как процесс, связанный с удалением из головного мозга погибших из-за отсутствия кровоснабжения нейронов. Организм отторгает погибшие клетки, с этим и связаны утренние головные боли.

Для удаления погибших клеток в коре головного мозга создается повышенное давление за счет усиленного притока жидкости и фактически прямого физиологического «промывания» головного мозга. Именно с этим и связана мучающая утром жажда – потребность в дополнительном объеме жидкости. Принимавший алкоголь накануне на следующее утро в буквальном смысле слова «мочится своими собственными мозгами». Специалисты-медики подчеркивают точность этой классической терминологии посвященных. Таким образом, любое, даже однократное применение алкоголя меняет возможности головного мозга и, прежде всего, его тонких структур, отвечающих за сознание и интуитивные прозрения, формируемые на уровне подсознания.

Разного рода экстрасенсорные возможности от Бога дарованы практически каждому рождающемуся. Но не каждый может активно развить их, а потребление алкоголя полностью блокирует эти нормальные человеческие

возможности. Не случайно Всемирная организация здравоохранения классифицирует алкоголь как одну из разновидностей наркотика.

Заметим, что описанные поражения кровеносных сосудов под воздействием алкоголя имеют универсальный характер. Они происходят в тканях всех органов. Число отмирающих клеток зависит от количества принятого алкогольного изделия и его крепости: их тем больше, чем больше поступило в организм этилового спирта. Изменения, происходящие в организме человека под воздействием алкоголя, похожи на нарушения, связанные с травмой.

Синяк, полученный при ушибе, тоже представляет собой многочисленные кровоизлияния: нарушения кровообращения в поврежденной области также приводит к гибели части тканей. Человек, «пропустивший» рюмку спиртного, представляет собой что-то вроде большого, во весь человеческий рост, равномерно распределенного синяка: те же кровоизлияния, те же отмирающие ткани, заменяемые соединительной тканью – мельчайшими рубцами, остающимися вместо клеток, выполняющих разнообразные функции. И «заживление» этого «человека-синяка», выздоровление после травмы, нанесенной ему этой рюмкой, длится приблизительно те же три недели, что и в случае синяка, полученного при ушибе. Впрочем, в каком смысле можно говорить о «выздоровлении» после принятой дозы алкоголя? Только в том смысле, что погибшие клетки либо полностью рассосались, либо заменены рубцами – соединительной тканью. Но сами клетки погибли, и многие из них уже не будут заменены новыми. В частности, безвозвратно гибнут нейроны. То есть после каждой рюмки вина или стопки водки, фужера шампанского или кружки пива, словом, после каждой, поступившей в организм дозы алкоголя, человек обязательно становится необратимо глупее. Здесь следует заметить, что процесс происходит постепенно и незаметно для самого человека. Ведь какая-то информация оказалась утраченной в связи с гибелью нейронов, человек не может этой информацией оперировать. Поэтому он обычно не замечает своей деградации. Зато рано или поздно ее замечают другие – родственники, сослуживцы, соученики, врачи наконец.

Самыми общественно-опасными разновидностями алкогольных ядов являются пиво и шампанское. Именно с них начинается, как правило, движение по наклонной плоскости. Без них было бы практически

невозможно втягивание в пьянство женщин и детей. Самыми общественно опасными типами пьющих являются «культурно пьющие».

Именно они несут в общество установку на позитивное отношение к алкоголю, программу наркотизации последующего поколения.

Коварство алкоголя усиливается еще тем, что организм молодого человека обладает значительным, приблизительно 10-кратным запасом капилляров. То есть, в каждый момент функционирует лишь около 10 % всех капилляров. Поэтому алкогольные нарушения кровеносной системы и их последствия проявляются в молодости не столь явно, как в более поздние годы. Однако со временем «запас» капилляров постепенно исчерпывается, и последствия отравления алкоголем становятся все более ощутимыми. При со временем уровне употребления алкоголя «средний» в этом отношении мужчина «вдруг» сталкивается с самыми различными недугами в возрасте около 30 лет. Чаще всего это болезни желудка, печени, сердечно-сосудистой системы, неврозы, расстройства в половой сфере. Впрочем, болезни могут быть самыми неожиданными: ведь действие алкоголя универсально, он поражает все органы и системы человеческого организма.

Не все знают, что поверхность головного мозга алкоголика, по свидетельству патологоанатомов, напоминает войлочную поверхность, начисто иссеченную молью.

(Из газеты «Всем», 2002 год)

Трезвость, которую мы выбираем

Этой заметкой я отметил пятнадцатилетие своего трезвого образа жизни:

«Дайте любому народу “волю” попить вина, и он исчезнет с лица земли», – гласит древняя мудрость. Это подтверждено известными примерами: пропили и разворовали Римскую, Вавилонскую империи, знакома нам «страна пропитого социализма», видим и реформы «со стаканом во лбу», когда занимаем первое место в мире по среднелюдскому потреблению алкоголя.

Согласно данным ВОЗ, каждый третий на Земле погибает от причин, связанных с потреблением алкоголя, каждый пятый – от причин, связанных с курением. Мы теряем почти 1,5 млн человек в год. За последние 30 лет таким

образом погибло около 40 млн человек. Еще Дарвин писал: «Алкоголь наносит человечеству больше вреда, чем война, голод и чума вместе взятые».

А ведь все люди рождаются естественными трезвенниками, и природными напитками для нас являются вода, молоко, соки. Как же заставить психически нормального человека совершать нелепые, противоестественные поступки – добровольно поглощать отравляющие вещества, наркотики, в том числе алкоголь?

Дело в том, что окружающие в течение всей нашей жизни навязчиво внедряют нам ложную информацию об алкоголе. Дикие традиции («обмыть ножки», пить за здоровье, за день рождения, любовь, дружбу...), пословицы, поговорки, ласкательные выражения («винцо», «водочка», «ах, как хорошо!», «Пьяница проспится, дурак никогда») – человек видит и слышит с детства. А если так про вино говорят близкие, родители, ученые, писатели и т. д. – значит, это правда, значит, надо пить. В нашем обществе доминирует положительное мнение об алкоголе, а экраны телевизоров, кино и реклама круглосуточно ведут умелую пропаганду поглощения спиртного.

В результате искаженности сознания проалкогольными сведениями у человека складывается питейная программа. Ее состав: настроенность и убеждение, уверенность в том, что поглощение спиртного есть оправданное, нормальное и даже необходимое занятие.

На убеждения не действуют таблетки, примочки, клизмы или гипноз. Но они изменяются под воздействием научных знаний.

Знаменитый академик Ф. Г. Углов говорит: «Пьянство держится на лжи, а трезвость – на правде, несите эту правду людям, и они скажут вам сердечное спасибо». На этом основан педагогический метод нашего выдающегося соотечественника Г. А. Шичко по избавлению от пьянства и алкоголизма. Метод прост, эффективен, общедоступен и широко апробирован. На занятиях доводится научная информация преподавателя – исторические, экономические, медицинские аспекты проблемы, а слушатели, как и в любом учебном процессе, трудятся над усвоением знаний – ведут конспекты, анкеты, дневники. При этом у людей разрушаются питейные убеждения и формируются трезвенные программы.

В 1980-х годах последователи Г. А. Шичко организовали по всей стране объединения клубов трезвости и здоровья. Один из таких клубов представляет данную заметку.



Без медицинского вмешательства мы помогаем избавиться от пьянства, алкоголизма, табакокурения. Принимаем всех желающих расстаться с этими вредными привычками.

Результаты проявятся уже на третий-четвертый день. Слушатели осознают, что прав был Карамзин: «Алкоголь – надежное средство избавления от денег, ума и здоровья». Метод не содержит элементов гипноза, запугивания и т. п., стержень его – вопрос «Зачем?» (Зачем пить-то?)

Дадим слово слушателям (ниже приведены цитаты из их дневников).

...

...Если спросить любого пьющего, он толком не ответит, для чего он пьет: усталость выпивка не снимает, а добавляет, стресс слабеет, но временно, а потом возрастает еще больше, человек глупеет, делается смешон и жалок...

Зачем? И есть ли в этом радость?

На перекошенном лице

Нельзя увидеть жизни сладость,

Нет счастья в пьяной суете.

Зачем пить? Я осознала это только после двух недель, находясь в пьющей компании. Я на себе ощутила, что совершенно не нужно прибегать к искусственным возбудителям типа алкоголя. И так хорошо, и так весело, и настроение приподнятое, и нервная система в порядке...

Синонимы

Алкоголь – отравка, водка – это яд,

Самогон – сивуха, спирт – денатурат,

Пиво с пеной – пойло, а вино – дерьмо,

Я все это понял и не пью давно.

С каждым днем убеждаюсь, что трезвая жизнь гораздо лучше. Дальнейшая программа – полностью, наотрез отказаться от спиртного и жить нормальной, трезвой жизнью.

Метод отрезвления – переворот в моей жизни, второй день рождения. Он разбудил мой разум, очистил от погани пьянства. Это – подарок мне на всю оставшуюся жизнь. Дальнейшие планы: создать уют дома, укрепить здоровье, учиться, познавать, любить, помогать.

Эти строки написаны разными людьми 8–12 лет назад. И сейчас с этими убежденными трезвенниками мы видимся на клубных днях или созваниваемся по праздникам. Зачем упомянуты сроки? Это – к вопросу о результатах метода. Как и в школе, у нас тоже бывают двойки и двоечники, то есть срывы и рецидивы. Но все, кто ответственно подходит к обучению трезвости, легко обретают ее на всю жизнь.

Приглашаем вас на занятия по обретению трезвости, отказу от курения, коррекции веса, укрепления здоровья.

#### Степени опьянения человека

Степени опьянения – уровни отравленности головного мозга спиртными напитками. Имеется много классификаций С.О., клиническая классификация исходит из концентрации этанола в крови, которая выражается в тысячных долях – промилле. Степени опьянения и соответствующие им концентрации алкоголя в крови: легкая – 1–2, средняя – до 4, тяжелая – до 6–7, смертельная – свыше 7 промилле.

Для успешного проведения отрезвляющей работы наиболее подходящей является классификация, исходящая не из концентрации алкоголя в крови, а из степени отравленности мозга. Выделено шесть С.О.: дурашливость, буйность, параличность, безумность, усыпленность и наркозность.

Степени опьянения – 1 (дурашливость) – слабое опьянение, появляется после приема малой дозы этанола, характеризуется ненормальным возбуждением, в связи с которым появляются: повышенная подвижность, болтливость, развязность, бахвальство, шумливость, самонадеянность.

Степень опьянения – 2 (буйность) – опьянение, при котором достигается наибольшая патологическая возбужденность мозга, которая обуславливает

повышенную раздражительность, вспыльчивость, озлобленность, склонность к скандалам и дракам, буйность не всегда проявляется в таком виде. Если пьяного никто и ничто не тревожит, он может вести себя спокойно.

Степень опьянения – 3 (параличность) – степень опьянения, при которой токсическое возбуждение сменяется токсическим все усиливающимся торможением мозга. Характерными признаками третьей С.О. являются усиливающееся нарушение координации двигательных актов: речи, ходьбы, работы рук, в крайнем случае паралично пьяный не может самостоятельно передвигаться.

Степень опьянения – 4 (безумность) – такая отравленность мозга этанолом, при которой имеет место как бы функциональный распад мозга. Утрачена тонкая согласованная мозговая деятельность, сознание подавлено, поэтому безумно пьяный не соображает, что делает и говорит, он порой бормочет всевозможные нелепости. Способность думать нарушена, в крайнем случае – полностью утрачивается. Признаки безумности наблюдаются при первых трех С.О., однако она ярко выражается лишь при четвертой.

Степень опьянения – 5 (усыпленность) – алкогольный сон. Пьяный не утрачивает чувствительность, поэтому его можно тем или иным способом разбудить и даже заставить встать на ноги.

Степень опьянения – 6 (наркозность) – алкогольный наркоз. Пьяный полностью утрачивает чувствительность и защитные рефлексы, поэтому может утонуть в ванне и в луже, захлебнуться рвотной массой, сгореть в огне, вызванном выпавшей из рта сигаретой.

Наркотическая широта этанола мала, т. е. мало отличаются дозы, приводящие к наркозу и к смерти, по этому в части случаев наркоз переходит в смерть.

Классификация людей по их отношению к спиртному

По терминологии Г. А. Шичко, все человечество делится на две большие группы:

- алкоголепийцы (алкоманы)
- трезвенники

**АЛКОГОЛЕПИЙЦЫ**

1. Случайнопьющие – эпизодически и обычно понемногу употребляющие спиртные напитки. Например, бокал шампанского на Новый год.

2. Принужденники – не имеют питейной программы, но пьют.

3. Пьяница – алкогольно запрограммированный человек, имеющий привычку к употреблению алкоголя и поглощающий его.

4. Алкоголик – алкогольно запрограммированный человек, имеющий привычку, потребность к употреблению алкоголя и поглощающий его.

Примечание: Пьяницы и алкоголики часто называют себя «умеренно» или «культурно» пьющими. На самом деле они являются питейно запрограммированными людьми, абсурдистами, как правило, не ведающими правды об алкоголе.

## ТРЕЗВЕННИКИ

1. Естественные трезвенники – не имеют питейной программы и не употребляют спиртное. Это все родившиеся люди.

2. Убежденные, сознательные трезвенники – в результате полученных научных знаний разрушили алкогольную и получили трезвую программу. Например, те, кто обучался в клубе «Оптималист». Они хорошо знают алкогольную проблему.

3. Религиозные трезвенники – вследствие религиозных взглядов отказались от алкоголя.

4. Благоразумные трезвенники – на основе малого объема знаний, но значительного благоразумия сняли с себя алкогольную программу.

5. Воздержанники – питейно-запрограммированные люди, но не пьющие. Это люди, прошедшие медицинское лечение – химическую защиту, метод Довженко и т. д. Среди трезвенников это группа риска.

Примечание: Трезвость – нормальная, естественная, безалкогольная жизнь отдельного человека, группы людей, общества или народа.

Алкоголизм – психологическое расстройство, распущенность (нас распустили), вредная привычка с основными признаками: питейная запрограммированность, привычка, потребность к употреблению спиртного и поглощение его.

