

ПРЕДИСЛОВИЕ СОЗДАТЕЛЕЙ САЙТА

Моровой язвой нашего ужасного времени стало повсеместное распространение наркотиков и резкий рост потребления алкоголя и табака, являющихся по сути теми же наркотиками. Когда мы смотрим на страну или народ, поражаемый каким-либо явлением, то всегда возникает вопрос: а что этот народ смог противопоставить своей гибели, какие он нашёл средства противодействия, что применил против губящего его явления, как с ним боролся?

Что же в этом отношении представляет собой наша страна? Какой ответ дал русский народ на наркотический геноцид? Нашёлся ли среди русских хоть кто-нибудь, кто сумел бы дать отпор этой страшной напасти?

Да! Это наш соотечественник, учёный-нейрофизиолог Геннадий Андреевич Шичко.

Есть в нашей жизни одно очень простое, но незыблемое правило: чтобы избавиться от какого-то явления, надо сначала найти причины это явление порождающие, затем раскрыть механизм его действия, после чего станут видны пути его устранения. Это правило хорошо известно любому добросовестному работнику: от слесаря до врача, от судьи до научного исследователя. Геннадий Андреевич Шичко нашёл причины возникновения зависимостей, раскрыл их дьявольскую механику, и разработал простое средство избавления от этого ужасного явления. Таким образом, Геннадий Андреевич исполнил давнюю традицию лучших умов русского народа, дав ответы на главные вопросы:

Что происходит?

Кто виноват?

Что делать?

Ниже мы помещаем небольшой сборник Геннадия Андреевича Шичко "**В помощь пьющим, пожелавшим стать трезвенником**" написанный им в 70-е годы прошлого, 20-го века. Это были времена, когда в нашей многострадальной стране так же свирепствовал демон пьянства, но никаких достойных мер противодействия ему тогда ещё не было. Помещаемый здесь сборник доработан в соответствии с требованиями сегодняшних дней, для облегчения пользования текст разбит на дополнительные главы, название которых в нашей правке выделено *курсивом*. Так же *курсивом* выделены наши примечания в тексте сборника. Все прочие выделения в тексте тоже сделаны нами.

Некоторые части сборника, посвящённые истории борьбы за трезвость и обращения Геннадия Андреевича в ЦК КПСС, редакции газет и журналов, здесь

пропущены, что облегчает нуждающимся использование основного материала. Эти части работы вместе со всем сборником содержатся в неизменном виде в книге И.В. Дроздова «Геннадий Шичко и его метод».

Геннадий Андреевич писал сборник во времена, когда не было современной оргтехники, в связи с чем редакторская правка требовала много времени и сил. Сам Шичко указывает на имеющуюся несогласованность некоторых положений сборника, возникшую по техническим причинам, поэтому мы осмелились взять на себя ответственность перенести без изменений отдельные небольшие части работы в места, где они лучше подходят по смыслу. Следует отметить творческий подход Геннадия Андреевича к исследуемому вопросу, выразившийся, в частности, к призыву развивать, совершенствовать и обогащать предложенный метод. Действительно, некоторые важные стороны дела стали известны лишь в последнее время, спустя много лет после ухода Геннадия Андреевича, скончавшегося в 1986 году. Так, к примеру, только где-то в 2009-2010 году стала ясна вредность таких распространённых понятий как "болезнь алкоголизма", "лечение алкоголизма", "ремиссия", и другой привычной атрибутики официальной наркологии, стала ясна их глубинная взаимосвязь с таким непреодолимым на сегодняшний день явлением, как нежелание признавать у себя алкогольную зависимость и принимать против неё меры. Сюда же можно отнести и несовместимость глагола "пить" с понятием "алкоголь" и некоторые другие невольные приёмы самопрограммирования на потребление алкоголя.

Помещаемые ниже работы Г.А. Шичко предназначены для втянувшихся в алкогольную зависимость. Тем же, у кого пока нет выраженных её признаков, надо было бы рассказать об алкоголе несколько иначе. Вот что писал об этом сам Геннадий Андреевич:

«Конечно, лучше было бы вместо этих заметок подготовить специальные пособия по избавлению от а) случайного питья, б) пьянства, в) алкоголизма. Это давно запланировано мной, однако мольбы о помощи алкоголиков, курильщиков и их близких, а также многочисленные другие текущие дела мешают мне сосредоточиться на написании пособий.»

К сожалению, безвременная кончина Геннадия Андреевича не дала ему возможности довести эту, столь необходимую работу, до конца.

Создатели сайта



ГЕННАДИЙ АНДРЕЕВИЧ ШИЧКО

В помощь пьющим, пожелавшим стать трезвенниками

Заметки «В помощь пьющим, пожелавшим стать трезвенниками» предназначены для алкоголиков, однако они принесут пользу случайно пьющим, пьяницам и воздержанникам, то есть людям, отказавшимся от спиртного в результате лечения, под влиянием угроз администрации или семьи. Не сомневаюсь, что с немалой пользой для себя заметки прочтут и трезвенники.

Материалы подобраны с таким расчетом, чтобы усвоение их позволяло сделать сознательный выбор между существованием со спиртным и трезвой жизнью. Если читатель не механически прочтет материалы, а хорошо усвоит их и на основе обретенных достоверных знаний откажется от спиртного, он станет сознательным трезвенником.

Для сознательных трезвенников характерно: полное исключение из своей жизни спиртного, отказ от преподнесения его другим, добровольная пропаганда трезвости, принципиальная борьба с распространителями ложных сведений об алкогольной проблеме, сочувственное и благожелательное отношение к пьющим, в том числе к алкоголикам, стремление оказывать им помощь в избавлении от противоестественного и вредного занятия.

Хочу подчеркнуть: в моих заметках нет никакой нелегальщины, они состоят из официальных материалов, ни один из которых не был осужден. Отсюда доброе пожелание читателям: свободно, без каких-либо опасений прорабатывайте их, они никакого отношения не имеют к подпольной литературе, значительная часть которой, кстати, затуманивает сознание, поскольку пропагандирует различные нелепости, прямо или косвенно относящиеся к сверхъестественному. Заметки предназначаются для очищения сознания от проалкогольной загрязненности и для дальнейшего развития его, они несут пользу.

В сборник заметок включены материалы, написанные в разное время и с разными целями, поэтому имеются повторения, а в отдельных случаях не полностью

совпадающие высказывания. Старая поговорка гласит: «Повторение - мать учения», оно особенно необходимо алкоголикам, память которых ослаблена.

Некоторые слушатели моего курса по избавлению от алкоголизма в процессе занятий не только трезвели, но и по собственной инициативе прекращали курение. И это просто объяснимо: курение и алкоголизм родственные явления, они являются наркоманиями, поэтому многое о чём сообщается в сборнике, может быть по аналогии перенесено на курение и даже на фармаконаркомании.

Горячо желаю успеха, он будет, непременно будет, если хорошо усвоите содержание сборника. Учтите, что никогда в прошлом вам не приходилось читать такие материалы, которые способны резко преобразить вашу жизнь и жизнь ваших близких.

Мы с каждым днем стареем, всё больше теряем здоровье, укорачивается период нашей молодости, уменьшается продолжительность предстоящей жизни. Разве это не чудо, что с вами произойдет противоположное: с каждым днем будет хорошеть лицо, укрепляться здоровье, увеличиваться период молодости, продолжительность предстоящей жизни и, что особенно важно, будет оживать и всё лучше работать мозг, который вы так безжалостно многие годы отравляли алкоголем, да и табачным дымом. Ваша трезвость благотворно повлияет на членов вашей семьи, они станут здоровее, спокойней, моложе, работоспособней, наладятся их отношения с вами.

Помните: выпивками вы вредили не только себе, но и окружающим людям, особенно близким. Многие горести их жизни, в том числе некоторые заболевания, на вашей совести. Ваша трезвость частично искупит вину перед ними. Перечисленные и многие другие блага, которые принесет трезвость, невысказанно приобрести ни на какие деньги, ни на какие сокровища, но их можно легко заслужить, для чего требуется элементарно мало - выполнить простые и весьма доступные советы, в том числе написать аутоанамнез, вести дневник.

Прошу глубоко задуматься над сказанным и **настроить, решительно настроить** себя на серьёзное, вдумчивое и продуктивное изучение предлагаемых заметок. Если по каким-то причинам не удаётся с первого раза хорошо усвоить материал и окончательно расстаться со спиртным, возобновите работу. И не жалеете для этого ни сил, ни времени.

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», он 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), то Вы способны, вполне способны задушить «гадину», освободиться от её 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 всё 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, 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, её 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 её 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 так далее до той поры, пока не прекратится попойка или не появится беда-гигант - смерть.

Несчастья-невидимки, подобно коршунам, парят над пьющими 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, народного хозяйства и обороноспособности страны, по развалу семей, повреждению здоровья окружающих, хулиганству, преступности, деморализации молодежи, заболеваемости, самоубийствам и смертности. Они чемпионы по получению

наказаний: их бичуют на собраниях и товарищеских судах, лишают премий, тринадцатой зарплаты и жилья, переводят на худшую работу, насильно отправляют в лечебно-трудовые профилактории, берут под стражу, наконец, за особо тяжкие преступления расстреливают. Достается им и от своих друзей по бутылке: их поносят грязными словами, грабят, бьют, калечат, убивают. Среди алкоголиков, обращавшихся ко мне за помощью, имеются высокие и сильные мужчины, но и им не удалось избежать избиений. Между прочим, я последний раз пострадал в драке в шестом классе, а кулаки применил для наказания обидчика - в восьмом. С того давнего времени я никого не тронул и никто не ударил меня, хотя всегда стараюсь укрощать хулиганов и драчунов. Бить кого-то и самому подвергаться избиению - позорнейшие события, а многим алкоголикам они представляются оправданными и привычными.

Нужна ли вам жуткая, страдальческая и презренная жизнь?

Научные знания - сильнейшее противоалкогольное средство

Виноваты ли Вы в том, что стали алкоголиком? Примитивно 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, перечисленным выше, и многим другим. Вы оказались бы полностью виновным, если бы до приобщения к спиртному вас вооружили научными трезвенными знаниями. Но Вам их не дали ни родители, ни учителя, ни комсомольские вожаки, ни средства массовой информации и 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, но если пьёте, значит не ведаете главного, значит 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, навязывающие спиртное. 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 ребёнком, наблюдали сцены выпивок дома и на экране телевизора, под влиянием чего **настроились** на употребление в дальнейшем спиртных напитков. Вот эта настроенность или установка на спиртное и является первым звеном проалкогольной запрограммированности.

Тогда же или несколько позже начала формироваться **программа потребления алкоголя**, предусматривающая ответы на такие вопросы: что пить? сколько? когда? в какой обстановке? с кем?

Настроенность и программа, тем паче появившиеся в детстве, не отличаются большой устойчивостью, достаточно было вам попробовать раз-другой пиво, вино, тем более коньяк и водку, узнать их неприятный вкус, чтобы передумать и решить: впредь эти противные и ядовитые жидкости не трогать. Кстати, люди давно признали даже сухое вино отравой, что нашло отражение в письменных памятниках древности. Бог виноделия и виноградарства Вакх (он же Дионис), согласно древнегреческой мифологии, наградил за гостеприимство лозой Икария, который вырастил виноград и первым в Греции произвёл вино. Однажды Икарий угостил им 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 приём спиртного может стоить жизни, пьют? Пьют и в части случаев умирают. Подобные факты объясняются следующим. На основе ложных проалкогольных сведений и представлений вырастает **питейное убеждение**, а оно играет решающую роль в нашей жизни. Человек поступает в соответствии со своими убеждениями и за них готов отправиться в ссылку, в тюрьму, на каторгу, в могилу. Совершенно прав был наш великий философ и революционер А. Н. Радищев, заявивший: « ... убеждение действует часто сильнее, нежели сама сила».

Настроенность на употребление спиртного, программа отношения к нему и питейное убеждение образуют проалкогольную запрограммированность.

В редких случаях сначала человек начинает принимать спиртное, а потом появляется питейная запрограммированность.