## Настрой на здоровый образ жизни[2]

В мою психику, во все мои нервы вливается стальная крепость, стальная крепость, стальная крепость вливается в психику, во все мои нервы. В мою личность вливается крепкая стальная сила. В меня вливается несокрушимая духовная сила. Я – человек неодолимой стальной воли. Неодолимая стальная воля светится в моих глазах, и ее чувствуют во мне все люди, которые приходят со мной в соприкосновение. Я – человек смелый, твердо уверенный в себе, я все смею, все могу и ничего не боюсь. Среди всех житейских ураганов и бурь я непоколебимо стою, как скала, о которую все сокрушается. Я твердо знаю, что если на меня неожиданно обрушатся все трудности сразу, им все равно не сокрушить моей могучей воли. И потому я смотрю миру в лицо, ничего не боясь, и среди всех противодействующих сил непоколебимо стою за здоровый образ жизни. Я ежедневно упорно усваиваю настрой на здоровый образ жизни, я постоянно преодолеваю все противодействующие силы, которые стараются нарушить мой здоровый образ жизни, я создаю мощную поддержку своему здоровому образу жизни, я создаю мощную защиту своему здоровому образу жизни.

Я ненавижу сильнейшей лютой злобной ненавистью все, что противодействует здоровому образу жизни. Я постоянно поддерживаю полную боевую готовность к преодолению всех вредных влияний, которые стараются столкнуть меня в бездну алкоголизма. Алкоголь есть мой опаснейший коварный враг, разрушающий мое здоровье, отнимающий у меня волю, отнимающий у меня человеческое достоинство, превращающий меня в презираемое людьми существо. Я твердо знаю, что я остаюсь человеком и сохраняю свою волю только до тех пор, пока в меня не попало ни единой капли алкоголя. Я потому и не приму ни одной капли алкоголя, и никакие уговоры пьяниц не собьют меня с трезвого здорового образа жизни.

Я твердо знаю, что человек, окрыленный идеей оздоровления, превосходит своей мощью все стихии естества, все противодействующие силы и наперекор всем противодействующим влияниям сохраняет здоровый образ жизни.

Я настраиваюсь на энергичную здоровую молодую жизнь и сейчас, и через десять лет, и через тридцать лет, и через пятьдесят лет. Я настраиваюсь на постоянное наращивание волевых усилий в борьбе за здоровый образ жизни и тем самым постоянно увеличиваю запас надежности, прочности трезвого образа жизни. Я становлюсь сильнее всех противодействующих сил, которые разрушают мой настрой на трезвый образ жизни. Я постоянно укрепляю свой

настрой на трезвый образ жизни, и никакие вредные влияния не разрушат мой настрой на трезвый образ жизни.

Я чувствую, как здоровею-крепну, и это наполняет мое существо радостью жизни. У меня впереди долголетняя радостная молодая жизнь, и это наполняет меня торжествующей силой молодости. Неугасимый веселый огонек всегда горит в моих глазах, солнечная радость жизни светится в моих глазах. Во всем теле огромная энергия бьет ключом, все внутренние органы работают энергично – весело, с молодецкой удалью работают все внутренние органы. Моя походка веселая, веселая – быстрая, иду – птицей на крыльях лечу, ярко чувствую свою удаль молодецкую.

Наперекор всем трудностям я непоколебимо сохраняю прекрасное самочувствие и веселое жизнерадостное настроение. С каждым днем я становлюсь веселей, веселей – жизнерадостней. На моем лице всегда веселая улыбка, во мне всегда цветет, цветет весна, и солнечная радость жизни наполняет и душу, и тело. В моих глазах всегда горит неугасимый веселый огонек. Неодолимая стальная воля светится в моих глазах.

Я – человек смелый, твердо уверенный в себе, я все смею, все могу и ничего не боюсь. Я могу вести здоровый трезвый образ жизни наперекор всем противодействующим силам. Я чувствую себя неизмеримо сильнее всех вредных влияний. Вся моя жизнь наполняется радостью постоянных побед над всеми препятствиями. Я с каждым днем становлюсь веселей, жизнерадостней.

Из заметок Г. А. Шичко

#### Советы пьющим читателям

Пьющие считают себя знатоками алкогольной проблемы, в действительности же никто из них не знает ее как следует. Вы не согласны? Пожалуйста, письменно ответьте на следующие вопросы.

Почему люди начинают употреблять противные и вызывающие отравление напитки? Почему вы принимаете их? В каких странах господствует трезвость? На каком месте по пьянству стояла Россия в 1913 г.? Сколько было в нашей стране трезвенных движений и когда они происходили? Какое из них завершилось введением «сухого закона»? Когда его заменили советской водочной монополией? Какие степени опьянения вы знаете? Не возражаю, это трудные вопросы, возьмите задание попроще. Пожалуйста, дайте определения следующим понятиям: «пьющий», «непьющий»,

«трезвенник», «естественный трезвенник», «воздержанник», «алкоголепейца», «алкоголик», «пьяница», «умеренно пьющий».

Теперь вы согласитесь со мной, что ваше знание алкогольной проблемы оставляет желать много лучшего? Поверьте мне, что сведения, которыми вы располагаете по этой проблеме, неточны, ошибочны, а некоторые – абсурдны.

Немного доказательств. С детства вбивают нам в голову утверждение: «Спиртное согревает тело». Оно охлаждает, поскольку под его влиянием расширяются периферические сосуды и увеличивается теплоотдача. Кто не слышал об обморожениях и замерзших пьяных?

Многие твердят, что алкогольные напитки вызывают радость, веселье. Л. Н. Толстой подверг критике эти слова. Он писал: «Только стоит зайти в трактир да посидеть, посмотреть на драку, крики, слезы, чтобы понять то, что не веселит вино человека». Не веселость, а дурашливость – первая степень опьянения; именно она появляется в случае принятия небольшой дозы спиртного; если же пьющий добавит, наступит буйность, для которой характерны повышенная раздражительность, вспыльчивость, склонность к драке. Третья степень опьянения – параличность, при которой наступает паралич скелетных мышц, когда плохо или совсем не держат ноги, становятся непослушными руки, заплетается язык. Последними степенями опьянения являются безумность, сонливость и наркотичность, которые завершаются соответственно помрачениями сознания, алкогольным сном и алкогольным наркозом. Если человек выпьет порцию, несколько больше наркотической, он погибает, как говорят, от опоя.

Какая из перечисленных степеней опьянения способна вас развеселить?

Многие говорят, что спиртное позволяет забыться. Да, но при условии, что будет принята снотворная или наркотизирующая доза.

Уважаемый читатель, имели ли вы какое-либо представление о классификации степеней опьянения, с которой только что ознакомились? Нет! Поверьте, многое неведомо вам. Именно из-за отсутствия научных знаний об алкогольной проблеме, с одной стороны, усвоения ложных проалкогольных сведений – с другой, вы начали пить и продолжаете это противоестественное занятие.

Об алкоголиках распространяются самые нелепые представления. Некоторые считают, что они валяются на улице, пропивают последнюю рубашку, не работают. В наши дни такие экземпляры – исключение, нынешние алкоголики нередко занимают высокие посты, имеют дачи, автомобили, пишут книги и статьи, в том числе на противоалкогольные темы, лечат, причем иногда от алкоголизма, воспитывают молодежь, обучают студентов, «грызут гранит науки» и т. д. Для алкоголиков характерны следующие четыре правила: питейная запрограммированность, привычка к спиртному, потребность в нем и поглощение его. Если человек добровольно пьет, он питейно запрограммирован, если регулярно прибегает к спиртному, хотя бы только в праздники, – у него имеется привычка. Если периодически появляется сильное влечение к отраве и после ее принятия вспыхивает алкогольная жажда – налицо потребность. В случае отказа алкоголика от приема спиртного он становится не трезвенником, а только воздержанником. Потребность и привычка часто легко угасают. Они угаснут у всех в процессе вдумчивого чтения моих заметок, а у некоторых – после знакомства с этими первыми страницами. Привычка и потребность исчезают и сами по себе, без каких-либо специальных воздействий и самовоздействий, достаточно немного перетерпеть, некоторое время совершенно не пить. Ничего подобного нельзя сказать об алкогольной запрограммированности, она сама по себе не пропадет, ее не вытравить ни лекарствами, ни физиотерапией, ни иглоукалываниями, ни даже гипнотическими внушениями отвращения к спиртному. Выросшая на проалкогольной лжи, она рассеивается только под влиянием знаний, правды.

Я многие годы избавляю людей от алкоголизма и курения только с помощью научных знаний, без каких-либо медицинских, религиозных, экстрасенсорных и прочих воздействий. Жизненно важные истины, в том числе противоалкогольные и противокурительные, доставляют усвоившим их наиценнейшую радость, радость познания, очищают думы и поведение, улучшают мозговую деятельность, содействуют оздоровлению и омоложению организма. Знания нельзя купить ни за какие деньги и сокровища, их обретают личным усердием. Немного усердия, прилежания и напряжения – и вы обретете наиценнейшие для вас понятия, а вместе с ними полноценную, уверенную и радостную жизнь.

Освобождение от алкоголизма достигается не только изучением алкогольной проблемы, но и серьезными, глубокими размышлениями над противоалкогольными вопросами. Наилучшие результаты дает комбинация познания и размышления.



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 поведут 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 т. д. 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.

На основе фальшивых сведений об алкоголе и последствиях его употребления происходит проалкогольное, или питейное, программирование человека. Роль «программистов» играют, как правило, пьющие люди: родители, родственники, знакомые, деятели средств массовой информации, авторы проалкогольных публикаций и др. Питейную запрограммированность образуют: настроенность на употребление спиртного, программа отношения к нему и питейное убеждение. Настроенность – решение употреблять алкогольные напитки, она нередко формируется в детстве. Программа отношения к спиртному – процедура потребления спиртного (что пить? сколько? где? с кем? как? и т. п.). С течением времени программа изменяется: многие сначала планируют пить только хорошие сухие вина, а затем небрегут самогоном, политурой и подобными гадостями.

Питейное убеждение – твердая уверенность в том, что питье спиртного нормальное, оправданное, неизбежное, важное и даже необходимое в нашей

жизни занятие. Человек поступает в соответствии со своими убеждениями, он может под нажимом со стороны вступить в противоречие с ними, но обычно лишь временно. Например, алкоголику пригрозили увольнением, он перестал пить, однако прошла гроза, и он возобновляет пьянство. Только полное освобождение сознания от тяжелого и грязного бремени проалкогольной запрограммированности, особенно от питейного убеждения, способно сделать алкоголика пожизненным трезвенником.

Мои заметки помогут читателям избавиться от питейной запрограммированности и влиться в ряды наиболее ценной части нашего общества – трезвенников. Для этого следует не просто читать материалы, а стараться прочно усвоить их. Ваше усердие вознаградится: почувствуете себя полноценной личностью, улучшится здоровье, помолодеете, продлится жизнь, наступят мир и благополучие в семье, поднимутся работоспособность и продуктивность труда.

Мне иногда говорят: на кого ты надеешься? На алкоголиков! Да они пропили весь свой ум. У них нет воли, ослаблена память. Все они хотят лишь одного: выпить!

Но это неверно! Я многие годы работаю с алкоголиками. Да, многие качества они растеряли. Но я заметил: даже самый запойный пьяница сохраняет способность к умственной деятельности – подчас к очень серьезной. Наш мозг имеет большие резервы. Ученые утверждают: человек и в нормальном положении включает в работу лишь небольшую часть мозговых клеток. И бросивший пить вновь ясно мыслит и многого может достичь. Занимаясь с алкоголиками, я наблюдал их в те счастливые для них минуты, когда в их сознании выстраивается стройная система антиалкогольных понятий, когда они решают для себя – не пить! На их лицах тогда я вижу мощный прилив жизненных сил, их глаза светятся радостью – они в такие минуты испытывают желание писать стихи.

Вот почему я верю в предлагаемый метод отрезвления.

Дружеский разговор с алкоголиком

Вас постигла беда, тяжелая, горькая беда – вы стали жертвой противоестественного и дикого занятия – потребления спиртных напитков. Ваше тело как бы обвил окаянный «зеленый змий», все крепче сжимает своими отвратительными и сильными кольцами, все безжалостнее жалит. Если яд еще не сделал вас глубоким умственным деградантом (думаю, до этого еще не дошло), вы способны, вполне способны задушить «гадину»,

освободиться от ее умертвляющих колец, очиститься от тлетворного и одуряющего яда, залечить раны и обрести свободную, радостную, достойную, честную и полезную жизнь. Путь, которым вы брели до настоящего момента, – зигзагообразная тропа грязного, мучительного и позорного существования.

Вы поглощаете спиртные напитки и этим все более уродуете самый ценный орган – головной мозг, каждая выпивка ранит одну группу его клеток, уродует вторую, убивает третью; каждая порция алкоголя делает человека глупее, болезненнее, старее. Подумайте: что хорошего вы приносите пьянками себе, семье, трудовому коллективу и обществу? Решительно ничего, только вред! Жизнь ваша становится все мучительней, безнадежней и никчемней. Вас как правило, ненавидят самые близкие и дорогие люди – дети, жена, родители, а некоторые из них ждут вашей смерти; вы презираемы сотрудниками, даже собутыльники худо к вам относятся. И это понятно: вы ведете себя с близкими, как враг, истязаете их психологически, а иногда и физически, обкрадываете; вы снижаете производительность, качество и дисциплину труда товарищей по работе; вы частично живете за счет общества, вносите свой вклад, и значительный, в преступность, хулиганство, в спаивание молодежи, в появление на свет уродливых детей. Не случайно за границей начали стерилизовать алкоголиков, т. е. превращают в средний род, чтобы предотвратить наводнение страны врожденными дурачками и калеками.

Древние греки так объясняли происхождение бед. По требованию Зевса боги искусственно сотворили девушку необычной красоты – Пандору, ее полюбил и взял в жены брат Прометей Эпиметей, в доме которого хранился особый сосуд. Никто не знал, что в нем содержится, но все понимали, что открывать его опасно. Любопытная Пандора не удержалась и тайно сняла крышку, а когда положила ее на место, было поздно – из сосуда успели вылететь всевозможные беды, на дне осталась только надежда. Бутылку спиртного, которую вы приобретаете, можно сравнить с сосудом Пандоры: в ней также содержатся всевозможные беды, но они выходят на свободу постепенно, по мере переливания отравы в ваш желудок. Выпили первую порцию алкоголя, над вами начинают летать маленькие беды, вроде выскальзывания рюмки из рук, выпили вторую – появляются покрупнее беды, и т. д. до той поры, пока не прекратится попойка или не появится беда-гигант – смерть.

Несчастья-невидимки, подобно коршунам, парят над пьющим и выжидают удобный момент, чтобы напасть на него. Набор бед, которые подстерегают пьющего, тем паче алкоголика, весьма велик: попадание в медвытрезвитель, драка, получение побоев, тюрьма, больница, увечье, цирроз печени, «бычье сердце», белая горячка, слабоумие, потеря друзей, работы, семьи, тяжелая инвалидность... и, наконец, гибель, причем подчас позорная.

Алкоголики – такая многомиллионная прослойка общества, которая прочно держит пальму первенства по подрыву нравственности, идеологии, народного хозяйства и обороноспособности страны, по развалу семей, повреждению здоровья окружающих, хулиганству, преступности, деморализации молодежи, заболеваемости, самоубийствам и смертности. Они – чемпионы по получению наказаний. Достается им и от своих друзей по бутылке: их поносят грязными словами, грабят, бьют, калечат, убивают.

Нужна ли вам жуткая, страдальческая и презренная жизнь? Виноваты ли вы в том, что стали алкоголиком? Прimitивно мыслящий люд уверенно отвечает на поставленный вопрос так: «Да, повинны, и целиком!» Многие твердят, что алкоголики умышленно становятся таковыми, и на этом основании подвергают их карам. Вы оказались бы полностью виновным, если бы до приобщения к спиртному вас вооружили научными трезвенными знаниями. Вам их не дали ни родители, ни учителя, ни средства массовой информации, ни литература. И на сегодня, пройдя горестный путь от естественной трезвости до алкоголизма, вы не знаете алкогольную проблему. Кем бы вы ни были – рабочим, учителем, академиком-наркологом, если пьете, не ведаете главного, ваше сознание искажено ложными сведениями. Продолжайте чтение и убедитесь в этом. Вы с детства подвергались потоку проалкогольных воздействий, к которым относится многое пьянчужное: 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.

Вы, будучи ребенком, 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 произвел 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 программа его употребления, 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 прием 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.

Она 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.

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.

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 расширялась, 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 ее. Неудовлетворение потребности вызывает болезненное состояние, абстинентные страдания. Вы хорошо знаете, что в таких случаях верным лекарством является алкоголь и «лечитесь» им; без предварительного приема «микстуры» вы не можете сносно работать, сидеть за рулем, думать, спать и

т. п. У некоторых непреодолимая потребность в алкоголе вспыхивает, как правило, только под влиянием первых доз.

Все пьющие приемом новой порции алкоголя вносят очередной вклад в формирование потребности. Скорость ее появления зависит от алкоголизмийности, т. е. от степени подверженности человека алкоголизму, а она зависит от многого, в том числе от пола, возраста, здоровья, перенесенных заболеваний, особенностей мозга и т. п. У вас оказалась повышенной алкоголизмийность, поэтому спились раньше многих собутыльников; отдельным из них для завершения алкоголизмийности не хватит укороченной пьянством жизни. Известно, что всякий пьющий сокращает свою предстоящую жизнь, причем алкоголики на 10–20 лет. Если вы перенесли сотрясение мозга, то спились в 5 раз, а то и в 10 раз быстрее, чем в норме; если пила ваша мать в период беременности, то алкоголизм наступил еще быстрее. Людей, застрахованных от алкоголизма, не существует. Если бы вы реже прикладывались к бутылке и поглощали менее крепкие напитки, то, возможно, сейчас шествовали бы по пути алкоголизмийности, а не алкоголизма. У каждого человека имеется своя критическая программа поглощения спиртного, превышение которой приводит к алкоголизму. Если, допустим, ваша критическая программа предусматривала употребление по 350 мл крепленого вина в праздники, то соблюдая ее, вы могли оставаться пьяницей до наступления средней продолжительности жизни (в СССР для мужчин она – 64, для женщин – 74 года). Если бы вы «обмывали» и личные важные события или переключились с вина на водку, то стали бы алкоголиком. Никто из пьющих не знает свою критическую программу, к тому же она со временем изменяется. Если бы существовали методики определения этих программ и вас через каждые 5–10 лет с их помощью обследовали и сообщали об опасном режиме поглощения спиртного, а вы игнорировали советы и пришли к алкоголизму, то ответственность за это легла бы на вас. На сегодня таких методик нет, поэтому вменять в вину вам алкоголизм неправильно.

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 алкоголизмийности. И вы его полностью прошли, теперь идете по опасной и грязной тропе алкоголизма, каждый момент рискуя поскользнуться, сорваться и полететь в медвытрезвитель, в больницу, в могилу.

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.

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 питье».

Вы получали советы неквалифицированные и пустые, к тому же от людей, которые сами попивали. Питейно запрограммированный человек – верующий, но в отличие от богопоклонника он верит не в фантастические потусторонние небесные силы, а в фантастические свойства посюсторонних алкогольных напитков. На верующих же, как в Бога, так и в алкогольные напитки, призывы, лозунги и советы мало действуют. Если бы вы вняли «голосу разума» и стали меньше и реже пить, все равно рисковали бы обрести алкоголизм, но несколько позже. Только полный отказ от приема спиртных напитков способен был предотвратить беду.

Итак, с вас снята вина за алкоголизм, но на кого ее возложить? На питейных программистов? Да, они исковеркали вашу жизнь. Но почему так поступили? Из вредительских побуждений? Такое обвинение можно выдвинуть против сивушников, которые выдумывают и распространяют проалкогольные нелепости, фальсифицируют факты и историю. Основная же масса программистов не виновата. 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.

Каждый алкоголик способен волевым усилием воздерживаться какое-то время, однако это ненадежный 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.

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, вы почувствуете себя освобождающимся от омерзительных и страшных объятий «зеленого змия». 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 удастся самостоятельно освободиться от алкоголизма, не прекращайте борьбу за себя и за свою семью, обратитесь к наркологам, даже если вы уже не раз безрезультатно лечились. Теперь вы вооружены некоторыми научными трезвенными знаниями, они повысят эффективность наркологической помощи.

Твердо помните: алкоголизм – это большая беда пьющего, тяжелое горе его семьи, печаль общества. Как от всякой беды, от него нужно стараться скорее освободиться. Поверьте, это не так трудно, как вам представляется. Не откладываете на завтра свое преобразование из алкоголика в трезвенника, сегодня же начинайте действовать, и вы непременно победите. Вы можете и обязаны превратиться из «живого трупа» в уважаемую и ценную личность.

Трезвость по убеждению (беседа с Г. А. Шичко на Ленинградском радио, 1985 год)

Распространено мнение, будто алкоголики – обреченные люди, которых «только могила исправит». Такое суждение сеет среди пьющих и их близких пессимизм, бесперспективность, заставляет смириться с постигшим горем. Алкоголизм действительно подлинная беда, но с ней вполне можно справиться, если человек придет к убеждению начать разумно и решительно действовать!

Человек по природе своей трезвенник и остается им до тех пор, пока не поддается «питейной» обработке, пока его сознание не окажется искаженным

ложными сведениями об алкоголе и последствиях его употребления. Иными словами, трезвость – норма для человека, прием алкоголя – отклонение от нее. Этот взгляд давно признан учеными.

У закоренелых алкоголиков на этот счет свои доводы. В беседах с наркологами иные пациенты заявляют: «Быть трезвенником – значит сгорать от стыда в компаниях и записаться в число неполноценных».

Кстати, миф о полноценности пьющих мужчин развеян медициной. Алкоголь, как известно, повреждает половые клетки. Вскрытия умерших алкоголиков показали: у 34 % половые клетки повреждены, у 64 % – атрофированы и только у 2 % они оставались нормальными. Отсюда понятно, почему среди закоренелых пьяниц много утративших возможность супружеской жизни либо неспособных иметь потомство.

А посмотрите на внешний вид поклонников «зеленого змия»! Мужчины становятся ниже ростом, у них искажается форма лица... Спиртное основательно уродует и женщин, лишая их мягкости, женственности, разрушая половую сферу: на третьем-четвертом году алкоголизма женщины обычно утрачивают детородную функцию.

Алкоголики перестают быть полноценными членами семьи и общества, не могут воспитывать детей, уродуют их детство, резко подрывают свое здоровье и здоровье близких. Личность пьющего настолько деградирует, что он боится оставаться один в комнате, переходить улицу и т. д. Так человек оказывается на краю гибели.

Но бывает и такое. Вчерашний алкоголик дает себе слово полностью отказаться от горячительного. Проходит не столь много времени – и внешний облик человека заметно преобразуется, организм быстро залечивает раны.

Убеждать ярых приверженцев коварного зелья навсегда покончить с вредным пристрастием – дело нелегкое. Некоторые пациенты наркологического кабинета в ответ на предложение попробовать самостоятельно стать на ноги, вернуться к трезвой жизни, возражают примерно так: «Алкоголизм – болезнь, пусть врачи и лечат».

Но не все ученые признают алкоголизм болезнью. Его располагают на границе психиатрии и психологии, поэтому рассматривают и как болезнь, и как психологическое (не психическое!) расстройство. И коль скоро алкоголизм признается психологическим расстройством, то избавлять от него имеют право не только врачи, но и администрация, трудовые коллективы,

общества трезвости, семья, товарищи. Могут и обязаны бороться с алкоголизмом и сами пьющие.

Другое дело – многочисленные заболевания, порожденные пьянством: цирроз печени, «бычье сердце», паралич, алкогольное слабоумие и пр. Людей с подобными заболеваниями имеют право лечить лишь врачи. К ним и только к ним в таких случаях нужно обращаться за помощью. Доморощенные «целители» ничего, кроме вреда, тут не принесут.

Итак, обобщим сказанное. Избавиться от алкоголизма, в том числе собственными силами, можно. Показатель полного избавления – трезвость по убеждению. Она является большим достоинством человека, нужно не стесняться ее, а гордиться ею. Мечтой каждого приверженца «зеленого змия» должно стать не умеренное потребление спиртного, а принципиальная трезвость.

Как осуществить подобную мечту? Известно, что основным признаком алкоголизма – периодическое появление потребности выпить. Если данная потребность не удовлетворяется, возникают так называемые абстинентные страдания – постоянное желание выпить. У некоторых они бывают мучительными. Однако достаточно перетерпеть 2 – 3 дня, удержаться от употребления спиртного – и абстинентные страдания проходят. Этим врач-наркологи и рекомендуют пользоваться всем, кто решил покончить с пьянством, вернуть себе трезвость. К тому же, у некоторых людей абстинентные симптомы достаточно слабы, и их нетрудно превозмочь. С угасанием потребности выпить важно и дальше «держаться в руках», чтобы не допустить срыва, потому что одна-две рюмки могут вновь затянуть в трясины алкоголизма.

Как видите, для того, чтобы самому своими силами избавиться от пагубной привычки, не требуется ни «железной» воли, ни особых усилий, ни большой затраты времени. Нужны лишь элементарная дисциплинированность, настойчивость и, конечно же, убежденность в необходимости сделать это.

Иногда бывает достаточно психологического воздействия на пьющего, скажем, хорошей противоалкогольной лекции или статьи в газете, чтобы влечение к спиртному ослабло, а то и совсем пропало. А результаты окупятся сторицей: самоизбавление от алкоголизма принесет человеку радость, у него улучшится самочувствие, вернется вера в себя, он сможет выйти из жизненного тупика.

...У человека пропала потребность в спиртном. Можно ли считать его полностью избавленным от беды? К сожалению, алкоголизм имеет еще один признак – питейную запрограммированность, то есть такое нарушение сознания, при котором спиртное употребляют даже тогда, когда оно вызывает отвращение, тошноту, рвоту. Это вынужденное выполнение сформировавшейся в сознании программы.

Питейная запрограммированность включает в себя два фактора – настроенность на употребление спиртного и питейное убеждение. Один предпочитает употреблять спиртное только в торжественных случаях и малых дозах, другие – в праздники и дни получек. Многие алкоголики пьют по всякому поводу и без повода. Мотивы, побуждающие браться за рюмку, со временем могут меняться, но суть остается неизменной – решение употреблять горячительные напитки.

Убеждение в необходимости пить – не что иное, как уверенность человека в том, что прием алкоголя представляет собой естественное, оправданное и даже неизбежное в жизни занятие. Оно как бы принуждает человека пить самого, угощать спиртным других и добровольно заниматься проалкогольной пропагандой.

Потребность в спиртном, алкогольная настроенность и питейное убеждение так тесно взаимосвязаны, что изменение одного из этих признаков вызывает соответственные изменения остальных. Но если потребность в спиртном удастся довольно легко погасить, то от настроенности избавиться трудно, и уж совсем тяжело отказаться от питейного убеждения, а оно-то как раз – ведущий признак алкоголизма.

Так вот, достаточно выработать у человека четкое трезвенное убеждение, чтобы он прекратил пьянство, даже если при этом придется перенести тяжелейший абстинентный синдром. А пока алкоголик оправдывает употребление спиртного, он будет пить, чем бы и как бы его не лечили. Поэтому важнейшая задача решившего покончить с алкоголизмом – выработать в себе трезвенное убеждение. Для этого требуется освободить свое сознание от ложных взглядов, представлений и понятий, насытить правдой о вреде алкоголя и последствиях употребления спиртного.

### Абсурдизм в алкогольной пропаганде

Проалкогольный абсурдизм – основное средство деформации сознания алкогольными убеждениями для распространения пьянства в обществе.