Можно перенести, например, причину алкоголепития, классификацию людей в зависимости от их отношения к алкогольным напиткам, определение понятия «алкоголик». Привожу иллюстрацию переноса определения:

алкоголик - проалкогольно запрограммированный человек, обладающий привычкой к употреблению спиртного, потребностью в нем и поглощающий его. Сравните:

курильщик - протабачно запрограммированный человек, обладающий привычкой к употреблению табачных изделий, потребностью в них и поглощающий табачный дым.

Фармаконаркоман - пронаркотически запрограммированный человек, обладающий привычкой к употреблению фармаконаркотиков, потребностью в них и прибегающий к ним. Я применяю термин «фармаконаркоман» в связи с тем, что понятие «наркома́н» имеет большой объем и включает в себя не только морфинистов, героинистов, гашишистов и им подобных, но и алкоголиков и курильщиков.

Не сомневаюсь в том, что эти заметки способны благотворно повлиять на фармаконаркоманов, причем думаю, что отдельные из них смогут избавиться от своего психологического страдания.

Проалкогольная запрограммированность функционально искажает сознание человека, а приём спиртного - анатомически. Концентрация алкоголя в мозге почти в два раза выше, чем в кровяном русле, поэтому здесь его токсическое действие особо значительно. К тому же нервные клетки очень чувствительны к этиловому спирту, не случайно даже маленькая доза у новичка вызывает головокружение и нарушенную работу мозга. Значительные выпивки приводят к гибели части нейронов, к повреждению других. Отсюда видно, что у пьющего человека, особенно у алкоголика, сознание дважды искажено - функционально и анатомически. Проалкогольная запрограммированность заставляет человека употреблять спиртные напитки, не взирая на их противный вкус и вызываемую ими болезненность, на упреки близких и угрозы начальства. Под её влиянием алкоголики возобновляют пьянство после выхода из наркологических стационаров и лечебно-трудовых профилакториев.

Принято считать, что алкоголизм или превращение трезвенника в алкоголика начинается со времени злоупотребления спиртным. Грубое и вредное заблуждение! Алкоголизм начинается с того момента, когда в организм попадает первая порция спиртного или когда в голове человека появляется первая проалкогольная ложь, принятая за истину. Каждая новая доза спиртного, каждая новая проалкогольная ложь приближают человека к алкоголизму. Некоторые делают первые шаги по пути алкоголизма в утробе матери, которая будучи беременной принимает спиртное.

Почему одни спиваются, а другие – нет?

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 (*толерантность – ред.*).

Теперь Вы могли безболезненно проглатывать всё большие дозы спиртного. Систематическое проведение праздников с горячительными напитками выработало привычку к употреблению отравы именно по праздникам. Со временем привычка расширилась, поскольку «пьяными днями» делались дни получения денег, встречи с друзьями и т. п. С обретением привычки Вы стали пьяницей. Многие похваляются, что умеренно пьют, а им похвалиться нечем, они пьяницы.

Умеренное питьё - выдумка глупцов. Можно умеренно отдыхать, питаться, трудиться и т. п., но нельзя умеренно воровать, хулиганить, пить. Употребление спиртного со временем привело Вас к появлению **потребности** в нём, то есть к такой изуродованности мозга, при которой организм не только мирится с отравой, но требует её. 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 рулём, думать, спать и т. п. У некоторых непреодолимая потребность в алкоголе вспыхивает, как правило, только под влиянием первых доз.

Все пьющие приёмом новой порции алкоголя вносят очередной вклад в формирование потребности. Скорость её появления зависит от алкоголизмийности, то есть от степени подверженности человека алкоголизму, а она зависит от многого, в том числе от пола, возраста, здоровья, перенесённых заболеваний, особенностей мозга и т. п. (*в том числе и от этнического происхождения – ред.*).

Известно, что всякий пьющий сокращает свою предстоящую жизнь, причём алкоголики на 10-20 лет. Если Вы перенесли сотрясение мозга, то сопьётесь в 5 раз, а то и в 10 раз быстрее, чем в норме; если пила Ваша мать в период беременности, то алкоголизм наступит ещё 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 креплёного вина в праздники, то соблюдая её 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 Вам в вину алкоголизм неправильно.

В чём Ваша особенность в сравнении с так называемыми умеренно пьющими? И Вы, и они питейно запрограммированы, обладаете привычкой к периодическому употреблению спиртного и поглощаете его. И Вы, и «умеренники» вредите себе, семьям и обществу, вносите свой вклад в многочисленные наши беды (хулиганство, воровство и т. п.), но в разной степени. Ваше «превосходство» состоит в том, что у Вас уже имеется **потребность** в эталоне, а у них она вырабатывается; «умеренников» принуждают пить проалкогольная запрограммированность и **привычка**, а Вас, кроме того, потребность. Вы были тем, кем являются они, многие из них станут тем, кем являетесь Вы. Отсюда видно, что «умеренники» не имеют права бичевать Вас и похвалиться своим умением пить отраву.

В чём Ваша беда?

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 алкоголизации. И Вы его полностью прошли, теперь идёте по опасной и грязной тропе алкоголизма, каждый момент рискуя поскользнуться, сорваться и полететь в медвытрезвитель, в ЛТП, 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 алкогелепотребления являются пьяницы и алкоголики. Я получил на фронте увечье, зато избежал его другой фронтовик, но я не был убит, поскольку за меня пал неизвестный воин. Вы, читатель, как бы взяли на себя грех общества, увлекающегося спиртными напитками. Вас обвиняют в том, будто Вы по своей вине стали алкоголиком; примерно с таким же правом «судьи» способны обвинить меня за получение ранения. Они могут сказать:

«Почему вы сидели на чердаке дома у передовой в то время, когда вас засекли немцы и стреляли сначала разрывными пулями, а потом минами? В роковой для себя день вы снарядами корабельного орудия сделали немало: сорвали танковую и психическую атаки, подбили три танка, бронемашину и автофургон, поэтому заслужили право и обязаны были спуститься на время обстрела в подвал к своему подчинённому – радисту, и там переждать опасность».

На подобное обвинение я ответил бы так: «Согласен, не было крайней необходимости сидеть на чердаке до полного захода солнца, однако во время войны средства массовой информации и политработники призывали нас презирать опасность и смерть, действовал приказ «Ни шагу назад!»; нас учили

умирать, но не научили беречь здоровье и жизнь и в то же время умело бить врага.»

Вы в ответ на обвинение можете сказать нечто подобное: «Средства массовой информации, искусство, окружающие люди наставляли наше поколение умело пить спиртные напитки, презирать и трезвенников и алкоголиков, но не научили беречь свое здоровье и жизнь от алкогольного яда». Начальство и родственники нередко обвиняют алкоголиков в том, что они злоупотребляли спиртными напитками и не прислушивались к их советам перестать пьянствовать. Но понятие «злоупотребление алкоголем» такое же нелепое, как и «умеренное питьё». Вы получали советы неквалифицированные и пустые, к тому же от людей, которые сами попивали. Питейно запрограммированный человек – верующий, он верит в фантастические свойства алкогольных напитков. На верующих же в алкогольные напитки призывы, лозунги и советы мало действуют. Если бы Вы вняли «голосу разума» и стали меньше и реже пить, то всё равно рисковали бы обрести алкоголизм, но несколько позже.

Только полный отказ от приёма спиртных напитков способен был предотвратить беду.

Откуда она?

Итак, с Вас снята вина за алкоголизм, но на кого её 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, убеждённо 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. Этот порочный круг стал формироваться после смерти В. И. Ленина, при котором действовал запрет на торговлю спиртными напитками, добровольно установленный россиянами в 1914 г. на время военных действий. С 1 октября 1925

года по настоянию Сталина, Бухарина, Рыкова и немногих их единомышленников наш замечательный «сухой закон» был без остатка искоренён, ввели водочную монополию и началось широкое программирование населения.

Как быть теперь?

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

Хорошо помните, что **алкоголик - питейно запрограммированный человек, обладающий привычкой к употреблению спиртного, потребностью в нём и поглощающий его.**

Как только вы прекратите выпивать, сразу же станете воздержанником, для приобретения же трезвости нужно освободиться от потребности, привычки и проалкогольной запрограммированности.

Потребность и привычка легко угасают, многим бывает достаточно настроиться на трезвость, и они перестанут беспокоить. У некоторых потребность появляется только после приёма какого-то количества алкоголя, получается по поговорке: «Аппетит приходит во время еды». Кстати, усиление или вспышка алкогольной жажды после первых рюмок наблюдается у всех алкоголиков. Здесь нет ничего удивительного, это общая физиологическая закономерность. Мы по собственному опыту знаем, что легче переносить голод или жажду, чем в начальный период их удовлетворения остановиться; нам очень трудно оторваться от интересной игры, увлекательной телепередачи, захватывающей книги.

Выгоднее и спокойнее для себя перетерпеть алкогольную жажду, чем пытаться частично утолить её. Частичное утоление допустимо только при наличии тяжелого абстинентного страдания, появления непереносимых мук. Нужно небольшую порцию спиртного, например, полстакана вина разбавить 3-5 частями воды, пить медленно и с возможно большими перерывами, при этом сосредоточенно думать о том, что потребность пропадает, самочувствие улучшается. Ещё лучше - хорошо поесть, невзирая на отсутствие аппетита. Подобные ухищрения потребуются очень немногим читателям.

Вдумчивое чтение «дружеского разговора», правильное понимание и хорошее усвоение его способны угасить привычку к употреблению спиртного и потребность в нём. 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 «зелёного змия».

Настройтесь на пожизненную трезвость, глубоко размышляйте над алкогольной проблемой, подвергните критике свои проалкогольные взгляды и представления, усваивайте научные знания - всё 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.

Твёрдо помните: алкоголизм - это большая беда пьющего, тяжёлое горе его семьи, печаль общества. Как от всякой беды, от него нужно стараться скорее освободиться. Поверьте, это не так трудно, как Вам представляется. Не откладывайте на завтра своё преобразование из алкоголика в трезвенника, сегодня же начинайте действовать и Вы непременно победите. Вы можете и обязаны превратиться из «живого тупа» в уважаемую и ценную личность.

СОВЕТЫ ПЬЮЩИМ ЧИТАТЕЛЯМ

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

1. Почему люди начинают употреблять противные и вызывающие отравление напитки?
2. Почему вы принимаете их?
3. В каких странах господствует трезвость?
4. На каком месте по пьянству стояла Россия в 1913 г.?
5. Сколько было в нашей стране трезвенных движений и когда они происходили?
6. Какое из них завершилось введением «сухого закона»?
7. Когда его заменили советской водочной монополией?
8. Какие степени опьянения вы знаете?

Не возражаю, это трудные вопросы, возьмите задание попроще. Пожалуйста, дайте определения следующим понятиям:

- «пьющий»,
- «непьющий»,
- «трезвенник»,
- «естественный трезвенник»,
- «воздержанник»,

«алкоголелпийца»,
«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 нам вбивают в голову утверждение: «спиртное согревает тело». На самом деле оно охлаждает, поскольку под его влиянием расширяются периферические сосуды и увеличивается теплоотдача. Кто не слышал об обморожениях и замерзаниях 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, слёзы, чтобы понять то, что не веселит вино человека».

Не весёлость, а дурашливость - первая степень опьянения; именно она появляется в случае принятия небольшой дозы спиртного; если же пьющий добавит, то 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 большую 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. Не верите? Дайте старшеклассникам, еще не успевшим осквернить себя алкогольной отравой, лучше из числа родственников, эти заметки и попросите вдумчиво прочесть их. Если прочтут, то не только сами не станут употреблять спиртное, но будут добровольно удерживать от этого других.

Кто бы вы ни были, внимательно прочтите мои заметки, постарайтесь хорошо

усвоить основные знания, и прояснится Ваш мозг, погаснут проалкогольные нелепости загрязнявшие голову, чище, светлее и выше станет сознание, исчезнет потребность в спиртном. Время, потраченное на усвоение основных трезвенных материалов, сторицей окупится. На сегодня для нас нет более полезных и необходимых научных знаний, чем знания основ алкогольной проблемы.