Наиболее широко известны три абсурдистские теории, которые условно называются так: 1. «Теория умеренного (культурного) питья»; 2. «Теория заполнения алкогольного вакуума» и 3. «Теория алкогольного скепсиса». Нельзя быть убежденным, сознательным трезвенником, не осознав несостоятельность, абсурдность и вредность этих теорий.

1. Теория умеренного (культурного) питья. Содержит нелепые словосочетания уже в самом названии. Термины «умеренность», «культура» не могут сочетаться со словами, обозначающими отрицательное, вредное. Немыслимы: культурное хулиганство, умеренное воровство, культурное истязание, умеренная наркомания и т. п.

Для алкоголя, как и для морфия, героина и других наркотиков, не существует безвредных доз, это доказано более сотни лет назад. Нет такого органа у человека, который бы не разрушался от любых доз алкоголя. Но больше всего страдает мозг.

«“Безопасные дозы” алкоголя существуют в воображении пьяниц и их покровителей. На самом деле таких доз нет. Любая доза вредна и опасна, как для самого выпившего, так и для окружающих» (Ф. Т. Углов).

Некоторые сторонники пьянства, понимая, что пропаганда «умеренных» доз явно противоречит данным науки и жизненному опыту, рекомендуют пить «культурно», хотя сами знают, что это такая же глупость, как говорить о горячем льде или мягком граните. Еще Н. А. Семашко писал: «Пьянство и культура – вот два понятия, взаимоисключающие друг друга, как лед и огонь, свет и тьма».

Ни один из ревнителей «культурного» винопития не сказал, что это такое, что понимать под этим термином. Может быть, обстановка, в которой происходит поглощение вина: красиво сервированный стол, прекрасная закуска, изысканно одетые люди... Как показывают данные ВОЗ, это, наоборот, создает благоприятную обстановку для развития пьянства и алкоголизма во всем мире. По ее данным, в последнее время так называемый «менеджерский» алкоголизм, то есть алкоголизм деловых людей, выходит на первое место в мире.

Может быть, идеологи «культурного» винопития имеют в виду, что после принятия какой-то дозы вина люди становятся культурнее, умнее, интереснее, их беседа более содержательна, наполняется глубоким смыслом? Об этом умалчивают.

Школой И. П. Павлова доказано, что после приема даже малых доз алкоголя в мозгу исчезает все то, что дано человеку воспитанием, то есть куль тура.

«Нас призывают: пейте! Пейте умеренно, культурно, но пейте! Эти призывы противоречат элементарным критериям разума. Авторы проалкогольных статей пытаются доказать, что надо пить “культурно”. Не важно что: сухое вино, коньяк или другие растворы этанола, но пейте при этом “культурно”. Но не задают вопрос: зачем? Может быть, просто не надо пить? Может быть, лучше обойтись без вина? А вот у меня сразу возникает вопрос зачем, с какой целью? Какую пользу принесет мне это?» – пишет ученый-трезвенник Ф. Т. Углов.

«Умеренные дозы безвредны», «культурное винопитие – ключ к решению проблем алкоголизма»... Эти и подобные суждения с научной точки зрения являются глупостью, а с социальных позиций – враждебной акцией против общества.

Разговор об «умеренных» дозах и «культурном» винопитии – это ловушка для простаков. Все пьющие или алкоголики начинали с «умеренных» доз и «культурно» пили, а кончали в психиатрических больницах или на кладбище на 20 лет прежде положенного срока.

Таким образом, «культурное» винопитие существует только в отравленных мозгах пьющих, ибо культура и алкоголь не совместимы ни в каких дозах.

Люди добровольно создают и употребляют ядовитые вещества, которые сокращают их жизнь, отнимают здоровье, лишают разума, угрожают самому существованию будущих поколений. Разве это не абсурд?

Ясная и четкая гуманная цель, к которой веками стремился наш народ и которой достиг в 1914 году, – всеобщая трезвость, оказалась подмененной фантастически нелепой целью – утверждением «умеренного» или «культурного» питья.

К каким же печальным результатам привела нас борьба советских и нынешних проалкогольных абсурдистов за «умеренное» потребление спиртного, мы являемся очевидцами-свидетелями.

2. Теория заполнения алкогольного вакуума сводится к утверждению: нельзя вытеснить из жизни казенные алкогольные изделия, поскольку образовавшийся вакуум заполняет самогон и различные суррогаты, что делает положение еще более тяжелым.

Жизнь показывает, что распространению поглощения суррогатов подпольного производства содействует государственная продажа спиртного и официальное признание алкоголепития законным и нормальным деянием. Обратимся к фактам.

В конце 1925 года поклонники рассматриваемой теории решили уничтожить нелегальный самогон казенной водкой, и возрастающий поток сорокаградусной хлынул в торговую сеть. И что же произошло? В полном соответствии с трезвой логикой самогонварение вновь поднялось. К 1929 году объем выработки самогона оказался выше в 1,7 раза в сравнении с 1924 годом.

И в настоящее время вокруг беспримерное изобилие официально производимого и сбываемого алкоголя, широко распространено и поглощение суррогатов, и подпольное производство «паленых», «некачественных» спиртных изделий.

Утверждение абсурдистов, будто в случае запрета продажи алкогольных изделий население начнет усиленно производить самогон и поглощать всякую отраву, – клевета на наш народ. Такое пророчество равносильно объявлению всех нас потенциальными преступниками, всегда готовыми нарушать государственный запрет, в том числе на производство и продажу спиртного.

Аксиомой является такая истина: если на нечто устанавливается запрет, то распространенность его снижается. Желательно предпослать введению запретительной системы моральную и идеологическую подготовку населения. Однако она и сама способна принести положительный результат. (Отлично, например, соблюдается у нас запрет на курение в городском транспорте.)

Конечно, осмысленный отказ от спиртного – наилучший вариант решения алкогольной проблемы. Но еще в 1975 году ВОЗ сделала вывод о том, что без законодательных (то есть запретительных) мер все виды антиалкогольной пропаганды не эффективны.

Самогон, как и вообще спиртное, можно победить правильной и систематически проводимой трезвеннической идеологической работой с населением, потому что проблема алкоголизма – прежде всего идеологическая, проблема понятий, взглядов и убеждений.

В обществе, где устанавливается и доминирует трезвенная идеология, большинство населения не только не станет нарушать запрет на алкоголепитие и продажу спиртного, но будет приветствовать и поддерживать его. Так думать заставляет и история нашего народа.

3. Теория алкогольного скепсиса отрицает возможность вытеснения из нашей жизни спиртного потому, что пьянство якобы извечная традиция русского народа. Эта грязная ложь. Издавна активно поддерживается и распространяется всеми врагами нашего Отечества.

На самом деле исследования историков показывают, что в старину на Руси пили лишь слабые алкогольные изделия (квас, брагу, медовуху) и только по большим праздникам – три-четыре раза в год. Водка пришла в Россию значительно позднее, чем в другие европейские страны, и длительно распространялась насильно, через кабаки и корчмы, чаще всего руками иностранцев.

Ни один народ в мире не знает таких трезвенных движений, какие были в России. Например, в старое время не раз объявлялись походы за трезвость, когда целые губернии отказывались от употребления спиртного, приводя в ужас всех тех, кто наживался на спаивании народа. Н. А. Добролюбов писал: «Сотни тысяч народа в каких-нибудь 5–6 месяцев, без всяких предварительных возбуждений, в разных концах обширного царства, отказались от водки».

В России душевое потребление алкоголя во все века было самым низким из всех промышленных развитых стран. Уровень потребления колебался волнообразно, но он оставался всегда на самом низком уровне в мире. А благодаря просветительной и законодательной деятельности с 1914 по 1925 год в России удерживалась трезвость.

Новая волна спаивания началась в 60-х годах XX столетия, что историки связывают с реализацией плана Даллеса по разложению СССР изнутри. Американский президент Кеннеди сказал: «Русских войной взять нельзя. Их надо разложить изнутри. И для этого надо использовать три фактора: водку, табак и разврат». Для выполнения этой цели многомиллиардный бюджет ЦРУ был переориентирован в основном на Россию. Отрабатывая американские доллары алкогольные абсурдисты активно внедряют нелепые суждения в сознание наших граждан, а стада алкоманов активно им в этом помогают, подавая пример поглощения этанола.



Вот как метко подмечено в учебнике трезвости (А. Н. Маюров. Алкоголь – шаг в пропасть. 2004): «До тех пор, пока мы, русские, россияне, как попугаи-дураки будем твердить, что алкогольное питье – русская традиция, мы будем вымирать, как мухи поздней осенью».

А ведь славная история нашего народа напоминает: 46 % мужчин, 90 % женщин и 95 % юношей были до революции трезвенниками, то есть даже «не пригубляли», не пили и глотка вина. Во все века россияне отличались трезвостью, а пьянство осуждалось огромным большинством народа.

\* \* \*

Кроме описанных теорий проталкивания проалкогольных убеждений в сознание человека, существуют и иные способы его деформации. К таковым следует отнести различные абсурдистские убеждения, взгляды, верования, передаваемые изустно или через средства массовой информации.

В отношении к любой проблеме абсурдизм как способ воздействия всегда приводил только к усугублению явления, причем вне зависимости от направленности – «за» или «против». Не является исключением и проблема алкоголизации. Основные типы абсурдизма, наблюдаемые в современности рассмотрим подробнее.

Проалкогольный абсурдизм есть основное средство деформации сознания алкогольными и табачными убеждениями путем навязывания стереотипов поведения, в ситуациях, называемых «питейными», хотя ситуаций, например, обязывающих употреблять наркотики и отравляющие вещества, просто нет.

Бытовой абсурдизм является наиболее распространенным. Это целая система идеологических установок, оправдывающих употребление спиртного. В частности, это мифы о стимуляции пищеварения, успокаивающем действии, средстве общения, знании своей нормы. Так, защитная реакция организма – выделение слюны и желудочного сока, препятствующая обжиганию слизистых оболочек полости рта и пищеварительного тракта, выдается за стимуляцию аппетита и пищеварения. Наркотическое действие алкоголя на мозг человека, то есть подавление высшей нервной деятельности – как успокаивающее, а блокирование центров нравственности, контролирующими этические и эстетические нормы поведения, оказывается способствующим «общению», хотя оупляют

личностные взаимодействия в любой компании, низводя это общение к низшим и часто чисто биологическим моментам.

Опасность такого вида абсурдизма заключается в том, что в нем, как правило, воспитываются дети, черпая и усваивая «плодотворные» – абсурдные традиции с раннего возраста. Этот вид абсурда наиболее живуч, так как деформация сознания проалкогольными убеждениями наиболее глубоко закреплена в системе взглядов и поведенческих штампов.

Обрядовый абсурдизм является базой для бытового. Основным элементом абсурда является тост «за здоровье», которого при этом не становится больше ни у тех, кто пьет за чье-либо «здоровье», ни у тех, за чье «здоровье» пьют. Так же не оживляет и выпивка «за упокой души», убивая души пьющих.

Обрядовый абсурдизм есть квинтэссенция бытового, так как представляет сознанию человека ситуации именуемые «питейными», то есть такими, в которых люди «обязаны» отравлять себя и алкоголем, и табаком. Эти традиции наиболее ярко влияют и на психологию восприятия действительности у детей.

Медицинский абсурдизм питает как бытовой, так и обрядовый абсурдизм, которые существуют благодаря вакууму элементарных знаний об истинной «пользе» алкоизделий.

Весьма примечательно, что большинство «медицинских работников» и «наркологов» являются «культурно», даже сознательно пьющими людьми, активно делящимися своими «глубокими познаниями» об алкоголе с окружающими, в том числе и пациентами. Именно от них, медиков, исходит мнение, что при язве надо пить только водку, а для ее лечения – чистый спирт, да еще и натошак. По их мнению, алкоголь – незаменимый «пищевой продукт», и такие слабые напитки, как пиво и сухие вина, являются необходимыми «эликсирами жизни», чуть ли не единственными источниками всех необходимых микроэлементов для человека.

Рекламный абсурдизм является следствием трех предыдущих, так как апеллирует к уже имеющемуся бытующему абсурду. Благодаря рекламе

многие пьющие уверены в пользе и безопасности алкоизделий, а для молодежи реклама предоставляет красочный и романтический имидж, правда, пьяный, но вполне доступный для подражания уже после первой рюмки. Выживаемость рекламного абсурдизма уникальна, так как поддерживается могущественным алколобби, и даже при прямом запрете алкорекламы оживают ее скрытые формы.

Стоит обратить внимание вот на что: любая информация, имеющаяся в наличии, но не подвергнутая и не оцениваемая сознанием, поступает в мозг, минуя критические центры. Это происходит даже в случае осознанного игнорирования информации. Так, когда, казалось бы, мы привыкли не обращать внимания на рекламу, будь то теле-, кинопродукция или плакат, или бытовая сцена, оказывается, именно в этом случае и достигается максимальный программирующий эффект. Как только виденное или слышимое нами перестает быть назойливым и мешающим, то именно это и есть сигнал о начале прямого воздействия информации на подсознание, сигнал о подавлении критических центров сознания.

И наоборот, переключая каналы телевизора, или анализируя и давая оценку увиденному и услышанному на основе, например, трезвенных убеждений, можно свести это отрицательное, фоновое воздействие к минимуму.

Религиозный абсурдизм является наиболее укоренившимся. И, как не жаль, именно православный. Наиболее вероятно его происхождение от неверного толкования чудес Христа, превратившего воду в вино, и в дальнейшем установка знака равенства между вином и кровью Христовой. При этом абсолютно игнорируется тот факт, что вином в тогдашней Иудее называли свежий виноградный сок: свадьбы играли после сбора урожая. А хмельное или прокисшее вино называлось «секира», относительно употребления которого Библия весьма категорична. Читаем из Притч Соломона, глава 23:

«29. У кого вой? у кого стон? у кого ссоры? у кого горе? у кого раны без причины? У кого багровые глаза?

30. У тех, которые долго сидят за вином, которые приходят отыскивать вина приправленного;

31. Не смотри на вино, как оно краснеет, как оно искрится в чаше, как оно ухаживается ровно;

32. Впоследствии, как змей, оно укусит, и ужалит, как аспид;

33. Глаза твои будут смотреть на чужих жен, и сердце твое заговорит развратное;

34. И ты будешь, как спящий среди моря и как спящий на верху мачты.