Важнейший вопрос этой проблемы - **классификация людей в зависимости от их отношения к спиртному**. Она позволяет желающим поставить себе диагноз. Основными критериями классификации являются питейная запрограммированность и потребление спиртного. По этим признакам все человечество делится на четыре группы:

1. Трезвенников (не имеют питейной запрограммированности и совершенно не пьют),
2. Воздержанников (обладают питейной запрограммированностью, но не пьют),
3. Принужденников (не имеют питейной запрограммированности, но пьют), и
4. Алкоголепийц (имеют питейную запрограммированность и пьют).

Пожалуйста, поставьте себе диагноз.

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:

1. Питейная запрограммированность,
2. Привычка к спиртному,
3. Потребность в нем и
4. Поглощение его.

Если человек добровольно пьёт, 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 её принятия вспыхивает алкогольная жажда - налицо потребность. В случае отказа алкоголика от приёма спиртного он становится не трезвенником, а только воздержанником.

Что делать?

Потребность и привычка быстро и легко угасают. Они угаснут у всех в процессе вдумчивого чтения 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.

Но ничего подобного нельзя сказать об алкогольной запрограммированности, она сама по себе не пропадёт, её 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.

Заметки «В помощь пьющим, пожелавшим стать трезвенниками», в отличие от многих проалкогольных публикаций, содержат правду и только правду, именно это и делает их эффективным средством отрезвления читателей.

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 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 обретёте наиценнейшие для вас понятия, а вместе с ними полноценную, уверенную и радостную жизнь.

Освобождение от алкоголизма достигается не только изучением алкогольной проблемы, но и серьёзными, глубокими размышлениями над противоалкогольными вопросами. **Наилучшие результаты даёт комбинация познания и размышления.**

Хорошим поводом для углублённых размышлений являются: подготовка аутоанамнеза, ведение дневника и сочинения на противоалкогольные темы.

Ознакомьтесь с приведенным здесь «Планом написания аутоанамнеза алкоголика» и в соответствии с ним осветите свою жизнь. Желательно аутоанамнез дополнить сочинением на тему: «Моё отношение к «культурному» питью, пьянству и алкоголизму».

В заметках Вы найдёте раздел «Права и обязанности читателей, страдающих алкоголизмом». Нужно внимательно ознакомиться с ними и в тот же день приступить к ведению дневника. Следует начать с обзора своей пьяной жизни за последний месяц или хотя бы за неделю. Написание сочинений на противоалкогольные темы - важный и эффективный приём очищения сознания от проалкогольных нелепостей. Темы можно брать разные, в том числе такие:

- 1) «Вредное влияние алкоголя на моё здоровье и мозговую деятельность»;
- 2) «Мои ежемесячные и ежегодные денежные траты на спиртные напитки»;
- 3) «Разрушительное влияние моего пьянства на здоровье и жизнь близких людей»;
- 4) «Мои приобретения и потери в связи с пьянством» и
- 5) «Будущее моё и семьи в случае:
 - а) продолжения пьяной жизни,
 - б) перехода к трезвости»

Дневник

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 всём, что связано с вашим пьянством. Ваш мозг, Ваша мысль поведёт Вас верной дорогой, и первые же исписанные страницы явятся очистительным ветром, выдувающим из вашего организма пьяную одурь.

Ведение дневника явится процессом очищения и выправления вашего сознания. Всё плохое люди совершают в результате искажённости 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 другие.

Питейную запрограммированность образуют:

1. Настроенность на употребление спиртного,
2. Программа отношения к нему и
3. 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 поначалу планируют пить только хорошие сухие вина, а затем не брезгают самогоном, политурой и подобными гадостями.

Питейное убеждение - твёрдая уверенность в том, что питьё 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 тяжёлого и грязного бремени проалкогольной запрограммированности, особенно от питейного убеждения, способно сделать алкоголика пожизненным трезвенником.

Взаимопомощь

Эти 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, повысится здоровье, помолодеете, продлится жизнь, наступят мир и благополучие в семье, поднимется работоспособность и продуктивность труда.

Читатели, хорошо усвоившие материал и превратившиеся в трезвенников, могут приступить к отрешению от спиртного своих близких и знакомых.

Горячо рекомендую создавать клубы взаимоотрезвления, они не только будут отвращать от спиртного своих членов, но и повысят трезвенную убежденность их организаторов, принесут им радость и самоудовлетворение, помогут искупить вину перед обществом за былое пьянство.

Организация и работа клуба просты: подбирается один-два или несколько пьющих, согласовываются с ними дни периодических встреч, которые могут происходить где угодно, но лучше в домашней обстановке за чашкой чая. Целесообразно собираться поочередно на квартирах членов клуба.

Основными пунктами повестки заседаний должно быть чтение противоалкогольных материалов, анализ несчастных случаев произошедших по вине пьяных, критическое рассмотрение публикаций, телепередач, фильмов и театральных постановок, пропагандирующих алкоголепотребление, подготовка и отправка их авторам запросов, протестов и требований прекратить проалкогольное программирование населения.

Необходимо выявить членов клуба, нуждающихся в помощи, и оказывать её им. Допустим, кто-то сорвался, начал пить, - нужно организовать дежурство около него и помочь протрезветь. Почти все алкоголики, которых приводили ко мне в запое, после первой беседы прекращали пьянство.

Во время собраний в клубе рекомендую вслух читать книги:

Джек Лондон «Джон-Ячменное зерно»,

Ф. Г. Углов, И. Дроздов «Живем ли мы свой век»,

Л. Семин и Г. Шичко «Горбатый стакан» (ж. «Аврора», 1971, № 7 и ,

И. Дроздов «Тайны трезвого человека» (ж. «Наш современник», 1986, №2).

Возможны такие разновидности клубов:

- а) взаимоотрезвления алкоголиков,
- б) взаимоотрезвления пьяниц,
- в) взаимоотрезвления случайников,
- г) взаимоотрезвления воздержанников и
- д) смешанные.

При успешной деятельности все эти клубы со временем превратятся в организации трезвенников.

Клубы должны советовать активным членам, превратившимся в стойких трезвенников, создавать новые объединения по взаимоотрезвлению. Вполне допускаю, что многие читатели усомнятся в способности таких клубов оказывать эффективную помощь алкоголикам. Надеюсь, что следующие факты рассеют эти сомнения.

1. В Ленинграде мною были организованы три клуба - Благоразумия, клуб Оптималистов и Противоалкогольная народная дружина. Эти добровольные объединения собственными силами, без участия не только наркологов, но вообще врачей, отрезвляли алкоголиков.

2. Некоторые бывшие алкоголики, избавившиеся с нашей помощью от своей беды, собственными силами помогли отрезвиться отдельным родственникам и бывшим собутыльникам.

3. Полвека назад на Западе стали появляться общества взаимопомощи алкоголиков, которые в настоящее время выросли в широкую сеть неофициальных отрезвляющих организаций. Добровольцы собираются в определенных местах, беседуют, оказывают поддержку друг другу, фамилии свои скрывают (отсюда и название организации - «Анонимные алкоголики»). Общества «АА» спасают многих забулдуг.

Об «Анонимных алкоголиках» неоднократно сообщала наша и иностранная печать, одна из последних публикаций помещена в одиннадцатом номере журнала ФРГ «Гутен Таг» за 1984 г. (издается на русском языке). «Рассказ участника общества «Анонимные алкоголики» - так названа публикация. Её краткое содержание:

"...Рикмер занимал ответственный пост в фирме, однако любовь к пиву, а затем и к более крепким напиткам привела к алкоголизму. Вскоре об этом все узнали. Начальник предупредил, пришлось лечиться в больнице, однако Рикмер продолжал пьянствовать. Все пропил, залез в долги, распадалась семья, нависла угроза увольнения. Пришёл в общество «АА», в нем было 10 человек, рассказывали о себе, и Рикмер как-то неожиданно откровенно заговорил. С этого дня рассказчик перестал пить, прошло 8 лет, он продолжает раз в неделю ходить в группу, чувствует себя хорошо, наладилась нормальная жизнь. "

4. В дореволюционное время в нашей стране было много обществ трезвости, которые избавляли алкоголиков на определенный срок. Подобную работу проводили и попы. Например, под Москвой в с. Нахабино десяткам тысяч алкоголиков помогал отец Сергей Пермский. Он торжественно открыл при своей церкви общество трезвости. Процедура исцеления проста, описание её беру из книги И. С. Орлова «В Нахабино!» (М., 1899):

Алкоголики собираются в церкви, входит священник и объявляет: «Кто хочет вступить в число членов нашего общества трезвости, пусть подойдёт к иконе преп. Сергия». Толпа подходит, Пермский осматривает её и удаляет пьяных, после чего произносит краткую противоалкогольную речь, говорит о

значении обета воздержания от алкоголя, о карах небесных за нарушение клятвы. Привел несколько случаев, когда Бог покарал клятвонарушителей. Он призывал слушателей серьезно подумать, смогут ли они исполнить обет, при этом подчеркнул: «Кто не может исполнить клятвы, не чувствует для этого силы, - вернись обратно, пока можно».

Затем священник преклонил голову перед иконой Сергия Радонежского, сделал молитвенную паузу и торжественно произнес: «Бог поможет и укрепит вас!» - и с этими словами осенил всех крестным знаменем. Наступила мёртвая тишина, о.Сергий произнес: «Повторяйте за мною: обещаюсь перед Господом Богом и иконою преп. Сергия в том, что в продолжение избранного мною срока не буду пить вина и других спиртных напитков, и на том целую икону преп. Сергия».

Алкоголики целовали икону и произносили клятву, а священник, благословляя их, поздравлял с добрым делом, а затем отслужил молебствие и торжественно произнес: «Преподобие отче наш Сергий моли Бога за нас», при этом все молящиеся встали на колени. Толпа из церкви отправилась к домику священника, где его хозяин записывал имена новых членов в специальную книгу, выдавал устав общества трезвости, членский билет, образок Сергия Радонежского и брошюры о вреде пьянства.

Я намеренно так подробно осветил процедуру религиозного исцеления алкоголиков, чтобы показать, как просто и быстро удавалось верующим расставаться с пьянством. По данным о. Сергия Пермского, 3/4 вступивших в члены общества воздерживались от спиртного.

5. В наше время действуют трезвенные секты, которые помогают пьянствующим. Я бывал на заседаниях одной – чуриковцев, слушал рассказы бывших алкоголиков о том, что «дорогой братец», т. е. давно умерший основатель секты Иван Чуриков, спас их. Один инженер лет 35 сознался мне, что прежде был алкоголиком, курильщиком, вором и хулиганом. Вступив в секту, «полностью избавился от этих грехов». Выучился, стал инженером.

Анонимные алкоголики, священники и сектанты, применяя ненаучные методы избавления от алкоголизма, достигали хороших результатов. Если же использовать научно-материалистические методы, то эффект окажется более значительным.

Два таких метода я рекомендую читателям:

один из них - создание клуба взаимоотрезвления,

второй - самостоятельное усвоение настоящих записок и некоторых других антиалкогольных материалов.

Да, конечно: второй метод труден, не каждому он по зубам.

Это вроде самоучителя, когда, скажем, человек решил научиться играть на баяне,

но не имеет возможности посещать музыкальную школу, нанять учителя-баяниста. Он покупает книгу - «Самоучитель игры на баяне», и сам, без посторонней помощи постигает искусство игры на баяне. И если человек упорен, вьедлив, если он не щадит своих сил - он добьётся таких высот мастерства, каких не достигнет и тот, кто учится в школе.

Я встречал немало таких музыкантов. Моя квартира в Ленинграде окнами выходит на парк имени Челюскинцев, или как его еще называют, Удельный парк. Весной, летом и осенью здесь происходят народные игры, гуляния, танцы и коллективное пение. Тут и там звучат гармонии, баяны, аккордеоны. Музыканты, как правило, нигде не учились, но как же виртуозно и красиво играют иные из них! А сколько тут самодеятельных и великолепных певцов, какие голоса! Никакой театр не даёт нам столько наслаждения, сколько мы получаем у себя в Удельном парке! Но если люди самостоятельно добиваются такого мастерства в игре на инструментах, в танцах, пении, то почему же так же, в порядке самостоятельного чтения, не постигнуть сравнительно небольшую сумму антиалкогольных знаний и понятий, которая предлагается в нескольких печатных или рукописных материалах? Для этого нужно одно: собраться, сосредоточиться, и со вниманием прочесть эти материалы.

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 и 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 и во второй метод отрезвления - то есть путем самостоятельного чтения.....

МЕТОД САМОИЗБАВЛЕНИЯ ОТ АЛКОГОЛИЗМА

Абсурдизм и алкогольная проблема

Широко распространено мнение, будто алкоголики - обречённые люди, которых «исправит только могила». Такое неправильное мнение сеет пессимизм,

бесперспективность среди алкоголиков и их близких, заставляет их смириться с постигшим горем. Алкоголизм - это беда, с которой вполне можно справиться, если разумно и решительно действовать.

В некоторых статьях и брошюрах встречается примерно такое заявление: «Алкоголиков, воздерживающихся от спиртного даже в течение многих лет после лечения, нельзя считать выздоровевшими, потому что их попытки употреблять спиртное приводят к рецидиву заболевания». Авторы подобных заявлений почему-то считают критерием выздоровления безрецидивное поглощение спиртного.

Грубая ошибка! Истинным критерием освобождения от алкоголизма является, как правильно отметил доктор медицинских наук Л. В. Орловский, полное воздержание от алкоголя. Человек по своей природе, по рождению - естественный трезвенник и остается таким до тех пор, пока не поддастся «питейной обработке», пока не окажется искажённым его сознание ложными сведениями об алкоголе и последствиях его употребления.

Трезвость - норма для человека, алкоголепитие - отклонение от неё. Этот взгляд давно признан. Ещё в прошлом веке психиатр П. И. Ковалевский называл потребителей рюмки спиртного напитка только перед обедом дефектными людьми.

Некоторые алкоголики во время первой беседы говорили мне: «Быть трезвенником - значит сгорать со стыда в компаниях и записаться в число неполноценных мужчин». Такие заявления свидетельствуют о деформации сознания их авторов. Периодический приём яда, отравление им себя, уродование души и тела собственными руками и за свои деньги, к тому же немалые, считается нормальным, достойным занятием, а отказ от него - постыдным!

Настоящим полноценным мужчиной, причем по многим показателям, является трезвенник. Алкоголь, как известно, повреждает половые железы, в связи с чем всё больше утрачиваются мужские признаки. Вскрытия умерших алкоголиков показали, что только у 2% половые железы были нормальными, у 34% - были повреждены, а у 64% - атрофированы. Отсюда понятно, почему среди алкоголиков много утративших способность к супружеской жизни.

Ю. Т. Жуков установил, что в семенной жидкости алкоголиков содержится до 70% неполноценных и неподвижных сперматозоидов. И если алкоголики и алкоголички не наводнили мир неполноценным потомством, не вызвали вырождения человечества, то лишь потому, что в очень многих случаях или не происходит зачатия из-за неполноценности мужских и женских клеток, или эмбрионы, появившиеся на патологической основе, в процессе развития зачастую погибают.

Любители спиртного с каждой выпивкой приближаются по ряду признаков к неопределенному полу. Мужчины становятся ниже, у них происходит перестройка на женский тип отложения жира и роста волос, искажается форма лица ...

Алкоголь основательно уродует и женские половые признаки, парализует женственность. Он настолько разрушает половую сферу женщин, что они на 3-4-м году алкоголизма обычно утрачивают детородную функцию. К сожалению, эта утрата многих не беспокоит. Так, одна алкоголичка сказала мне с некоторым самодовольством, что в 33 года «завершила свои женские дела».

Алкоголики перестают быть настоящими мужчинами и женщинами и как члены семьи. Они теряют качества родителей, нередко становятся злейшими врагами детей и других родственников. Со временем любители спиртного настолько деградируют, что боятся находиться в одиночестве в комнате, переходить улицу, превращают постель в туалет и т. д.

Полный отказ от спиртных напитков как бы воскрешает алкоголиков и алкоголичек, их организм быстро залечивает раны и даже лицо преображается. Я в течение многих лет не перестаю удивляться быстрому изменению лиц моих подопечных в первые же дни после прекращения пьянства.

Алкоголизм: болезнь или...?

Некоторые алкоголики в ответ на предложение попробовать самостоятельно встать на ноги выдвигали примерно такое возражение: «Алкоголизм - болезнь, болезни имеют право лечить только врачи. Самолечение у нас осуждается».

Не все учёные признают алкоголизм болезнью. Я считаю, что алкоголизм располагается на границе психиатрии и психологии, поэтому его следует рассматривать и как болезнь, и как психологическое (не психическое!) страдание.

К таким же страданиям относятся курение, пристрастие к азартным играм, увлечение пищей и т. п. Поскольку алкоголизм признается психологическим страданием, то избавлять от него имеют право не только врачи, но администрация, трудовые коллективы, карающие органы, общества трезвости, семья, товарищи.

Могут и обязаны бороться со своим недугом сами алкоголики, другое дело многочисленные заболевания вызванные потреблением алкоголя: цирроз печени, «бычье сердце», параличи, белая горячка, алкогольное слабоумие и т. п. Людей, пораженных такими заболеваниями, имеют право лечить лишь врачи, к ним и только к ним нужно обращаться за помощью. Доморощенные лекари, целители и им подобные «врачеватели» представляют опасность для больных, к ним нельзя обращаться.

Обобщим все сказанное.

1. Возможно полное и стойкое избавление от алкоголизма, в том числе собственными силами.

2. Алкоголики становятся настоящими мужчинами и женщинами только после отказа от употребления спиртного.

3. Трезвость по убеждению - показатель полного избавления от алкоголизма. Она - большое достоинство человека, нужно не стесняться её, а гордиться ею. Мечтой алкоголиков должно быть не умеренное питье, а принципиальная трезвость.

Как осуществить такую мечту? Основным признаком алкоголизма - периодическое появление потребности в спиртном. Если она не удовлетворяется, то наступают абстинентные страдания, которые у некоторых порой бывает очень мучительными. Однако, какими бы мучительными ни были абстинентные страдания, достаточно перетерпеть несколько дней, чтобы они сами угасали. По данным проф. И. В. Стрельчука, абстинентный синдром исчезает на 2-3-й день воздержания от употребления спиртного. *(Это однако не относится к более тонким нарушениям, вызванным алкогольным отравлением. Они держатся намного дольше – ред).*

Этим пользуются отдельные решительные алкоголики и возвращают себе трезвость. У части людей абстинентные страдания слабые. С угасанием потребности нужно «держать себя в руках», чтобы не допустить срыва, потому что одна-две или несколько выпивок могут вызвать рецидив алкоголизма. Некоторым удаётся так держаться многие годы, а отдельным - всю жизнь.

Метод самоизбавления от алкоголизма не требует ни «железной» воли, ни прекращения обычной деятельности, ни специальной большой траты времени.

Необходимы элементарная дисциплинированность, настойчивость и по возможности точное выполнение рекомендаций. Это выполнение не причиняет никаких страданий, напротив, даёт радость и все улучшающееся самочувствие, возвращает веру в себя, выводит из жизненного тупика.

Так что такое алкоголизм?

Существует много определений понятий «алкоголизм». Возьмем такое, которое обеспечит успех нашему методу. **Алкоголизм - это психологическое страдание, основными признаками которого являются потребность в периодическом поглощении спиртного и питейная запрограммированность.**

Рассмотрим эти признаки.

К сказанному выше о **потребности** нужно добавить следующее. Она легко и быстро угасает под влиянием разных психологических воздействий. Почти все алкоголики убеждаются в этом на собственном опыте. Иногда бывает достаточно прочесть серьезный противоалкогольный материал, чтобы влечение к спиртному пропало.

Один факт. 15 декабря 1974 года алкоголик А. К. решил прекратить своё ужасное существование, поскольку, как он думал, оказался в безвыходном положении: признан безнадежным алкоголиком (лечился и пил, после окончания курса пьянство усилилось), нависла угроза потери работы, семьи и жилища. Решил для храбрости выпить пива и ...

Сдал бутылки. В пивной ларёк огромная очередь. Чтобы отвлечься от горьких дум, развернул случайно оказавшуюся в руках газету «Смена», увидел большую статью «Двуликий Бахус», в которой сообщалось о наших противоалкогольных организациях - клубе благоразумия и противоалкогольной секции штаба ДНД Петроградского района Ленинграда.

Прочел раз, второй... Подошла очередь, но желание пить и умереть пропало. На удивление всем пива не взял, ушел ... Стал почти трезвенником. Даже на Новый год спиртного не коснулся. 6 января впервые пришел в нашу противоалкогольную секцию и в течение полутора месяцев был на правах вольнослушателя, никто им не интересовался. За все это время у него ни разу не появилось желание выпить. Под нашим влиянием из стихийного трезвенника превратился в убеждённого. За неполные 4 года достиг многого: стал отличным производственником, крупным общественником, настоящим главой семьи, удостоен трудовых медалей, приобрёл собственный автомобиль ...

Примечательно, что лечение А. К. не помогло, спасла от алкоголизма газетная статья. Прошу моих читателей, безуспешно лечившихся от алкоголизма, не отчаиваться, продолжать борьбу за себя: немного целеустремленности, и жуткая пьяная жизнь уйдет в прошлое.

У отдельных алкоголиков после внимательного прочтения этой статьи пропадёт потребность в спиртном, однако нельзя считать себя избавленным от беды. Обязательно нужно выполнить все рекомендации.

Питейная запрограммированность - такое нарушение сознания, которое заставляет человека употреблять спиртные напитки, даже если они вызывают отвращение и тяжёлые реакции (тошнота, рвота и т. п.). Запрограммированный вынужден выполнять программу, которая сформировалась в его голове под влиянием окружающей среды.

Питейная запрограммированность состоит из **настроенности** на употребление спиртного и питейного **убеждения**.

Алкогольная настроенность или настройка - план или программа отношения человека к алкогольным напиткам. Одни настроились употреблять спиртное только в торжественных случаях и в малых дозах, другие - в праздники и в дни получек и т. п. Многие алкоголики пьют при всяком благоприятном для этого

случае, причем часть из них поглощает суррогаты спиртного. Содержание настроенности со временем обычно изменяется, но суть остается постоянной: решение употреблять алкоголь. Некоторые алкоголики по собственной инициативе или под воздействием со стороны подавляют установку на питье и в то же время настраиваются на временную или пожизненную трезвость. Это помогает прекратить пьянство. **Питейное убеждение** - уверенность человека в том, что алкоголепитие представляет собой естественное, оправданное и даже неизбежное в нашей жизни занятие. Оно как бы принуждает человека пить спиртное, угощать им других и добровольно заниматься проалкогольной пропагандой и агитацией. Суть питейного убеждения состоит в оправдании употребления алкоголя.

Потребность в спиртном, алкогольная настроенность и питейное убеждение так взаимосвязаны, что изменение одного вызывает соответственные изменения остальных признаков. Легко удаётся угасить потребность, труднее избавиться от алкогольной настройки, ещё труднее - от **питейного убеждения. Именно последнее является ведущим признаком алкоголизма.** Достаточно выработать у человека чёткое трезвенное убеждение, чтобы он прекратил пьянство, даже если при этом придется перенести тяжелейшие абстинентные муки. Хорошо известно, что во имя убеждений люди шли на костер, на казнь. Примечательно, что многие заплатили жизнью за нелепые, абсурдные убеждения.

Питейное убеждение, в отличие от трезвенного, также абсурдно, и пока алкоголик обладает им, он будет употреблять спиртное. Чем бы и как бы ни лечили его, сколько бы ни жил трезво, но если не избавился от питейного убеждения, он не может считаться полностью освободившимся.