35. И скажешь: “Били меня, мне не было больно; толкали меня, я не чувствовал. Когда проснусь, опять буду искать того же ”».

При этом полностью игнорируется традиция старообрядческой (допетровской) Церкви, которая отрицает винопитие, что, видимо, и послужило одной из причин ее разгрома как неугодной государству Петра.

Антиалкогольный абсурдизм это, по существу, свод доводов и теорий в защиту трезвости. Но так как для этого используются заведомо ложные, абсурдные утверждения, то возникает возможность использования борьбы за трезвость не во благо самой трезвости, а с иными целями.

Пить можно всем? (Слово академику Федору Григорьевичу Углову)

Люди начинают пить, потому что не знают правды о вине, так как вокруг спиртных напитков все время создается ложная реклама. Она заложена уже в том, как люди говорят о вине: «винцо», «коньячок», «водочка», «ах, как хорошо», «вот это здорово», «пей до дна», «на здоровье», «пьяница проспится, дурак никогда», «пошла по жилам чарочка» и т. д. Такие слова человек слышит с детства, и у него с ранних лет остается такое чувство, что это нечто хорошее, о чем говорится с нежностью: «он любит в обед пропустить чарочку, другую». Создается впечатление, что это что-то полезное, что «улучшает аппетит, согревает, веселит, делает человека сильным и храбрым». А если так про это вино говорят, тем более близкие, родители, родственники или солидные люди, ученые, писатели и т. д., – значит, это правда, значит, надо пить! И если человек выпил первый раз и, убедившись, что это гадость, скажет об этом откровенно, его засмеют, пустят в его адрес целую гору обидных замечаний, а то и просто оскорблений: «какой ты мужчина?», «какой ты рабочий, если пить не умеешь?», «какой ты моряк?», «какой ты студент?» и т. д. Для любой профессии найдутся подходящие слова, чтобы выразить ему свое возмущение, убедить, что он ошибается, высказавшись отрицательно о водке.

Не каждому хочется быть плохим мужчиной, поэтому он в следующий раз, как бы ему не было противно, будет говорить: «Ах, как хорошо», вводя в заблуждение тех, кто еще не пробовал вина на вкус. А дальше? А дальше

вступит в свои права наркотик, затуманивающий высшие центры мозга и создающий привыкание и потребность.

Невольно возникает вопрос: зачем пьющие люди, зная, что это гадость и вред, так настойчиво угощают, чуть не до ссоры, чтобы непьющий человек тоже с ним пил?

Почему пьющий не терпит трезвого? Да потому, что он отлично понимает, как отвратительно и глупо выглядит он по сравнению с трезвым. И он инстинктивно стремится этого избежать. Когда в компании все пьяные, они все воображают себя умными и талантливыми, но, понимая, что это не так, что это как раз наоборот, не хотят, чтобы кто-то в глубине души смеялся над ними.

Другая причина чисто эгоистическая: он отлично понимает, что отравляет себя и причиняет себе вред. И этот вред уже чувствует, но не может в этом признаться даже себе, потому что не может бросить пить. Но если причиняет вред себе, то почему рядом сидящий за столом не вредит себе? Нет! Пусть и он отравляется, раз находится в нашей компании!

Наконец, человек, выпив, чувствует потребность раскрыть себя и показать перед другими свою красивую, благородную душу! Он хочет заставить людей уважать себя. Задерживающие центры ослабли, но в глубине души какое-то подсознательное чувство, заложенное, может быть, в подкорке, говорит ему, что трезвому это неинтересно и смешно. Он чувствует себя как бы связанным перед трезвым и потому не может терпеть трезвого около себя. Только перед такими, как он, пьяными, он может полностью раскрыть себя, показать свой ум, свою силу, которая, ему кажется, переполняет его. Поэтому так часто, схватив своего соседа за рукав или за пуговицу, выпивший говорит и говорит о своих достоинствах и победах, потому-то все компании с выпивкой так однообразны и не оставляют после себя ничего, кроме головной боли. Так или иначе, пьющие люди являются рассадником пьянства.

Пьют потому, что создано положительное общественное мнение об алкоголе в том или ином виде. Если же мы хотим победить это зло, то прежде всего надо перестроить наше сознание в сторону его отрицания. Надо, чтобы люди твердо знали и говорили в один голос, что алкоголь – это яд, разлагающий человека и общество. Он несет зло и гибель людям в любом виде и в любой дозе.

Посмотрите программу, что вы читаете ежедневно. Есть ли там хоть один пункт, касающийся проблемы, от которой ежегодно погибает у нас более полутора миллионов человек, от которой в стране умирают больше, чем рождаются, чего не было в России никогда за всю тысячелетнюю историю.

В средствах массовой информации вы не встретите указаний на то, что все больше в магазинах и ларьках, работающих круглые сутки, продается табачных и алкогольных изделий. А чем шире идет пропаганда спирта и табака на всех дозволенных и недозволенных местах (например, в метро, где разрушаются мраморные стены, чтобы повесить очередную рекламу американского ядовитого товара), тем быстрее идет разрушение страны, обнищание и гибель народа.

Для пропаганды идей по спаиванию народа используется целая армия пьющих людей, которые дружно и бесплатно агитируют за расширение винной и табачной продукции, боясь, что они лишатся этой ядовитой жидкости, которая разрушила их мозг, погасила нравственность, уничтожила патриотизм, предала забвению былое благородство и оставила в оскудевшем мозгу одно желание – выпить. И ради этого они дружно агитируют за вино, тем самым работая на преступную мафию.

И мы имеем все основания утверждать, что пьянство и табакокурение держится на лжи, которую под всяким предлогом преподносят народу враги трезвости. Стоит только пьющему человеку сказать правду об алкоголе и табаке, но сказать так, чтобы он этой правде поверил, и человек навсегда бросает пить. На этом основан метод Г. А. Шичко, позволяющий без всяких лекарств, без зарок, а только словами правды отрезвлять пьющих, прекратить курение табака.

Вопрос «пить или не пить» разными людьми решается по-разному. Расул Гамзатов, например, писал:

...

Пить можно всем —

Знать надо только,

Когда и с кем,

За что и сколько.

Как врач, я могу сказать, что пить можно тем, кто хочет сократить свою жизнь на 15–20 лет, кто хочет добиться ранней деградации своих умственных

способностей, кто хочет болеть тяжелыми заболеваниями, такими как инфаркт, инсульт, цирроз печени, рак желудка и т. п.

Если же человек хочет сохранить свое здоровье, развивать, а не губить свои способности и сделать что-то полезное для своей страны, видеть жизнь ясными и светлыми глазами – он не должен пить никаких алкогольных напитков нигде, ни с кем, никогда, нисколько.

Считается элементарным правилом: прежде чем автор начнет писать по тому или иному научному вопросу, он должен быть знаком с предыдущей литературой, с произведениями, написанными классиками.

Все выдающиеся люди отлично понимали зловещую сущность пропаганды умеренных доз. Нельзя писать о пьянстве, предварительно не прочитав произведений, оставленных нам Л. Н. Толстым. Он очень обстоятельно, философски изложил вопрос об «умеренном» винопитии. Лучше не скажешь. А главное, все правильно и подтверждено наукой.

В 1891 году он писал: «Ужасны для отдельных лиц, как описывают нам, последствия потребления опия и гашиша, ужасны знакомые нам потребления алкоголя на отъявленных пьяницах; но без сомнения ужасные последствия для всего общества того, считавшегося безвредным, умеренного потребления водки, вина, пива и табака, которому предаются большинство людей, а в особенности образованные классы нашего мира. Эти последствия должны быть ужасны, если признать то, что нельзя не признать, что руководящая деятельность общества – политическая, научная, литературная, художественная производится большей частью людьми, находящимися в ненормальном состоянии, людьми пьяными.

Человек, выпивший накануне бутылку вина, стакан водки или две кружки пива, находится в обычном состоянии похмелья или угнетения, следующего за возбуждением, и потому в умственно подавленном состоянии, которое усиливается еще курением. Для того, чтобы человек, курящий и пьющий, постепенно привел мозг в нормальное состояние, ему нужно пробыть по крайней мере неделю или более без употребления вина и курения. Этого же почти никогда не бывает!»

Корифей русской психиатрии В. М. Бехтерев писал: «С тех пор как доказан безусловный вред алкоголя с научно-гигиенической точки зрения, не может быть даже речи о научном одобрении “малых” или “умеренных” доз алкоголя. Всем известно притом, что начало всегда выражается “малыми” дозами, которые постепенно переходят в дозы большие и большие по закону

тяготения ко всем вообще наркотическим ядам, к каковым относится прежде всего алкоголь».

Н. Е. Введенский писал: «Действие алкоголя во всех содержащих его напитках: водки, ликера, вина, пива и т. д. на организм в общем сходно с действием наркотических веществ и типичных ядов, как хлороформ, эфир, опий и т. п. Устанавливать какие-либо нормы потребления, говорить о том, какие дозы могут считаться “безвредными”, а какие уже вредными организму, – все это вопросы в высшей степени условные и иллюзорные. Между тем, подобными вопросами стремятся отвлечь внимание от разрешения практических вопросов по борьбе с пьянством как общественным злом, сказывающимся крайне губительно на благосостоянии народа, экономическом и нравственном, на его работоспособности и благоденствии. Подобное возбуждает во мне крайнее удивление и негодование...»

Заинтересованные лица пытались «научно» доказать, что употребление «умеренных» доз алкоголя – явление нормальное. В 1912 году они обратились к академику И. П. Павлову с просьбой дать заключение по проекту создания лаборатории для обоснования безвредности умеренного потребления алкоголя. Ученый ответил следующим письмом: «Институт, ставящий себе неперменной целью открыть безвредное употребление алкоголя, по справедливости не имеет права именоваться или считаться научным. А потому кажется, что все те, кому дороги государственные средства, здоровье населения и достоинство русской науки, имеют обязанность поднять свой голос против учреждения института такого названия...»

Наукой всего мира доказано, что любые дозы алкоголя разрушают мозг и уничтожают самые совершенные его функции. Вместе с этим разрушаются репродуктивные органы. А это значит, что гибнет не только настоящее, но и будущее человека как разумного существа.

Вред от употребления спиртного настолько очевиден, что уже никто в наше время не может защищать его открыто. Защита идет путем различных демагогических ухищрений.

Возмущают так называемые «ученые», которые с умным видом доказывают безвредность «умеренных доз». Возможно, они и безвредны в том смысле, что не вызывают смертельного отравления немедленно. Но алкоголь непрерывно принесет вред здоровью: вызовет интоксикацию –



необратимую гибель клеток коры головного мозга, или спровоцирует несчастный случай, которого с трезвым человеком не случилось бы. Прием даже небольшой дозы алкоголя лишает человека способности правильно ориентироваться, у него возникает излишняя самоуверенность, он значительно чаще, чем трезвый, попадает в беду.

Как же можно считать безвредными даже малые дозы алкоголя, если они во всех случаях без исключения потенциально вредны и опасны, и если не привели к катастрофе со смертельным исходом, то принесли страдания миллионам и миллионам людей!

Мы постараемся показать те приемы, с помощью которых людям навязывают пьянство. Конечно, всего предусмотреть невозможно – человеческая подлость изобретательна и беспредельна. Но, помня основное правило: алкоголь – сильный наркотический яд, который вреден в любых дозах, – каждый разумный человек распознает ложь, как бы она ни была замаскирована.

Информация для размышления

...

Для борьбы за трезвость надо знать правду об алкоголе, ибо распространение спиртного, насаждение пьянства в народе всегда основывалось на лжи, которую распространяли те, кто наживался на продаже вина, хотел спить наш народ.

Первая правда: алкоголь во всех видах (водка, коньяк, вино, пиво и т. д.) – это наркотик, а по действию – протоплазматический яд, разрушающий все органы и ткани человека.

Основная же правда заключается в том, что алкоголь как наркотик вреден во всех видах и в любой дозе, ибо он действует как морфий или марихуана, т. е. создает иллюзию добра и счастья, принося при этом непоправимый вред, как и любой другой наркотик.

По данным ВОЗ от 60 до 90 % преступлений совершается в нетрезвом виде. При этом алкоголики совершают преступления не так часто. Значительно чаще их совершают пьющие «умеренно».

Когда человек говорит об алкоголе неправду – это значит, что он или заинтересован в том, чтобы люди пили, или сам уже находится в зависимости от алкоголя.

...«Безопасные» дозы алкоголя существуют в воображении пьяниц и их покровителей. На самом деле таких доз нет. Любая доза вредна и опасна как для самого выпившего, так и для окружающих.

Мне думается, что более гуманным является закон, принятый в Японии, по которому водитель, совершивший в нетрезвом виде аварию с человеческими жертвами, приговаривается к смертной казни.

Научно доказано, что даже прием 4–15 мл алкоголя нарушает точность восприятия и контроль над чувствами. Человеку кажется, что он видит лучше, а практика показывает обратное; он считает, что соображает быстрее, а на самом деле этот процесс замедляется, и т. п. Кроме того, надо учитывать, что действие алкоголя на мозг, а следовательно, на чувствительность и реакции, сохраняется в течение 18–20 дней. Человек считает, что он давно трезвый – а мозг его остается в угнетенном состоянии.

По существу, все пьющие – добровольные самоубийцы, которые за призрачное удовольствие побыть под хмельными парами расплачиваются болезнями и ранней старостью.

Если коротко ответить на вопрос, почему люди пьют, надо сказать: пьют потому, что это наркотик, который широко рекламируется и свободно продается. Пьют потому, что алкоголь сделали легализованным наркотиком и продают его по низкой цене, пьют потому, что не знают правды об алкоголе.

Основная причина в этом. Остальное – «предпосылки», которых столько, сколько пьяниц на Земле.

...

Ядовитость алкогольных изделий, плохо очищенных, выражена сильнее, но основную отравляющую силу все же составляет спирт, а не примеси, на долю которых приходится 6 % ядовитости, т. е. как острое, так и хроническое отравление происходит главным образом за счет самого этилового спирта.