Важнейшие задачи самоизбавления от алкоголизма - уничтожение питейного убеждения и выработка трезвенного. Для этого требуется серьёзно заняться своим сознанием, освободить его от ложных взглядов, представлений и понятий и насытить правдой о спиртных напитках и последствиях их поглощения. Это благородное, ценное и необходимое занятие.

Как проводить его, рассказывается ниже.

ПОРЯДОК ДЕЙСТВИЙ ПО САМОИЗБАВЛЕНИЮ ОТ АЛКОГОЛИЗМА

1. Установление факта страдания алкоголизмом.
2. Изучение данной статьи.
3. Фотографирование.
4. Написание аутоанамнеза.
5. Ведение дневника.
6. Составление текстов самовоздействий.
7. Выявление своих индивидуальных особенностей.
8. Угашение потребности в спиртном.

9. Настройка на временную или пожизненную трезвость.
10. Размышления на противоалкогольные темы.
11. Заучивание основных противоалкогольных фактов и высказываний.
12. Чтение противоалкогольной литературы.
13. Написание сочинений на противоалкогольные темы.
14. Пропаганда трезвости и агитация бывших собутыльников воспользоваться методом самоизбавления или прибегнуть к наркологическому лечению.
15. Проведение противоалкогольной работы с членами своей семьи.
16. Организация союза трезвенников по месту работы или жительства.
17. Выработка у себя увлечения чем-либо полезным.
18. Обращение в поликлинику с целью выявления имеющихся заболеваний и получения необходимой медицинской помощи.

Рассмотрим перечисленные действия:

1. Каждый легко может поставить себе диагноз алкоголизма.

Если Вы употребляете спиртное, считайте себя питейно запрограммированным. Если у вас периодически появляется желание выпить, причем воздержание от спиртного вызывает думы о нём, раздражительность, плохое самочувствие - Вы имеете **потребность** в алкоголе. Считайте себя алкоголиком.

Этот диагноз не могут изменить: успешная трудовая деятельность, благополучие в семье, отличное вождение автомобиля.

Имеются другие признаки алкоголизма, о них сообщается во многих противоалкогольных брошюрах и статьях.

Важно придерживаться такого правила: лучше поставить себе более мрачный диагноз, чем более светлый в сравнении с истинным.

Следует открыто смотреть правде в глаза, и, обнаружив у себя алкоголизм, всё возможное сделать для избавления от него. Успех в этом направлении явится долговременным источником радости, и не только для себя.

Мне вспоминается один творческий работник, в прошлом матерый алкоголик, поглощавший разные суррогаты и перенёсший белую горячку. Восемь лет назад он первый раз переступил порог моего кабинета и с тех пор ни разу даже не пригубил спиртное. Факт его трезвой жизни до сих пор является источником радости для бывшего алкоголика, его жены, родителей, друзей и для меня. Я считаю этого человека большим нравственным героем, совершившим подвиг, и будь моя воля, вручал бы таким людям высокие награды. Они, независимо от былых пьяных походов, как граждане представляют несомненно большую ценность, чем так называемые культурно пьющие.

Вот и Вы, уважаемый читатель, став жертвой алкоголизма, имеете реальную возможность совершить большой моральный подвиг и тем принести много доброго себе, собственной семье, друзьям и обществу, можете доказать, что являетесь мужественным, решительным человеком, достойным гражданином. Не нужно откладывать на будущее начало борьбы за новую жизнь.

2. Данную статью следует внимательно прочесть с некоторыми перерывами 2-3 раза для того, чтобы правильно понять её содержание и запомнить важные факты и положения. В дальнейшем важно периодически вдумчиво перечитывать статью. Советую после прочтения заметок повторно написать аутоanamнез и сравнить его с первым.

3. Желательно сфотографироваться до начала курса самоизбавления, затем примерно на 10-й, 30-й и 100-й дни трезвой жизни. Если находитесь в запое, тем более сфотографируйтесь. С получением второго фотоснимка следует периодически внимательно рассматривать карточки, сравнивать их.

4. Описание своей жизни (аутоanamнез) начинайте с реакций на первые выпивки. Важно подробно осветить процесс развития алкоголизма, перенесённые страдания и неприятности, горе семьи, ухудшение здоровья, материальные потери. Периодически (раз в 3-5 дней) нужно вдумчиво прочитывать аутоanamнез, дополнять его. Выгодно обсудить свое жизнеописание с близкими людьми, совместно критически разобрать его, внести уточнения. Написание аутоanamнеза у некоторых подавляет потребность в спиртном.

5. Ведение дневника следует начать с момента принятия решения о применении метода самоизбавления. В нём отражать: своё самочувствие, отношение к спиртному, встречи с собутыльниками, свои решения, планы, изменения взглядов и т. п. Дневник надлежит периодически внимательно прочитывать.

6. Между людьми существуют огромные различия по многим признакам. Об этом свидетельствует, например, следующий факт. Алкоголикам известен препарат тетурам, который прописывается с целью вызвать непереносимость спиртного. При определенной концентрации тетурама в крови небольшая порция спиртного одних убивает, другим приносит тяжелейшие муки, третьим - умеренные, на четвертых действует обычно, а пятым доставляет удовольствие. Для успешного самоизбавления от алкоголизма необходимо, хотя бы в общем виде, соблюдать принцип **сингулизма, требующий учёта индивидуальных особенностей**. Важнейшая особенность людей - настраиваемость или сосредотачиваемость. Между настраиваемостью, внушаемостью и гипнабельностью существует прямая связь. Распространено мнение, будто алкоголики отличаются высокими гипнабельностью и внушаемостью. Это ошибка, в связи с чем не следует уповать на «лечение гипнозом» или самогипнозом. Людей, обладающих хорошей подверженностью гипнозу, мало.

В небольшой статье не место описывать методики выявления настраиваемости, поэтому ограничусь освещением простого приёма. Нужно сесть у стола, иметь в поле зрения часы с секундной стрелкой, положить руки на ноги, отвлечься от постороннего и сосредоточенно три раза подумать о том, что левую руку не удастся поднять в течение одной минуты, спокойно посидеть секунд десять, засесть время и попытаться поднять эту руку. Так проделать трижды, лучше с паузами в несколько минут. Невозможность подъема руки говорит о хорошей внушаемости,

подъем руки с задержкой и затруднениями указывает на среднюю внушаемость, а отсутствие эффекта - на слабую.

7. В зависимости от результатов обследования составляются тексты самовоздействий, предназначенные для подавления потребности в спиртном и для переделки алкогольной настройки в трезвенную. Обладающие хорошей внушаемостью составляют тексты в форме внушений или приказов себе. В текст, направленный на подавление потребности, следует включить примерно такое самовнушение: «Теперь мой организм не переносит запах и вкус спиртных напитков, при попадании алкоголя в рот, тем более в желудок, сразу же будут появляться отвратительный вкус во рту, обильное слюнотечение, тошнота, рвота, плохое общее самочувствие и настроение. Никакого желания пить спиртное у меня нет и никогда не будет. Оно мне противно, мысль о нем неприятна». В текст по настройке на трезвость рекомендую включить примерно такие фразы: «Настройка на употребление спиртных напитков, стихийно сложившаяся в моей голове, отныне исчезает, я уничтожаю эту вредную, позорную, навязанную мне настройку. Теперь у меня вырабатывается полезная естественная и сознательно избранная мною настройка на трезвость. Никогда и никакие алкогольные напитки употреблять не буду, они не нужны мне, я их ненавижу. Я рад, очень рад, что наконец-то возвращаюсь к здоровой, полноценной и приятной жизни, жизни без алкогольной отравы». *(позднее исследованиями была установлена нежелательность использования частицы «не» в предложениях дневника – ред.)*.

Обладающие средней настраиваемостью должны в текст включить наряду с самовнушением и не меньше самоубеждений, а слабой - преимущественно самоубеждения.

8. Нет необходимости переносить абстинентные страдания, тем более, что их можно легко избежать путем **подавления потребности в спиртном**. Нужно утром и вечером внимательно прочитывать соответствующий текст до тех пор, пока не появится твёрдая и обоснованная уверенность в стойком подавлении потребности. Если в силу каких-то особых причин этого добиться не удастся, то советую обратиться к наркологу за помощью.

Давно известно, что сытость препятствует появлению желания выпить, а голод содействует. В связи с этим на первых порах важно чаще принимать пищу, если же вдруг начнет пробуждаться потребность в спиртном, нужно сразу же хорошо поесть.

9. Для переделки алкогольной настройки в трезвенную нужно утром и вечером вдумчиво прочитывать соответствующий текст, причем по мере надобности совершенствовать его.

Желательно при всяком удобном случае мысленно настраивать себя на трезвость. Если трудно принять решение на пожизненный отказ от спиртного, можно ограничиться каким-то сроком (месяц, полгода, год), но с приближением его устанавливать новый.

Лучше брать письменное обязательство на отказ от спиртного и периодически перечитывать его. Во время советского трезвенного движения (1928-1932 гг.) многие алкоголики публично брали на себя обязательство, некоторые сдавали их редакциям для печати. Это помогало им стойко блюсти трезвость.

10-15 пункты предусматривают разрушение питейного и выработку трезвенного убеждений.

Для размышлений можно взять такие темы:

- 1) «Что хорошего и плохого дало мне алкоголепитие?»,
- 2) «Что хорошего и плохого принесло алкоголепитие моей семье?» и
- 3) «Моя будущая жизнь без спиртного».

Сочинения можно писать по прочитанным работам и на житейские темы, например, на тему: «Мое самочувствие после прекращения пьянства».

Обязательно следует читать противоалкогольные материалы и заучивать основные факты и высказывания. Читать противоалкогольную литературу следует критически, поскольку в некоторых публикациях допускается пропаганда алкоголепития, искажения фактов.

16. Для самозащиты от пьющих, особенно бывших собутыльников, выгодно создать неофициальный союз из двух или нескольких человек. Цель союза: взаимная поддержка и выручка, обмен интересными противоалкогольными сведениями, совместная борьба за трезвость. (Спаивание, как правило, происходит в неофициальных союзах или обществах любителей спиртного.) Трезвенный союз можно организовать из сослуживцев, бывших собутыльников, в том числе из членов своей семьи.

17. Выгодно подобрать себе полезное увлечение (музыка, самодеятельность, спорт и т. п.). Это будет содействовать быстрому возрождению.

18. Спиртные напитки пагубно влияют на все органы и ткани, поэтому алкоголики страдают разными заболеваниями. Следует вскоре после перехода к трезвой жизни пройти в поликлинике обследование и начать необходимое лечение.

Метод самоизбавления принесет пользу всем, кто им воспользуется, но объём её будет различным. Если однократное применение его не приведет к стойкому избавлению от алкоголизма, нужно повторно воспользоваться им, но на этот раз важно по возможности полнее учесть свои индивидуальные особенности. Не удастся добиться желанного результата, не грех использовать метод еще раз или два.

Нельзя прекращать борьбу за естественную, трезвую жизнь.

Разочаруетесь в предлагаемом методе - воспользуйтесь наркологическим лечением, даже если ранее оно не принесло вам пользы. Теперь, после применения метода самоизбавления, лечение окажется более эффективным. Не останавливайтесь, настойчиво идите к трезвости и Вы добудете её и тем самым осчастливите себя, своих родственников, друзей, принесёте пользу обществу.

Буду признателен за информацию о результатах использования метода самоизбавления, за критические замечания и за дружеские советы. Это позволит мне усовершенствовать метод. *(Данное пожелание Геннадия Андреевича Шичко остаётся в силе не смотря на то, что его теперь нет с нами. Работа над совершенствованием метода продолжается – ред.).*

Классификация людей в зависимости от их отношения к алкогольным изделиям

Существует много классификаций, в которых критериями деления людей обычно служит частота выпивок, количество и качество принимаемого алкоголя. Большой порок таких классификаций - игнорирование сознания. Предлагаемая классификация не имеет этого недостатка. Всё человечество разделено на четыре большие группы: трезвенников, воздержанников, принужденников и алкоголепейц. Трезвенники и воздержанники относятся к непьющим, принужденники и алкоголепейцы - к пьющим людям.

Трезвенники[

Трезвенники в зависимости от трезвенной запрограммированности и обладания научными противоалкогольными знаниями делятся на четыре подгруппы:

естественных, религиозных, благоразумных и сознательных трезвенников.

Человечество весь многомиллионный период своего существования, кроме последних примерно 10 000 лет, являлось естественным трезвенником, оно не употребляло хмельные напитки и не имело о них представления. Все люди рождаются естественными трезвенниками (исключение составляют матебремники *(то есть рождённые от матерей, употреблявших спиртное во время беременности – ред.)* и остаются ими до тех пор, пока не приобретут достоверные или ложные сведения об алкогольной проблеме или пока не познакомятся со спиртными напитками.

В наше время очень немного пожизненных естественных трезвенников.

Религиозные трезвенники

Религиозные трезвенники не располагают научными знаниями об алкогольной проблеме, у них на основе мистических представлений сформировалась трезвенная запрограммированность, которая удерживает от потребления спиртных напитков. Трезвенное религиозное программирование производится просто: верующего, обычно в детстве, убеждают в греховности употребления спиртного, в неотвратимости сурового наказания Богом за нарушение запрета. В Каире 26 октября 1974 года гид Омайма говорила мне: «Мы считаем, что если человек пьёт алкогольные напитки или спирт, он не настоящий мусульманин, поэтому и попадет в ад, а не в рай. Конечно, каждый человек старается попасть в рай после смерти, а не в ад, поэтому мы и не пьём спиртные напитки». Примечательно, что египтянка училась в СССР, однако хорошо сохранила религиозную трезвенную запрограммированность.

Значительная часть населения Земли относится к религиозно запрограммированным трезвенникам, в том числе мусульманское население арабских стран, сектанты: баптисты, часть старообрядцев и чуриковцы. Интересно, что в некоторых арабских странах, например, в Египте, нет «сухого закона», однако мусульмане второе тысячелетие живут трезво.

Благоразумные трезвенники

[Благоразумные трезвенники также трезвенно запрограммированы, но на основе не мистических, а научных представлений. Программирование производится с помощью небольшого объёма достоверных знаний и, в части случаев, клятвы или обета никогда не пить.

Генерал армии А. В. Горбатов, будучи подростком, подвергся элементарному трезвенному программированию: знакомый студент после нескольких случайных противоалкогольных фраз, брошенных в разные дни, попросил Саньку дать твёрдое слово, что никогда не начнёт пить спиртное, курить и ругаться. Подросток искренне сказал: «Клянусь, что никогда, никогда не буду пить, не буду ругаться и курить!» Генерал армии писал в мемуарах: «Сколько встречалось людей, насмехавшихся над моим воздержанием от водки и табака! Называли меня и больным и старообрядцем - насмешки не действовали. Встречалось и начальство, которое приказывало пить, но я и тут оставался твёрдым. Больше того, сколько ни было тяжёлых переживаний в моей жизни - никогда не приходило желание забыться в водке». (Генерал в предвоенное время был незаконно арестован, перенёс пытки и издевательства, но не признал себя виновным и не состряпал ни единого лживого доноса. А. В. Горбатов проявил высокую стойкость и большую порядочность отчасти и потому, что был трезвенником и некурильщиком).

Сознательные трезвенники

[Сознательные трезвенники - люди, осмысленно, на основе достаточного запаса научных знаний избравшие жизнь без спиртного. Сознательные трезвенники - особо ценная часть населения, их нельзя соблазнить спиртным, они принципиальны, добровольно пропагандируют трезвость, благожелательно,

сочувственно относятся к пьющим, алкоголиков считают не отбросами общества, а жертвами и в меру возможностей стараются помогать им. Алкоголик должен стремиться стать сознательным трезвенником, ибо только в этом случае он будет полностью гарантирован от рецидива. **Разница между благоразумными и сознательными трезвенниками состоит в том, что первые запрограммированы и имеют сравнительно небольшой запас научных знаний об алкогольной проблеме.**

Алкоголепийцы

В зависимости от привычки к употреблению спиртного и потребности в нём алкоголепийцы делятся на следующие подгруппы: случайников, пьяниц, матебремников и алкоголиков.

Случайно пьющие - питейно запрограммированные люди, нерегулярно и обычно понемногу употребляющие этанольные напитки. К ним относятся, например, молодые люди, не имеющие собственного дохода, поэтому довольствующиеся эпизодическими подношениями. Пьянство и алкоголизм развиваются из случайного потребления спиртного.

Матебремники - люди, на которых их матери в период беременности возложили бремя собственного пьянства, у них до появления на свет сформировался «зародышевый алкогольный синдром», проще говоря, потребность в этаноле. Поскольку грудным детям алкогольные напитки не дают, она угасает, но в дальнейшем, когда несчастный станет случайником, воскреснет, и он превратится в матебремника, а с переходом к регулярным попойкам - в алкоголика. Данная подгруппа очень быстро спивается, иногда для обретения алкоголизма хватает несколько выпивок. *(в современной наркологии это явление, видимо, именуется «ядерный алкоголизм» - ред.).*

Пьяницы - проалкогольно запрограммированные люди, обладающие привычкой к регулярному потреблению спиртного и поглощающие его. Привычка вырабатывается в процессе регулярного употребления хмельного, например, по праздникам. В данном случае количественный показатель играет второстепенную роль. Привычку нельзя смешивать с привыканием организма к этанолу. Привыкание проявляется в повышении переносимости яда (толерантности), а также в затухании и полном подавлении защитного рвотного рефлекса. Алкоголепийцы, которых обычно называют умеренно пьющими, в действительности являются пьяницами. Способны ли так называемые умеренники не выпить в праздник? в гостях? на работе во время коллективной попойки? у себя дома за пиршеским столом? Нет! Почему? Да потому, что его принуждают пить питейная запрограммированность и привычка. Спрашивается: в чем разница между ним и пьяницей? Её нет!

Алкоголики - проалкогольно запрограммированные люди, привыкшие к спиртному, испытывающие потребность в нём и поглощающие его. В зависимости

от выраженности потребности в спиртном и некоторых сопутствующих признаков алкоголики делятся на первостадийных, второстадийных и третьестадийных.

Уместно обратить внимание на следующее. С превращением человека в алкоголика начинается его распад как личности, быстрое разрушение организма, особенно головного мозга, а в связи с последним - интеллектуальная деградация. Эта катастрофическая гибель тела и духа ускоренно протекает у третьестадийников и завершается инвалидностью, слабоумием и ранней смертью. Именно к людям, страдающим третьей стадией алкоголизма, полностью приложим термин «живой труп».

Широко распространена тенденция объединять случайно, а то и «умеренно» пьющих с трезвенниками. Грубейшая ошибка! Между самым лучшим случайником и самым худшим трезвенником дистанция больше, чем между последним и первостадийным алкоголиком. Случайник и алкоголик союзники, единомышленники, они стоят на разных ступенях одной лестницы; случайники и трезвенники - идейные противники, они придерживаются противоположных взглядов и убеждений. Самая ценная часть человечества - сознательные трезвенники, самая вредоносная - алкоголики, особенно второстадийники и третьестадийники.

Любой алкоголик, в том числе и третьестадийник, не полностью пропивший память и рассудок, может стать благоразумным и даже сознательным трезвенником.

Советы по переходу от алкоголизма к трезвости

- 1) подробное написание аутоанамнеза,
- 2) на основе аутоанамнеза постановка себе диагноза,
- 3) систематическое ведение дневника,
- 4) заучивание основной трезвенной терминологии,
- 5) вдумчивое чтение этих заметок с целью возможно лучше усвоить их содержание,
- 6) постоянные серьезные размышления на противоалкогольные темы, в том числе критический анализ своей пьяной жизни,
- 7) написание сочинений на противоалкогольные темы,
- 8) изучение противоалкогольных публикаций, и критический разбор ложных, проалкогольных,
- 9) противоалкогольное просвещение семьи,

10) организация клуба взаимоотрезвления и руководство им.

Выполнение перечисленных простых советов приведет к сознательной трезвости, преобразит Вашу горестную жизнь алкоголика, сделает её достойной, приятной и ценной для семьи и общества.

Заметки следует внимательно прочитать и законспектировать. Конспект пригодится для закрепления знаний, профилактики рецидива и для пропаганды трезвости. Многие бывшие алкоголики, в основном из числа прошедших курс двухдневных занятий, сообщают, что периодически с пользой для себя просматривают конспект, отдельные из них, допуская срыв, обращались к нему для предупреждения рецидива и нового эксцесса.

Значения важных терминов («алкоголик», «трезвенник», «питейная запрограммированность» и т. п.) надлежит хорошо осознать и заучить, твёрдо запомнить наиболее существенные положения и статистические данные.

Рекомендуется после прочтения 5-10 страниц делать паузу для отдыха, воспоминания и обдумывания воспринятого текста. Особое внимание уделите статьям

«Абсурдизм и алкогольная проблема» и

«Научные знания - сильнейшее противоалкогольное средство».

Полезно прочесть их 2-3 раза.

Проработку сборника нужно завершить медленным и внимательным просмотром его от первой до последней страницы с тем, чтобы воскресить в полном объёме его содержание и на основе этого серьезно продумать на бумаге в виде программы своего поведения на ближайшие месяцы и годы. Непременно включите в программу пункты, обязывающие очень внимательно и чутко относиться к близким: детям, родителям, жене (мужу) и др. Твёрдо помните, что алкоголик травмирует психологически, а иногда и физически членов своей семьи, держит их в постоянном напряжении, подрывает здоровье, укорачивает период молодости и продолжительность жизни.

Первостепенный долг алкоголика, ставшего трезвенником, - возможно полнее загладить вину. Лучшими средствами достижения этого являются: стойкая пожизненная трезвость, отказ от курения, по крайней мере в своей квартире, благожелательное и чуткое отношение к близким, оказание им всевозможной помощи даже в ущерб своим интересам, превращение их в трезвенников. Такое хорошее отношение к близким не только почти полностью реабилитирует Вас, но и будет доставлять вам радость и самоудовлетворение. Радость и довольство собой - отличные восстановители здоровья. Как видите, Ваше хорошее отношение к близким будет вознаграждаться все улучшающимся самочувствием.

ПЛАН НАПИСАНИЯ АНКЕТЫ АЛКОГОЛИКА

Анкета алкоголика - аутоанамнез - это описание собственного привыкания к алкогольным напиткам, последствий их приема, процесса превращения в пьяницу, в алкоголика и попыток избавиться от алкоголизма. Аутоанамнез пишется произвольно, но с особо подробным освещением периода пьяной жизни. Необходимо дать полное и непременно достоверное освещение вопросов, перечисленных ниже, а также других, которые, по Вашему мнению, дадут более полное и правильное представление о Вас и будут содействовать успешному избавлению от алкоголизма.

Аутоанамнез - важный документ, позволяющий учесть индивидуальные особенности избавляющегося от алкоголизма; хорошо помните, что его подготовка оказывает существенное благотворное влияние на автора. Чем подробнее и серьезнее будет готовиться аутоанамнез, тем большим будет его полезное воздействие. В связи с этим перед его написанием внимательно ознакомьтесь с вопросами плана и пояснениями к ним, набросайте черновик, а затем разборчиво перепишите его. Если имеете возможность, то аутоанамнез напечатайте на машинке, копию оставьте себе, она в дальнейшем пригодится.

1. Основные биографические данные (фамилия, имя, отчество, дата и место рождения, занятия родителей, семейное положение, состав семьи, образование, специальность, место работы и должность, заработная плата, общий доход семьи).
2. Вредные привычки, которые приобрели и от которых хотели бы избавиться. Вредные привычки, которые имеют члены Вашей семьи.
3. Курение (курительный стаж, суточная норма табачных изделий, месячные траты на их приобретение, число попыток прекращения вредного занятия, наличие желания стать некурильщиком).
4. Основные заболевания, перенесенные в прошлом, хронические заболевания в настоящее время.
5. Заболевания и расстройства, приобретенные в результате
 - а) выпивок,
 - б) курения.
6. Лечебные учреждения, в которых состояли и состоите на учёте (психоневрологический диспансер, туберкулёзный диспансер и т. п.).
7. Лекарства, которые принимаете в настоящее время:
 - а) по рекомендации врача,
 - б) по собственной инициативе. Цель их приема и лечебный эффект.
8. Ваше отношение к спиртным напиткам и пьющим в период, когда сами не пили.