Научно доказано, что чем ниже среднегодовая температура того или иного региона, тем тяжелее сказывается потребление алкоголя на организм человека. Влияние климата столь значительно, что ученые его приравнивают к принятой дополнительной дозе спиртных изделий, т. е. в холодном климате доза алкоголя влияет так же, как в более теплом – двойная доза.

Помимо разрушения отдельных сторон мыслительной и психической деятельности мозга, алкоголь во все возрастающей степени приводит к полному выключению нормальной функции мозга, к появлению большого процента умалишенных.

...Людские потери нашего государства от употребления алкоголя за счет появления армии алкоголиков и пьяниц, людей с дефектами умственного и физического развития подобны военным потерям.

Коренное отличие заключается в том, что если после войны страна могла восстановить свои силы полноценными новыми поколениями, то потери от алкоголизации невосполнимы.

Появившиеся на свет умственно отсталые люди неизбежно дают такое же умственно неполноценное потомство, происходит все возрастающее снижение умственного уровня народа. Единственным способом прекратить этот процесс является исключение алкоголя из жизни общества.

...

Откуда у ребенка, подростка будут знания для решения возникающих вопросов? От людей, которые его окружают, от того, что он видит, читает и узнает из кинофильмов, радио и телевизора.

Что же он узнает об алкоголе? Будет ли он дома, пойдет ли в гости, посидит ли у ТВ, сходит ли в кино – он увидит одно и то же: бокалы, стаканы, кружки, наполненные водкой, коньяком, вином, и все это обставлено красиво, с хорошими пожеланиями, с уверенностью, что все это делается для пользы человека.

...

Прием алкоголя нарушает умственную деятельность, слабеет память, страдает логическое мышление.

Если потребление алкоголя взрослыми приводит к тяжелейшим последствиям для общества и страны, то приобщение к вину детей и подростков ставит под угрозу будущее нации.

Основная причина контакта детей с алкоголем – дурной пример взрослых, «пьяное» окружение и наглядный пример «ритуального» потребления алкоголя дома, в гостях, а особенно показ в кино, по телевизору.

Страна, которая не в состоянии справиться с алкогольной наркоманией, разоряется как материально, так и морально. Народ же идет к деградации.

Новейшие исследования показали, что вредные последствия алкогольных употреблений отцов отражаются больше на дочерях, чем на сыновьях. Женщинам необходимо знать, что алкоголизм угрожает им в первую очередь, а через них – будущей семье и обществу; он переносится еще тяжелее и дает более трагические последствия.

И если 40 лет назад женский алкоголизм по отношению к мужскому составлял сотые доли процента, то ныне он достигает мужского, т. е. возрос во много раз.

...

Ложь. Когда захочу, тогда и брошу пить. Так говорили, начиная пить, все пьяницы и алкоголики.

Правда. Эти люди не могут «захотеть». И миллионы тех, кто, начинал пить, повторяли эти слова до принудительного лечения и психиатрической больницы.

Как же действует этот «пищевой продукт» (алкоголь)? Прежде всего он обладает выраженными наркотическими свойствами.

1. К нему очень быстро наступает привыкание и возникает потребность в повторных приемах. Это так называемая алкогольная зависимость. Она сказывается в том, что человек без вина не мыслит ни праздника, ни веселья, а в дальнейшем и саму жизнь.

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

...

...Алкоголь не может служить лечебным средством. Наоборот, ослабляя организм, он способствует частым заболеваниям и тяжелому течению любых инфекционных болезней... Поэтому спиртное должно быть полностью исключено из лечебной практики.

Поражения сердечно-сосудистой системы при употреблении спиртного наблюдается в виде алкогольной гипертонии или в поражении миокарда, проявляющегося нарушением ритма сердца и сердечной недостаточностью.

...Смертность от дегенеративных изменений мышцы сердца у пьяниц в два раза выше, чем среди всего населения.

Пьяного веселья нет и быть не может в научном и разумном понимании этого состояния. Пьяное «веселье» есть не что иное, как возбуждение под наркозом. После этой стадии для нервной системы вместо отдыха наступает угнетение со всеми последствиями (головная боль, апатия, разбитость, нежелание работать и т. д.).

...

Во всех случаях алкоголь действует как злой обманщик; создавая видимость добра, он творит зло.

Помимо разрушения отдельных сторон мыслительной и психической деятельности мозга, алкоголь во все возрастающей степени приводит к полному выключению нормальной функции мозга.

Вести борьбу с пьянством, не запрещая потребления алкоголя, равносильно борьбе с убийством во время войны.

Говорить, что мы не против, мы за вино, но мы против пьянства и алкоголизма – это такое же ханжество, как если бы политики говорили, что мы не против войны, мы против убийства на войне. Между тем, совершенно ясно, что если идет война, будут раненые и убитые, что если имеет место потребление спиртного, то будут пьяницы и алкоголики.

...

Как ни тяжелы последствия алкоголизма, однако, главная трагедия все же не в нем. Все зло лежит в самом потреблении алкоголя.

Алкоголь никогда ни в одной стране не распространялся стихийно, а насаждался сознательно силами, враждебными обществу, с помощью лжи.

«Бедность и преступления, нервные и психические болезни, вырождение потомства – вот что дает алкоголизм», – писал В. М. Бехтерев.

Дарвин писал еще в XIX веке: «Привычка к потреблению алкоголя вредит человечеству больше, чем война, голод и чума, вместе взятые».

По мнению ряда ученых страна, где будет прекращено производство и употребление алкоголя, сможет закрыть девять десятых своих тюрем.

«Каждый третий умирает в нашей стране от причин, связанных с употреблением алкоголя» (данные Большой медицинской энциклопедии).

Миллионы пьяниц и алкоголиков не родились таковыми. Они начали свой трагический путь к деградации с «культурного» питья, со стакана шампанского на Новый год, а заканчивали его на койке психиатрической больницы или в могиле в 45 лет.

Ослабляющее действие алкоголя на умственные процессы в настоящее время не подлежит сомнению.

Все могут заметить, что живущие безнравственно люди более других склонны к одурманивающим веществам. Разбойничьи, воровские шайки, проститутки – не живут без спиртного.

«Всякий увидит одну постоянную черту отличающую людей, предающихся одурманиванию, от людей, свободных от него: чем больше одурманивается человек, тем более нравственно неподвижен... Освобождение от этого страшного зла будет эпохой в жизни человечества» (Л. Н. Толстой).

О глубоком нарушении психики под влиянием алкоголя говорит и рост самоубийств среди пьющих. По данным ВОЗ, оно в 80 раз превышает число самоубийств среди трезвенников.

При потреблении алкоголя в любом виде и в любых дозах происходит неизбежный и неотвратимый процесс разрушения личности, а степень этого разрушения нарастает в геометрической прогрессии к количеству и частоте потребления алкоголя.

Употребление алкоголя грозит не только живущим, оно угрожает потомству, будущим детям еще до их рождения, разрушая семью и принося неисчислимы бедствия обществу.

От 60 до 80 % разводов совершается из-за пьянства одного или обоих супругов.

Дети, оставшиеся без родителей, легко становятся на путь нарушения закона, начинают пить и пополняют армию преступников, алкоголиков и наркоманов.

Вопрос пить или не пить должен решаться однозначно – не пить! Надо прекратить безумие современного человека, который, отравляя свой мозг алкоголем, бешеным темпом несется к могиле, увлекая за собой и здоровую

часть общества. Абсолютная трезвость – единственное возможное и необходимое решение, достойное нашей эпохи.

(По материалам книг Ф. Г. Углова: «Самоубийцы», «Правда и ложь о разрешенных наркотиках»)

Алкогольный и наркотический террор против России (лекция профессора Владимира Георгиевича Жданова)

Дорогие соратники, каждый день нам по телевизору показывают страшные сказки про алкоголь. Мордатый мужик в шутовском костюме сел с друзьями пить пиво. Сел на Новый год... И заявляется на работу 8 марта! Его спрашивают:

– Ты где был?

– Пиво пил...

Выходит, находился он в этом пивном запое 3 месяца и 8 дней! Конечно, это сказка, сказка для детей. Потому что любой взрослый, здравомыслящий человек знает: если самого здорового здоровяка непрерывно поить пивом хотя бы неделю – умрет любой. Однако с тупой настойчивостью показывают этот сюжет уже второй год.

Двадцать восемь раз под Новый год показывали сказку величайшего сказочника всех времен и народов Эльдара Рязанова – «Ирония судьбы, или С легким паром». Сказку про алкоголь – нашим взрослым. Сюжет, как вы помните, очень прост. Человек пошел с друзьями в баню. Напился до чертиков накануне Нового года и нашел свое счастье. Да какое счастье! Любой бы пожелал найти такое счастье.

А давайте вспомним, кто там напился. Не кто-нибудь, а врач. А кто там так весело пьянку пьянствует? А пьянку пьянствуют учителя. А обаятельная Барбара Брыльска в самый переживательный момент засунула себе в рот сигарету. Так 28 лет назад впервые на экране телевизора учительница русского языка закурила – с нее все девчонки пример взяли.

Это, конечно, тоже сказка. Но сказка страшная, со страшным продолжением. В 1980 году у нас в Новосибирске проходил семинар по антиалкогольной пропаганде. Со слезами на глазах профессор медицинского института Говалова умоляла: «Кому только можно, говорите: употреблять алкоголь в бане, перед баней, после бани – смертельно опасно. За 5 лет, что показывают этот фильм, от опоя в бане погибло около 400 человек!» А кто

скажет, сколько людей погибло по всей стране за 28 лет регулярного повторения демонстрации этого фильма? Каков человекоубийственный «эффект» эльдарязановской сказки?

(К сожалению, пример Жданова о фильме Рязанова можно продолжить очень длинным списком. Один из «фанерных» исполнителей, трансвестит по кличке «Верка Сердючка», в своих якобы шуточных «песнях» («Горилка», «По чуть-чуть» и др.) активно рекламирует алкоголизацию народа.

Участница модного телевизионного шоу 2005 года «Фабрика звезд» Е. Кукарская (кличка «Кука») начала свою карьеру с песни «По маленькой!», где призывает девушек к принятию спиртного.

А предшественники указанных «певцов», группа «Дюна», несколько лет назад распевали по стране очередной «хит» со словами: «Если б было море пива, я б дельфином стал красивым, если б было море водки, стал бы я подводной лодкой!» И таких примеров можно привести великое множество.)

А сейчас я вам расскажу не сказку, а реальную быль, в которой мы с вами живем каждый день.

1 января 2000 года диктор Новосибирского телевидения радостно сообщил: «Сегодня утром на улицах города Новосибирска милиция подняла 78 трупов замерзших людей. Это в основном мужчины трудоспособного возраста, многие из них главы семейств. А еще 180 человек отморозили напрочь в эту новогоднюю ночь руки и ноги». Так вот, 78 человек – это убитые пивом и водкой. Это ровно в 10 раз больше, чем погибло новосибирцев за всю чеченскую войну. Там погибло 7 человек. Сколько слез мы пролили по чеченским жертвам... Про эти, алкогольные, кто-нибудь когда-нибудь вспомнил?

Вот вам вторая реальная история. В Новосибирском университете, в общежитии, в кафе за столиком сидели четыре студента математического факультета, пили пиво и курили. За соседним столиком сидели четыре точно таких же студента химического факультета. И тоже пили пиво и курили. У студентов химического факультета закончилось курево. Подошли к математикам, попросили закурить. Но или не так попросили, или им не так ответили... В результате одного студента зарезали насмерть, трое попали в реанимацию, четверо – арестованы. Уголовное дело, суд. Четверо молодых



ребят получили срок: от 8 до 20 лет тюрьмы за убийство и нанесение тяжких телесных повреждений. Это не выдуманная история – реальная, произошедшая в нашем Новосибирском Академгородке.

И третья история. В Минске проходил городской праздник пива, в рамках которого на площади был устроен рок-концерт для молодежи. На этом рок-концерте рекой лилось пиво. Нарядные девушки каждому назойливо предлагали покурить. Тут началась гроза, и эта одуревшая от пива и сигарет молодежь бросилась в подземный переход метро. И насмерть растоптала 53 молодых девушки. На следующий день судебно-медицинская экспертиза установила, что эти 53 растоптанные и растерзанные девушки тоже были пьяны...

И что больше всего меня поразило в этих историях – стопроцентная аналогичность. Через 4 дня после трагедии в университетском общежитии я поехал в тюрьму, где сидели эти четыре студента-убийцы. Туда же приехал представитель деканата, привез характеристики. Я посмотрел характеристики – это лучшие студенты лучшего вуза за Уралом, Новосибирского государственного университета. По характеристикам – их не в тюрьму сажать, им ордена давать надо. В камере сидят четыре молодых парня, плачут – никто не хочет в тюрьму садиться. Какое сожаление, какое раскаянье... «Это не мы убили – это пиво убило». Да, пиво и сигареты превратили этих умнейших ребят в зверей, которые способны убить и искалечить своих товарищей. Это то самое пиво, которое так настойчиво рекламируют с экрана телевизора.

На третий день хоронили жертв трагедии в Минске. 53 гроба, стоит президент со свечкой и плачет. Все правительство стоит, плачет. Толпа молодежи со свечками, тоже все плачут. Какая скорбь, какое раскаянье... Но ведь это та самая молодежь, которая топтала этих девушек. Но пиво и сигареты превратили эту молодежь в зверей, способных растоптать слабых и беззащитных девушек.

Так что же это за продукты такие: табак и алкоголь, так необходимые нашему народу, что ими круглые сутки торгуют на улице и рекламируют по телевидению? Никакие это не продукты, а самые опасные на земле наркотики, которые пущены в широкую продажу и которые приносят столько горя и слез нашему народу.

Самое страшное, что может сделать и уже делает алкоголь – это уничтожить и смести с лица земли целые народы. С помощью алкоголя за 40

лет были уничтожены североамериканские индейцы. Оставшиеся доживают сейчас свой век за колючей проволокой в резервациях.

Гитлер в 1942 году сформулировал основы оккупационной политики на завоеванной восточной территории. В своей краткой директиве он написал всего три предложения: «Необходимо свести славян до языка жестов. Никакой гигиены, никаких прививок. Только водка и табак». Вся социальная программа для народов на завоеванных территориях: ни школ, ни учителей, ни кино, – только водка и табак! Но Гитлер был враг и знал, чего хотел. Он знал, что водка и табак выведут ненавистных ему славян через одно поколение, без всяких крематориев и газовых камер.

То, что алкоголь и табак являются оружием массового уничтожения, знают все претенденты на «мировое господство». Все знают, что это мощнейшее и наиглавнейшее оружие геноцида. Что касается завета Гитлера – водка и табак для славян, – он, оказывается, успешно претворяется в нашей стране и сегодня! У нас в Новосибирске разрушены все крупнейшие заводы. Единственный завод, который работает круглые сутки, который в 4 раза увеличил производство и в 12 раз увеличил объемы прибыли – это завод «Винап». Это завод, который на всю Сибирь выпускает пиво, вино и водку. Все у нас отберут, останутся водка и табак.

Люди в нашей стране до сих пор не могут понять, что же произошло: величайшая страна в мире – и вдруг, в одночасье, развалили на куски, превратили всех в нищих и пустили по миру с протянутой рукой. Неужели это роковая случайность на стыке тысячелетий? Никакой случайности здесь нет.

Зимой 1985 года, когда все поняли, что умрет очередной генеральный секретарь, Черненко, на свое заседание собралось «мировое правительство», страны «Большой Семерки» во главе с США. Именно тогда они приняли решение развалить СССР, нашу Родину. Разделить Союз ССР на 52 карликовых независимых государства и заставить эти государства конфликтовать между собой. Вы спросите, зачем «мировому правительству» делить СССР? Объясню. По оценкам мировых экспертов, к 2020 году природные ресурсы западных стран будут истощены. И единственная нетронутая кладовая – 1/6 часть земли, где нам посчастливилось родиться и жить.

На разрушение Союза ССР были брошены сотни миллиардов долларов. Программа эта назвалась «Гарвардский проект».

На эти миллиарды была куплена вся верхушка КПСС (подробнее о деградации верхушки КПСС, да и не только, вы сможете прочитать в книге В. А. Лисичкина и Л. А. Шелепина «Третья мировая (информационно-психологическая) война», книга представлена в Интернете, и ее можно найти в книжных магазинах), были куплены все князьки на местах, все СМИ, и на эти деньги в 1991 году удалось сделать то, что не смог сделать ни Гитлер, ни Наполеон. Разрушить великую Россию, которая называлась тогда СССР. Мы с вами сейчас являемся свидетелями второй части этой вселенской трагедии – разрушения Российской Федерации. И она имеет свое название – «Хьюстонский проект». То, что каждый день убивают наших детей в Чечне, что ежегодно миллион наших сограждан гибнет от алкоголя и табака, что наших пенсионеров, учителей, врачей загнали в нищету, что разрушены практически все производящие отрасли и уничтожена наука – это работают преступные деньги этого людоедского проекта.

Недавно на русский язык была переведена книга американского полковника главного разведывательного управления «Комитет 300». Около 30 лет полковник изучал тайные механизмы управления миром и пришел к выводу, что глобальными процессами управляют 300 самых богатых семейных кланов. Этот «Комитет 300» заказал в 70-е годы крупнейшей научно-исследовательской корпорации научную разработку. Когда результаты были получены, оказалось, что природные ресурсы на Земле весьма ограничены. И для комфортного проживания на Земле, такого как в Америке, природных ресурсов хватит только на 1 миллиард человек. Тогда была выработана теория «золотого миллиарда», который «имеет право» в течение 100 – 150 лет оставаться на земле. В этот «золотой миллиард» вошло население США, Канады, Западной Европы, Израиля, Японии. Как понимаете, ни русские, ни татары, ни многие другие народы, населяющие нашу страну, в этот миллиард не попали.

В 1985 году «мировое правительство» сформировало программу-минимум в отношении Союза ССР: к 2020 году вдвое сократить население, за 35 лет каждого второго в нашей стране убить. Убить не только войной. Старшее поколение уничтожить нищетой, которая будет организована, а молодое поколение уничтожить алкоголем, табаком, наркотиками и развратом, который будет внедрен.

Выступая несколько лет назад, Маргарет Тэтчер, видный деятель тайного «мирового правительства», бывшая премьер-министр Англии, обронила загадочную фразу: «По оценкам мирового сообщества экономически целесообразно проживание на территории России 15 млн человек». Переводчик думал, что ослышался, и перевел: 50 миллионов. Но Тэтчер его тут же поправила. Нас в то время было еще 150 миллионов. А куда остальные 135 миллионов? А остальные пойдут под алкогольный, табачный, наркотический нож.

Кого же эти людоеды XX–XXI веков решили оставить в нашей стране? Два миллиона – для обслуживания Транссибирской магистрали, это кратчайший путь из Японии и Юго-Восточной Азии в Европу. Еще 13 миллионов они решили оставить для обслуживания самых грязных металлургических и химических производств и обслуживания мирового ядерного могильника, в который будет превращена Россия. Кстати, нынешняя Государственная Дума уже приняла закон о превращении России в мировой ядерный могильник. У нас в Сибири реализуется масштабная программа строительства дорог для этого проекта.

Не нужны «мировому правительству» ни мы с вами, ни наша история, ни наша культура, нужны наши природные богатства и наши жизненные пространства.

Я только что был в Удмуртии и выступал перед учителями большого сельского района, они мне не поверили. Не могут в это поверить: приехал профессор из Новосибирского университета и байки заливает. А три молоденькие учительницы даже хихикали. Тут я не выдержал и взорвался: «Деревня у вас рядом – Бабино. В этом году в 9 классе учатся 65 человек, а 1 сентября 2002 в этой же деревне пойдут в школу 6 учеников. За 10 лет полностью уничтожена старинная удмуртско-русская деревня Бабино. Причем она не просто уничтожена, вы понимаете, что такое – родились и пошли в школу 6 человек. Это значит, что через 20–30 лет эти 6 детей, если они не сопьются и не умрут, должны будут каждый прокормить себя, детей, если они будут, и каждый должен будет прокормить вас, – пенсионеров. 12 человек каждый из них должен будет кормить! Как вы думаете – прокормят они вас, сидящих здесь? Знаете, что они сделают с вами, телевидение им подскажет: „Да поубивайте вы этих стариков, все равно не прокормите“. Задумались. Они-то думали, что это там, далеко, индейцы какие-то. Вот они, индейцы – мы с вами. „Я еще больше скажу. Вот вы – русско-удмуртская

интеллигенция. Интеллигент – это не тот, у кого оклад-жалованье, а кто за свою страну болеет, думает, как спасти ее в этой страшной ситуации“.

Что делать нам в этой ситуации, ситуации тотального похода против нашего народа, против всех основ нашей жизни? Только отрезвление – это единственный, реальный фундамент спасти ситуацию. Духовное, физическое и экономическое возрождение – все это возможно только на фундаменте отрезвления. Если не отрезвимся, мы ничего не сделаем, даже не сообразим и не поймем, что с нами произошло, как индейцы. Как только индейским вождям, индейской верхушке ввели в традицию употребление алкоголя – прошло 40 лет, и от индейцев ничего не осталось. Вот такая же традиция сейчас и у нашей верхушки наблюдается.

Единственная, научно обоснованная мера, которая может спасти нашу страну, – это немедленное введение в стране сухого закона. Единственное, что еще может нас спасти.

Все наши каналы телевидения куплены «мировым правительством», вся агентура сидит там и внушает мысль о том, что запретительные меры ничего хорошего не дают. Ничего нельзя запрещать! Можно, наоборот, разрешать, поощрять, развращать, но только не запрещать. Я все жду, когда же эта агентура предложит отменить Уголовный кодекс. Я его недавно посмотрел – все-то в нем запрещено. А по 15 статьям – высшая мера наказания, расстрел! Так давайте отменим, раз запретительные меры ничего хорошего не дают. Хочет подонок девочек насиловать, так пусть идет, насилует, зачем запрещать? «Запретный плод сладок» – что за глупость! Общество, его законы – это и есть запретительные меры, которые оно на себя накладывает. А за нарушение некоторых запретов сажает в тюрьму, даже жизни лишает. Общество без этого просто не может существовать.

Что же касается запретов на алкоголь, то когда я вижу по телевизору рассуждения, что запретительные меры ничего хорошего не дают, я ясно понимаю: человек этот либо дурак и не понимает, что говорит, либо враг, и он хорошо понимает, что говорит и зачем. Известно, что 41 страна мира живет в условиях сухого закона по отношению к алкоголю. И живет прекрасно.

Мы недавно отпраздновали 65-летие ГАИ. 65 лет в нашей стране действовал сухой закон за рулем. Всякий нетрезвый водитель подвергался наказанию – это и есть сухой закон. Сейчас по статистике 1 % водителей

ездят пьяными за рулем, но этот 1 % пьяных дает 24 % всех ДТП и 56 % смертей на дороге. Давайте отменим сухой закон за рулем. «Даже мысли ни у кого такой нет, нас же передавят», – скажете вы мне. Ошибаетесь, вот уже шестой год называющие себя правыми партии в Государственной Думе пытаются отменить сухой закон за рулем; как это так, нарушение прав человека, вчера пива напился, а ему за руль нельзя садиться. Я был уверен, что нынешняя Государственная Дума отменит сухой закон за рулем. К сожалению он отменен с 1 июля 2008 г.

Мы проанализировали: практически все законодательные акты, принимаемые в последнее время, направлены на резкое и быстрое сокращение народонаселения страны. Выполняются программные установки «мирового правительства», его главного финансового инструмента – международного валютного фонда. Я хочу подчеркнуть: «Союз борьбы за народную трезвость» всегда был, есть и будет оппозиционной организацией к любой власти, которая спаивает народ, которая уничтожает свой народ. Мы поддержим любую власть, любую политическую партию, которая поставит своей задачей отрезвление.

Когда Ельцин в 1991 году пришел к власти, эту власть нужно было закрепить. Для этого ему со всех сторон стали давать кредиты (за эти кредиты, если выживут, наши внуки еще долго будут платить проценты). Кредиты разворовали (например, в 2002 году министр финансов США Р. Рубин заявил, что «заем в размере 4,8 млрд долл., выделенный МВФ России 14 августа 1998 г., расхищен окружением президента Ельцина»), но эти кредиты были даны на определенных условиях. В частности, Ельцину было приказано уничтожить государственную монополию на производство и продажу алкоголя. Ельцин совершил это тяжкое преступление перед народом и обществом. Еще было поставлено условие: по всей стране, во всех крупных городах, на всех автобусных остановках должна быть организована круглосуточная торговля пивом, вином, водкой и табаком. Я езжу по стране и вижу, что практически все остановки превращены в места для пьянства, курения, а сейчас там по ночам торгуют и наркотиками. Причем это не забегаловки, а красиво оформленные, привлекающие внимание «иконостасами» винных бутылок и сигаретных пачек магазинчики и кафе. К тому же, в Новосибирске, например, бутылка минеральной воды стоит сейчас дороже бутылки пива. Ясно, что ребенок скорее возьмет это пиво, чем минеральную воду, тем более при такой мощной рекламе.

Нам говорят, что сухой закон ввести нельзя: начальство же все пьет, начальство же без этого не может. Начальство не сможет при сухом законе жить? Народ сможет, а начальство не сможет? Приведу вам пример, противоположный такому мнению.

В 1998 году мне и моим соратникам довелось принять участие в 64-м Всемирном конгрессе международной организации «Гуманизм и трезвость» – (МОГТ). Это был июль, доллар стоил тогда 6 рублей, и мы, большая группа в 32 человека от Белоруссии, Украины, России, нашли возможность за свои деньги совершить такую поездку. На автобусе приехали в Швецию. Приехали на день раньше и решили пройтись по магазинам и посмотреть, чем шведов кормят, поят.

В центре города гигантский магазин, мы ходили по нему три часа. В этом магазине есть все! Единственное, чего там нет – это пива, вина, водки и сигарет. Для нас после пьяного Санкт-Петербурга это было настолько неожиданно, что мы даже не поверили сначала. Я спросил у продавца: есть ли пиво. Она даже испугалась: «No, no alkohol». Зашли во второй, в третий магазин – нигде нет алкоголя. Я спросил у сопровождавшего нас переводчика-шведа: «У вас, что сухой закон?» Он ответил, что пока нет. За городом есть магазин, который торгует 3 часа в день, и все алкоголики ездят туда и отовариваются. Но продают алкоголь по паспорту, данные вносятся в компьютер и автоматически передаются в полицейский участок по месту жительства. В этом магазине бутылка водки стоит 24\$, а пачка сигарет – 8\$. Швеция – первая страна в Европе, где мы увидели, что к людям, употребляющим алкоголь и табак, относятся как к сумасшедшим: они себе вред наносят, окружающим и еще деньги такие за это платят. В этом городе мы жили 8 дней, и за это время я не увидел ни одного полицейского в форме, ни одной конфликтной ситуации на улице. Круглые сутки на улице стоят велосипеды, коляски, открытые машины. Нет ни у кого даже мысли что-либо украсть, исковеркать. Трезвые люди – совесть не пропили.

На конгрессе выступала министр труда Швеции, молодая белокурая женщина. Вышла и заявила, что 8 из 16 членов правительства являются членами нашей организации (МОГТ), принципиально не пьют и не курят. Представители 113 государств встали и устроили ей овацию. Далее она сказала, что существует проблема безработицы, но на 99 % эта проблема связана с оставшейся алкогольной торговлей. Люди, которые ходят в эти магазины, работать не хотят, они получают большое социальное пособие, там

его и пропивают. Их устраивают на работу, но они не могут показать лучшее шведское качество труда. По примеру правительства Норвегии, Швеция поставила себе задачу к 2000 году прекратить торговлю алкоголем. А в Норвегии прекращена и продажа табака! Почему, вы спросите? Потому что и в Норвегии, и в Швеции хотят, чтобы выросло здоровое, полноценное молодое поколение. Норвегия и Швеция – это две самые богатые, динамично развивающиеся страны Западной Европы! А Норвегия уже четвертую Олимпиаду держит первое место в мире по зимним видам спорта. Вот что такое антиалкогольная политика – чудесный народ, красивая нация, успехи в экономике и, главное, высокая нравственность.