9. Возраст, когда впервые появились:
- решение употреблять алкогольные изделия,
 - признание этого занятия нормальным и оправданным,
 - положительное отношение к пьющим.
10. Возраст, когда были получены первые представления об алкогольных напитках и последствия их употребления и в котором случились первые приёмы напитков. Название 3-5 спиртных изделий, которые впервые в жизни отведали; оценка их вкусовых качеств, самочувствие во время и после приёмов.
11. Возраст, в котором употребление алкогольных изделий стало доставлять удовольствие.
12. Время начала систематического употребления алкогольных изделий:
- по торжественным случаям,
 - при встрече с друзьями,
 - после получения зарплаты и случайных денег,
 - по выходным. Причины перехода к систематическому употреблению спиртного.
13. Время появления привычки к алкогольным изделиям.
14. Время появления потребности в спиртном.
15. Ваше понимание терминов «алкоголепийца», «умеренно пьющий», «культурно пьющий», «пьяница», «алкоголик», «трезвенник», «сухой закон». Оценка сухого закона.
16. Примерные даты начала:
- умеренного алкоголеупотребления,
 - пьянства,
 - алкоголизма.
17. Особенности употребления спиртного: предпочитаемые изделия, частота употребления, обычные дозы, компании, места, самочувствие до, во время и после выпивки.
18. Нормальные и предельно переносимые дозы алкоголя в периоды:
- приобщения к спиртному,
 - привыкания к нему,
 - пьянства,
 - алкоголизма,
 - в настоящее время.
19. Обычная периодичность употребления алкогольных изделий: ежедневно, еженедельно, запои; длительность заповей, восстановления удовлетворительного самочувствия, нормальной жизни, подготовки к следующему запою.

20. Самочувствие во время запоев. Подробное описание наиболее яркого запоя: подготовка к нему, пьянство, прекращение.
21. Применяемые способы прерывания запоев.
22. Употребление суррогатов алкоголя: название суррогатов, частота приема, доза, причины.
23. Поведение при опьянении: на улице, в общественных местах, на работе, дома.
24. Самочувствие и поведение при неудовлетворении потребности в спиртном.
25. Ваше мнение об отрицательных последствиях употребления Вами спиртного:
- а) для Вас,
 - б) для Вашей семьи,
 - в) для других родственников и близких,
 - г) для Вашего предприятия или учреждения,
 - д) для нашего общества.
26. Положительное, принесенное Вашим алкоголепитием:
- а) Вам,
 - б) Вашей семье,
 - в) другим родственникам и близким,
 - г) Вашему предприятию или учреждению,
 - д) нашему обществу.
27. Попытки самостоятельно отказаться от алкоголепития и причины неудач.
28. Лечение от алкоголизма (время, продолжительность, лечебное учреждение, способы лечения, результаты).
29. Мотивы обращения за помощью.
30. Программа вашего отношения к спиртному в течение ближайшего года.

Примечание. План написания аутоанамнеза составлен в расчете на получение ответов на поставленные вопросы. Алкоголики, не заинтересованные в поддержании связей с наставником, могут некоторые вопросы не освещать, например, им не обязательно указывать свои фамилию, имя и отчество, дату рождения.

Пояснения:

1. Написание аутоанамнеза - очень важное мероприятие, с него начинается избавление от алкоголизма: оно заставит вас вспомнить и продумать своё алкогольное прошлое.

2. Аутоанамнез следует писать под копирку с тем, чтобы оставить себе копию. Периодическое и вдумчивое прочитывание её будет содействовать быстрому и полному избавлению вас от алкоголизма.

3. Ваш аутоанамнез никому не будет передан. Вы можете взять псевдоним и скрыть свою фамилию, однако всё остальное должно быть правдивым и по возможности точным. Искажение истины будет рассматриваться как признак легкомысленного отношения к своему страданию. При отсутствии уверенности в правильности воспоминаний следует пользоваться такими оговорками, как «мне кажется», «я думаю», «примерно». Лучше совсем не ответить на вопрос, чем дать ложный ответ.

4. Привычка к алкоголю - желание выпить, появляющееся в обычной питейной ситуации (праздник, посещение друзей, случайный заработок и т. п.).

5. Потребность в алкоголе - периодически появляющееся, почти непреодолимое желание принять спиртное, неудовлетворение которого вызывает плохое, болезненное самочувствие.

Права и обязанности читателей сборника, страдающих алкоголизмом

(Имеются в виду алкоголики, обращавшиеся ко мне за помощью и получившие сборник по моей рекомендации).

Права:

1. Пользование вымышленной фамилией (псевдонимом).
2. Соккрытие домашнего адреса, указание вместо него почтового отделения для присылки писем до востребования.
3. Получение консультаций.
4. Участие в работе одного из клубов взаимоотрезвления.
5. Запись на занятия по избавлению от алкоголизма или курения.
6. Сообщение автору сборника критических замечаний.
7. Высказывание советов и собственных соображений.

Обязанности:

1. Считать своей первостепенной задачей полное освобождение от алкоголизма и по возможности всё подчинить достижению этой цели.
2. Медленно и вдумчиво читать сборник, стараться хорошо осмыслить и запомнить его содержание.
3. Заучивать основные положения, формулировки и статистические данные.

4. Не допускать многодневные перерывы в изучении сборника.
5. Регулярно и подробно вести дневник.

Дневник

Правила ведения дневника

Описание событий истекающих суток проводится ежедневно перед сном.

Нужно писать под копирку, чтобы иметь у себя копию (*сегодня для работающих через интернет это не обязательно – ред.*).

Ежесуточное описание существенных событий - важное дезалкоголизирующее мероприятие, поэтому его выполнение обязательно. Советую для дневника приобрести толстую тетрадь.

Форма, по которой надлежит вести дневник

1. Фамилия и инициалы.
2. Дата.
3. Отношение к спиртному. В случае срыва надлежит описать всё связанное с ним, причины, побудившие выпить, названия и количество принятых напитков, самочувствие до, во время и после выпивки, последствия и оценка её, реакция близких.
4. Пребывание в компании пьющих, самочувствие и поведение в этой обстановке.
5. Отношение к предложениям выпить, к соблазнам и питейным ситуациям.
6. Отношение к случайникам, пьяницам и алкоголикам.
7. Мысли о спиртном.
8. Употребление спиртного в сновидениях.
9. Избавление от установки на употребление спиртного и настроенность на трезвость.
10. Программа дальнейшего отношения к алкогольным напиткам.
11. Алкогольные и трезвенные убеждения.
12. Степень прояснённости сознания.

13. Угасание привычки к употреблению спиртного.
14. Угасание потребности в спиртном.
15. Абстинентные переживания, вызванные воздержанием от употребления спиртного, их проявление, выраженность и угасание.
16. Отношение к пьяным, к виду и запаху спиртного, к питейным заведениям.
17. Физическое самочувствие (недомогание, сон, аппетит и т. п.).
18. Психическое самочувствие (настроение, раздражительность, чувства, основные мысли, желания и т. п.).
19. Моральное самочувствие (отношение к собственным поступкам, удовлетворенность своим поведением и взаимоотношениями с другими, угрызения совести и т. п.).
20. Взаимоотношения с родственниками, друзьями и сослуживцами в связи с переходом к трезвости.
21. Прочитанные противоалкогольные и проалкогольные материалы, их критическая оценка.
22. Просмотренные противоалкогольные и проалкогольные фильмы и телепередачи, их критическая оценка.
23. Собственные новые трезвенные мысли.
24. Оценка своего поведения за истекшие сутки.
25. Программа поведения на предстоящие сутки.

ОСНОВНАЯ ТРЕЗВЕННАЯ ТЕРМИНОЛОГИЯ

АБСОЛЮТНЫЙ СПИРТ - Понятие «абсолютный спирт» используется в статистике, например, при подсчете производства и потребления алкоголя на душу населения, при этом числовые показатели выражаются в литрах абсолютного спирта.

АБСУРДИЗМ - (лат. *absurdus* - нелепый, глупый, несообразный) - идеологическое направление, выдумывающее и распространяющее всевозможные нелепости.

АБСУРДИСТ - носитель и пропагандист различных глупостей.

АЛКОГОЛЕПИЙЦА - проалкогольно запрограммированный и пьющий человек.

АЛКОГОЛЕПИТИЕ - поглощение спиртных напитков (*позднее была установлена несовместимость глагола «пить» и понятия «алкоголь» - ред.*).

АЛКОГОЛИЗМ - психологическое расстройство, основными признаками которого являются: питейная запрограммированность, привычка к употреблению спиртного, потребность в нем и поглощение его.

АЛКОГОЛИЗМИЯ - процесс превращения трезвенника в алкоголика.

АЛКОГОЛИК - проалкогольно (питейно) запрограммированный человек, привыкший к спиртному, испытывающий потребность в нем и поглощающий его.

АЛКОГОЛЬ - (араб. al-kuhl - тонкий порошок) - органические соединения, содержащие в молекуле гидроксильную группу - ОН (*читается как о-аш - прим. ред.*). Термин «алкоголь» часто употребляется в качестве синонима слов «этанол» или «винный спирт».

АЛКОГОЛЬНАЯ НАРКОМАНИЯ - алкоголизм. Этиловый спирт является наркотиком, поэтому, с одной стороны, к нему развивается пристрастие, с другой - он вызывает наркоз, т. е. потерю сознания и в связи с этим полное обезболивание.

АЛКОГОЛЬНОЕ ОПЬЯНЕНИЕ - состояние отравленности мозга этиловым спиртом, глубина которого зависит от его концентрации в крови.

АЛКОГОЛЬНЫЕ ИЗДЕЛИЯ - спиртосодержащие жидкости, принимаемые внутрь с целью самоотравления (опьянения).

АЛКОГОЛЬНЫЙ АБСУРДИСТ - носитель и пропагандист ложных сведений об алкогольных напитках и последствиях их употребления.

БЛАГОРАЗУМНЫЙ ТРЕЗВЕННИК - трезвенник, противоалкогольно запрограммированный на основе малого объема знаний по алкогольной проблеме.

ВЕРИТИЗМ - (лат. veritas - истина, правда, правдивость) идеологическое направление, занимающееся поиском и распространением истинного, достоверного.

ВЕРИТИСТ - носитель и пропагандист научных истин и достоверных сведений.

ВИННЫЙ СПИРТ - (лат. spiritus - змеиное шипение, благоухание, дуновение, дыхание, жизненная сила, душа, дух и др.) бесцветная жидкость жгучего вкуса и неприятного запаха, отличается высокой токсичностью и наркотизирующим действием. Химическая формула – C_2H_5OH , синонимы: этанол, этиловый алкоголь, этиловый спирт. По действию на организм относится к наркотикам жирного ряда, наркотический эффект проявляется при сравнительно больших дозах. Дозы, вызывающие наркоз, мало отличаются от смертельных, поэтому при

операциях применяется только в чрезвычайных случаях. Смертельное количество для взрослого 300-400 мл 96% спирта при приёме его в течение часа или 250 мл в случае приёма в течение 30 мин. Для детей смертельной дозой могут быть 6-30 мл 96% этанола.

ВНИКАЕМОСТЬ - настраиваемость мозга на определенную деятельность, способность сосредоточиться. Вникаемость является важнейшим свойством человека, с нею прямо связаны внушаемость, гипнабельность и вырабатываемость условных рефлексов. У алкоголиков, обладающих хорошей вникаемостью, легко удается вызвать отвращение к запаху и вкусу спиртных напитков, непереносимость их.