Я выступал недавно перед главами местных администраций в Удмуртии. Слушали с огромным вниманием. Я им говорю: «Запретите вы продавать алкоголь ближе километра от детского сада, школы, медпункта, уберите вы подальше от детей алкоголь. Кто из вас хочет, чтобы ваши дети пили и спились, курили и умерли от болезней, возникающих от курения, – никто не хочет. У детей спросите, хотят дети, чтоб вы пили и курили – тоже не хотят. Ну давайте уберем и от себя и от детей эту отраву. Вот у вас на горе скотный двор, а за скотным двором навозная куча. Вот и отправьте туда всех коммерсантов торговать алкоголем и табаком. Не все же туда пойдут. Давайте хоть с этого начнем. Давайте хоть что-то делать!» Задумались. Народ понимает, что гибнет, он понимает, что надо спасать детей. А как спасать, не может сообразить – одурманен народ алкоголем, табаком, страшно одурачен телевидением. (Одураченным и одурманенным народом, как известно, намного легче управлять. Такой народ не думает о существующем порядке вещей, его поведение заранее известно и легко управляемо.)

Два слова хочу сказать о наркотиках. В октябре мне довелось принять участие в парламентских слушаниях Государственной Думы, которые назывались «Наркомания – угроза национальной безопасности России».

Мне тоже удалось выступать на этих слушаниях. Я сказал, что очень рад впервые услышать разумные слова о наркоманах, наркомафии, наркобизнесе. Но нет ни слова о легальных наркотиках: алкоголе и табаке. Детей вы не заставите курить марихуану, если они не курили табак. Приобщение к наркотикам в 99 % случаев происходит в алкогольном опьянении. Поэтому надо противодействовать и этим, легальным наркотикам. Мои предложения встретили с пониманием....



Мы, собравшиеся здесь, прекрасно понимаем алкогольно-наркотическую проблему, мы знаем истину. А истина такова: отрезвление страны – фундамент духовного, физического и экономического возрождения. Все остальные разговоры уводят в сторону. Нам говорят, вымирает Россия, потому что экономическое положение такое – глупость это и чушь. Самый высокий уровень рождаемости в России в трех самых экономически отсталых районах: Чечне, Ингушетии и Дагестане. За последние 10 лет там удалось возродить национальные мусульманские традиции трезвости, там перестал народ употреблять алкоголь, и пошла в гору рождаемость. И напротив, – самый высокий уровень жизни в Москве и в Санкт-Петербурге. В них же самый низкий уровень рождаемости, ненамного превышает он смертность.

Несколько слов хотел бы сказать еще об одной беде, о разврате. Я часто выступаю перед студентами, школьниками старших классов. Довольно часто мне задают вопрос: как вы относитесь к сексу? Я всегда отвечаю: «А вы знаете, что такое секс? Вот две собаки под забором – это и есть секс в чистом виде. К человеческой любви, к высшему проявлению чувств этот “собачий секс” не имеет никакого отношения. А у нас в сознании молодежи взаимоотношения полов свели именно к понятию этого “собачьего секса”. Если за 10 лет демократии заболевание сифилисом в Новосибирске среди взрослого населения выросло в 54 раза, то среди подростков, они даже боятся говорить, – в 600 раз! Это и есть результат пропаганды секса, “безопасного секса”. А “безопасный секс” приводит к полному бесплодию девочек, девушек и женщин». («Мы будем всячески поддерживать и поднимать так называемых художников, которые станут насаждать и вдальбивать в сознание культ секса, насилия, садизма, предательства – словом, всякой безнравственности». Из доктрины А. Даллеса, директора ЦРУ США, 1945 год.)

В Новосибирске даже была создана общественная организация «Защитим от растления девочку-подростка». В той же Америке идет мощное движение за девственность, многомиллионное движение молодежи. И только у нас продолжается эта вакханалия. Что же получается: ребенок в 10 лет пьет пиво, в 11–12 курит, а в 13 он познает этот «собачий секс».

Удовлетворение от этого, естественно, не получает. А разговоров-то сколько было про этот секс. Дальше у него начинается поиск новых «сильных ощущений»: наркотики, воровство, убийство. Чужая кровь – вот

следующий шаг, к которому тянут нашу молодежь. Ребенок, который в 10 лет начал пить пиво, в 11–12 закурил, а в 13 познал «собачий секс», уже никогда никого не полюбит, и у него не будет желания создать семью, кого-то осчастливить.

Сейчас начались кое-какие телодвижения в решении названных проблем, и первыми зашевелились президенты национальных республик.

Мне пришлось выступать в Совете министров Республики Тыва. Я выступаю, а они все ерзают, видимо, имеют свои проценты от продажи алкоголя и табака, жалко с ними расставаться. Я им говорю: берите пример со своего земляка Шойгу. Вызывает его Путин и просит восстановить Ленск. Шойгу посылает баржи со стройматериалами и самолет с деньгами – баржи никто же бесплатно разгружать не будет. Прилетел самолет, и тут же подошли баржи с пивом, вином и водкой. Началось попоище. Пропили все деньги, стройматериалы – работы нет. Неделя, вторая, третья проходит – просят деньги и водку, а работы нет. Тогда Шойгу вводит в Ленске строжайший сухой закон. За три месяца город отстроили, из Ленска игрушку сделали. Оказывается, трезвый русский человек может работать, и прекрасно работать.

Поэтому, если кратко сформулировать требования, которые мы предъявляем властям всех уровней, это будет:

- запретить любую рекламу и пропаганду алкоголя, табака;
- признать пиво опаснейшим алкогольным изделием, которое прокладывает путь в алкоголизацию детям, подросткам, женщинам;
- запретить любое употребление алкоголя на массовых и официальных мероприятиях, прекратить пропивание народных и бюджетных денег;
- убрать алкоголь и табак от наших детей, восстановить ограничение на торговлю этими изделиями;
- восстановить право запрета алкогольной торговли органам местного самоуправления, дать им право запрещать торговлю по их усмотрению, по требованию населения;
- ввести смертную казнь для дельцов наркомафии и наркобизнеса.

Я считаю это первым шагом. За ним последуют и другие реальные шаги, чтобы восстановить сухой закон, в условиях которого наша страна прекрасно

жила с 1914 по 1925 год. Я это говорю как специалист, который занимается этой проблемой 25 лет. Другого решения данной проблемы нет.

В заключение я вам расскажу необычную историю. Всегда, когда я слышу об алкогольной проблеме, я представляю гигантское корыто с алкогольным пойлом, проходящее через всю страну. И рвется к этому корыту наркотизированный народ. Кого мы видим рядом с корытом? Вот прилично одетые люди, которые по праздникам, рюмочками из этого корыта аккуратно черпают свою «норму». Про этих говорят – «культурно пьющие». Кто-то с кружкой – «умеренно пьющие». Кто-то с ведром – это пьяницы, а кто-то уже упал в корыто – это алкоголики. Нам говорят: спасайте алкоголиков. Мы пытаемся спасти их, оттаскивая от корыта. Но на освободившиеся места прорывается молодежь... Так что же нам делать с этим поганым корытом?

В 1972 году Киевская киностудия сняла фильм о поведенческих реакциях одномесячных поросят. Суть фильма такова. Десять поросят от разных свиноматок помещены в один загончик, с целью узнать, как они себя будут вести. Два-три дня поборовшись друг с другом, поросята объединились в единое стадо, где выделился вожак, установилась иерархия и восстановился порядок. Кому-то из съемочной группы пришлось в голову вылить в корыто с едой для поросят 3-литровую банку пива. Еду сначала попробовал вожак, за ним все остальные. После этого поросята одурели: стали бросаться друг на друга. Только через несколько дней у поросят восстановился порядок. Тогда эксперимент с пивом повторили, но вожак есть не стал, опрокинул корыто. Подумали, что нечаянно, еще раз добавили в еду пиво. И на этот раз поросенок-вожак решительно опрокинул корыто.

Как видите, даже месячному поросенку понятно, что надо делать с алкогольным корытом. А некоторые наши государственные мужи думают, что проблема сложная и решить ее нельзя.

Решить алкогольно-наркотическую проблему можно и нужно! Нужна лишь политическая воля нашего руководства. И чем быстрее эта проблема будет решена, тем больше шансов у нашего народа выжить, а у нашей страны сохранить самостоятельное, независимое государство. А нам, соратники, нужно сделать все возможное, чтобы народ разобрался в проблеме и потребовал от властей немедленно решить ее.

## Заключение

На страницах этой книги вы нашли массу материалов, подтверждающих истину, которую вы и так подспудно всегда знали: «Алкоголь до добра не доведет». Именитые ученые, известные во всем мире, анализируют сложившуюся в России ситуацию и приходят к выводам, что этанол – враг № 1 для русского человека. Вы наверняка знаете массу людей, страдающих от пагубной привычки. Страдают они сами, их семьи, дети. Пропиваются огромные деньги, затуманиваются мозги, теряется время... По пьяному делу совершаются нелепые и преступные вещи. Человек живет не своим умом, не душевными движениями, а своей тягой, которая диктует ему «правила игры». Вы прочитали искренние рассказы о жизни в пьяном угаре в выдержках из дневников моих подопечных.

Большинству из них удалось навсегда вырваться из тисков пьянства и алкоголизма. Чтобы победить, требуется немного. Не нужно тратить значительные средства, не нужно горстями пить лекарства, ходить к гипнотизерам. Единственно, что необходимо, – быть откровенным с самим собой, начать и вести с собой диалог о той проблеме, которую осознаешь и от которой хочешь избавиться. Нужно день за днем писать дневники, отчитываться самому себе в своих планах, надеждах, свершениях. По такому пути прошли уже тысячи людей. Они сейчас живы-здоровы и абсолютно трезвы!

Вы скажете: если бы все обстояло так просто, в России, да и по всему миру, наверное, уже давно бы не осталось пьяниц и алкоголиков, порушенных семей, загубленных жизней. Все бы переписывались с собой по методу Шичко и не имели никаких проблем! Знаете, что я отвечу на это? Во-первых, лечение от зависимостей – дело сугубо добровольное. Метод помогает только тому, кто заинтересован в избавлении от тяги к спиртному. А во-вторых, центры, где лечат по Шичко, есть, к сожалению, далеко не в каждом городе.

Вот это, второе, соображение и подвигло меня к работе над книгой. Ознакомившись по ней с перспективами дневниковой работы с собой, кто-то придет (приедет, позвонит, напишет) к нам в центр и получит грамотную помощь; а те, у кого такой возможности нет, вдумчиво проработают материал и смогут заниматься сами. С инструктором работать, конечно, лучше; но если нет другого выхода, нужно действовать самим. Глаза боятся – руки делают. Так всегда бывает. Я уверен, что вы сможете во всем

разобраться сами. Главное – всей душой желать излечения, избавления от «зеленого змия». И вы обязательно его сразите!

Ваш В. В. Лапшичев,

Санкт-Петербург, 2008

## Приложение

Я провожу занятия по методу Г. А. Шичко уже более пятнадцати лет. Последнее время работаю психологом в медицинском центре и, многие годы, – в общественном объединении «Азария» – «Матери против наркотиков»[3]. Ниже приводится вариант ежемесячной работы этой славной организации, в которой мне доверяют участвовать.

Сентябрь 2008

1. Первичный прием – для зависимых (наркотики, алкоголь, игры) и их родственников по понедельникам и четвергам с 18 до 20 час (бесплатно).

2. Обучающий семинар для специалистов и родственников. Каждый вторник с 18.30.

3. Группы: анонимные наркоманы, анонимные алкоголики, анонимные созависимые – по расписанию.

4. Циклы лекций на тему «Психиатрия зависимости» по пятницам с 19 до 20.

5. Индивидуальное консультирование специалистов. Вопросы по проблемам зависимостей от психоактивных веществ, азартных игр, созависимости и т. п.

Предварительная запись: (812)570-22-52.

6. Групповые консультации по теме: «Избавление от алкоголизма, курения, переедания/ожирение без медикаментов и гипноза» по четвергам с 18 до 19 ч.

В. В. Лапшичев – преподаватель по методу Г. А. Шичко.

На индивидуальную работу запись по телефонам: (812) 349-48-04; 8-921-306-11-45.

## Список литературы

1. Дроздов И. В. Геннадий Шичко и его метод. – Л., 1991.

2. Захарова Л. Ю., Соколов Ю. А., Кривомаз Ю. А. Путь к трезвости. – СПб., 1997.

3. Маюров А. Н., Маюров Я.А. Алкоголь – шаг в пропасть: Учебное пособие. – М., 2006.

4. Соколов Ю. А. Трезвость. Противокурение. – Л., 1989.

5. Соколов Ю. А. Выбрали жизнь. – СПб., 2004.

6. Углов Ф. Г. Ломехузы. – Л. 1991.

7. Углов Ф. Г. Самоубийцы. – СПб., 1995.

8. Углов Ф. Г. Правда и ложь о разрешенных наркотиках. – М., 2004.

9. Углов Ф. Г. Человеку мало века! – СПб., 2004.

10. Успенский С. Школа трезвости. – М., 1914.

11. Шичко Г. А. Основная трезвенная терминология. – Л., 1988.

Настрой цитируется по книге: Г. Сытин. Божественные настрои: Метод СОЭВУС. – СПб., 1995.

Данный файл представлен исключительно в ознакомительных целях. После ознакомления с содержанием данного файла Вам следует его незамедлительно удалить.

Сохраняя данный файл вы несете ответственность в соответствии с законодательством.

Любое коммерческое и иное использование кроме предварительного ознакомления запрещено.

Публикация данного документа не преследует за собой никакой коммерческой выгоды.

Эта книга способствует профессиональному росту читателей и является рекламой бумажных изданий.

Все авторские права принадлежат их уважаемым владельцам.

Если Вы являетесь автором данной книги и её распространение ущемляет Ваши авторские права или если Вы хотите внести изменения в данный документ или опубликовать новую книгу свяжитесь с нами по email.