ВНУШАЕМОСТЬ - степень подверженности внушениям. Распространено ошибочное мнение, будто алкоголики отличаются высокой внушаемостью.

ВОЗДЕРЖАННИК - питейно запрограммированный человек, но не пьющий.

ВОСПРИИМЧИВОСТЬ ДОБРОГО - способность усваивать полезное, прогрессивное, разумное. Алкоголики, обладающие хорошей восприимчивостью доброго перестают пить с первой грамотной противоалкогольной беседы.

ГИПНОЗ - состояние высокой устойчивой устремленности или сосредоточенности, при которой всё постороннее не воспринимается. Такое состояние можно вызвать у людей, обладающих хорошей вникаемостью, их немного. Гипноз не средство лечения, а состояние, при котором речевые воздействия способны достигать наибольшей эффективности. Для успешного избавления от алкоголизма нет необходимости пользоваться методами гипноза, решающее значение принадлежит усвоению научных знаний об алкогольной проблеме.

ГОРТОНОВИКА - (лат. hortatio - разные виды речевых воздействий, novo - обновлять, изобретать) - новая наука, занимающаяся изучением возможностей благотворного влияния на человека целенаправленной речью. Важнейшая задача гортоновики - разработка новых методов благотворного влияния на людей с лечебной, воспитательной, производственной и т. п. целями. Алкогольная и курительная проблемы являются наиболее значительными и актуальными объектами изучения гортоновики. Методы избавления от алкоголизма и курения, применяемые мною, а также рекомендуемые читателям методы самоизбавления и взаимоизбавления от алкоголизма - гортоновические. (Примечание: как разъяснил профессор В.Г. Жданов, термин «гортоновика» был вынужденно придуман Г.А. Шичко в угоду господствовавшей в то время идеологии не признававшей понятия «психоанализ» - ред).

ДЕЗАЛКОГОЛИЗМИЙНОСТЬ - степень податливости алкоголика воздействиям, направленным на превращение его в трезвенника.

ДЕЗАЛКОГОЛИЗМИЯ - процесс превращения алкоголика в трезвенника.

ДРЕВЕСНЫЙ СПИРТ - бесцветная жидкость, в чистом виде по запаху и виду не отличается от винного спирта, при приёме внутрь вызывает опьянение. Д. С. высоко токсичен: 5-10 мл способны вызвать слепоту, а 40-50 - смерть. Химическая формула CH_3OH , синонимы: карбинол, метанол, метиловый спирт.

ЕСТЕСТВЕННЫЙ ТРЕЗВЕННИК - трезвенник, не имеющий представления об алкогольных напитках и не интересующийся ими.

КУЛЬТУРНОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ СПИРТНОГО - нелепое словосочетание. Поглощение любого вредного для здоровья или испорченного продукта, тем более яда и наркотика - признак бескультурья. Термин «культура», как и «умеренность», не может сочетаться со словами, обозначающими отрицательное, вредное. Немыслимы: культурное взяточничество, культурное хулиганство, культурное воровство, культурное курение, культурное алкоголепитие.

МАСКУЛИНИЗАЦИЯ АЛКОГОЛИЧЕК - (лат. *maskulinus* - мужской) - ослабление женских и развитие мужских признаков в результате хронического отравления этанолом половых желез.

МЕТОДЫ ДЕЗАЛКОГОЛИЗМИИ - методы избавления от алкоголизма.

НЕПЬЮЩИЙ - человек, совершенно не употребляющий этанолосодержащие жидкости.

ОПОЙ - тяжёлое опьянение, нередко приводящее к гибели.

ОПЬЯНЯЮЩИЕ ВЕЩЕСТВА - вещества, вызывающие состояние опьянения. К ним относятся многие яды: этанол, метанол, антифриз и др.

ПРИНЦИП ОПТИМАЛИЗМА - принцип поиска и выбор наилучших, оптимальных решений. Алкоголик имеет перед собой ряд вариантов дальнейшей жизни, в том числе: пить пуще прежнего, оставить всё неизменным, перейти на более слабые напитки, уменьшить частоту выпивок, обрести трезвость. Оптимальный вариант - стать трезвенником, наихудший, пессимальный - пить пуще прежнего. Человек, умело руководствующийся принципом оптимализма, живет наилучшей, полноценной и наиболее полезной жизнью. Существование алкоголика - противоположность такой жизни.

ПРИНЦИП СИНГУЛИЗМА - принцип учета индивидуальных особенностей человека. Игнорирование этого принципа приносит большой ущерб обществу, например, мешает резкому повышению выздоравливаемости больных, подъёму воспитательной и учебной работы. К общим основным свойствам нервной системы человека относятся: внукаемость, памятьливость и подвижность.

ПРОАЛКОГОЛЬНАЯ (питейная) ЗАПРОГРАММИРОВАННОСТЬ

1) искаженность сознания ложными проалкогольными сведениями,

вынуждающая человека, вопреки инстинкту самосохранения поглощать алкогольную отраву;

2) изуродованность сознания ложными проалкогольными сведениями, включающая в себя настроенность (установку) на употребление спиртного, программу отношения к нему и проалкогольное убеждение.

ПРОАЛКОГОЛЬНЫЙ ПРОГРАММИСТ - человек, распространяющий проалкогольные ложные сведения и тем программирующий своих слушателей, читателей или зрителей. Все алкоголепийцы в той или иной мере являются проалкогольными программистами, наиболее социально опасны - сивушники.

ПРОТИВОАЛКОГОЛЬНЫЙ ПРОГРАММИСТ - человек, проводящий трезвенное программирование. Имеется две разновидности такого программирования - религиозное и благоразумное, последнее выгодно использовать для превращения детей в трезвенников.

]

ПЬЮЩИЙ - человек, употребляющий этанолсодержащие жидкости.

ПЬЯНИЦА - человек, проалкогольно запрограммированный и регулярно пьющий (например, по праздникам).

ПЬЯНСТВО - систематическое употребление спиртных напитков вследствие сформировавшейся привычки.

РЕАЛКОГОЛИЗМИЙНОСТЬ - подверженность воздержанника рецидиву алкоголизма, зависит от индивидуальных особенностей человека, метода дезалкоголизации и окружающей среды.

РЕМИССИЯ - (лат. remissio - ослабление, освобождение, прекращение) - ослабление болезненных проявлений, у алкоголика - период воздержания от употребления спиртного.

СИВУШНИК - алкоголепийца, который зловерным делом и лживым словом активно препятствует распространению трезвости и порочит её. Большой вред приносят сивушники, связанные со средствами массовой информации и искусством. Термин образован от слова «сивуха», которым обозначают сивушное масло и плохо очищенную водку.

СИВУШНОЕ МАСЛО - маслянистая жидкость, обладающая неприятным запахом и высокой токсичностью. Является побочным продуктом спиртового брожения. Содержится в сравнительно больших количествах в спирте-сырце и в самогоне. Сивушное масло состоит в основном из одноатомных спиртов жирного ряда - изоамилового, пропилового и др.

СИВУШНЫЙ РЕАКЦИОНЕР - алкоголепийца или непьющий злоумышленник, подрывающий советское противоалкогольное законодательство и сдерживающий

трезвенное движение. К сивушным реакционерам относятся, например, самогонщики, нарушители правил торговли спиртным, авторы кинокартин, телевизионных передач и литературных произведений, прямо или косвенно восхваляющих спиртные напитки и пропагандирующих их употребление.

СЛУЧАЙНИК - (случайно пьющий) - питейно запрограммированный человек, эпизодически употребляющий спиртные напитки.

СОЗНАТЕЛЬНЫЙ ТРЕЗВЕННИК - трезвенник, хорошо знающий алкогольную проблему и на основе этого осмысленно избравший безалкогольную жизнь.

СТАДИИ АЛКОГОЛИЗМА - степени тяжести алкогольного страдания.

Специфическая особенность алкоголиков - потребность в этиловом спирте, по мере пьянства она изменяется. В зависимости от её выраженности различают три стадии алкоголизма, которые имеют порядковые номера или разные названия. 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.

СТАДИЯ АЛКОЛИЗМА - 1. Потребность слабо выражена, но по мере продолжения возлияний усиливается, алкоголик способен её 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 палимпсесты, т. е. отрывочные воспоминания о событиях периода опьянения; пьянство имеет относительно систематический характер.

СТАДИЯ АЛКОГОЛИЗМА-2. 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 падение её; рвотный рефлекс отсутствует; к утрате количественного контроля присоединяется утрата ситуационного; становится выраженным похмельный абстинентный синдром; палимпсесты сменяются забыванием всё больших отрезков периода опьянения; пьянство систематическое и запойное; изредка появляются психозы и эпилептиформные припадки.

СТАДИЯ АЛКОГОЛИЗМА-3. Потребность в спиртном ярко выражена, она вспыхивает и становится непреодолимой после приёма 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 приёма 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.

СТЕПЕНИ ОПЬЯНЕНИЯ - уровни отравленности головного мозга спиртными напитками. Имеется много классификаций степеней опьянения, клиническая классификация исходит из концентрации этанола в крови, которая выражается в тысячных долях - промилле.

Степени опьянения и соответствующие им концентрации алкоголя в крови:

лёгкая - 1-2,

средняя - до 4,

тяжёлая - 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 степеней опьянения: дурашливость, буйность, параличность, безумность, усыплённость и наркозность.

СТЕПЕНЬ ОПЬЯНЕНИЯ-I (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 возбуждённость 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 спокойно вести себя.

СТЕПЕНЬ ОПЬЯНЕНИЯ-3 (параличность) - степень опьянения, при которой токсическое возбуждение сменяется токсическим всё усиливающимся торможением мозга. Характерными признаками третьей степени опьянения является 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 котором 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 степенях, однако она ярко выражается лишь при четвертой.

СТЕПЕНЬ ОПЬЯНЕНИЯ-5 (усыплённость) - 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 изо рта сигаретой. Наркотическая широта этанола мала, то есть мало отличаются дозы приводящие к наркозу и к смерти, поэтому в части случаев наркоз переходит в смерть.

ТОЛЕРАНТНОСТЬ - (лат. *tolerantia* - терпение) - выносливость, переносимость. По мере потребления спиртного повышается толерантность, в результате суточная доза водки доходит до 2, а в отдельных случаях до 3 и 4 л. По мере разрушения организма этанолом толерантность падает.

ТРЕЗВЕННИК - человек, не имеющий питейной запрограммированности и совершенно не употребляющий спиртное.

ТРЕЗВЕННЫЙ ВЕРИТИСТ - носитель и пропагандист научных истин о спиртных напитках и последствиях их употребления.

ТРЕЗВОСТЬ - нормальная, неотравляемая алкогольными напитками жизнь отдельного человека, группы людей, общества или народа.

УМЕРЕННОЕ ПИТЬЁ - нелепое словосочетание. Понятие «умеренность» не может сочетаться с обозначением отрицательного. Возможны: умеренная еда, умеренная работа, умеренное занятие спортом; невероятны, абсурдны словосочетания: «умеренное истязание», «умеренное воровство», «умеренное питьё». Люди, пользующиеся такими понятиями, - алкогольные абсурдисты, а пропагандирующие их с помощью средств массовой информации - идеологические диверсанты.

ФЕМИНИЗАЦИЯ АЛКОГОЛИКОВ - (лат. *femina* - женщина) - ослабление мужских и развитие женских признаков в результате хронического отравления этанолом половых желез

ХЛЕБНОЕ ВИНО - водка.

ЭТАНОЛ - краткое и наиболее удачное название винного спирта. Термин «этанол» обозначает лишь одно химическое вещество, в отличие от него термин «алкоголь» - многие.

Итак, основные выводы:

1. Употребление спиртного свидетельствует, что пьющий обманут, что его сознание искажено ложными сведениями об алкогольной проблеме, что он проалкогольно запрограммирован. Опасность питейной запрограммированности состоит не только в том, что она заставляет своего носителя поглощать явную отраву, но и в том, что делает его пропагандистом этого вреднейшего занятия.

2. Для алкоголика характерны следующие четыре признака:

- питейная запрограммированность,
- привычка к употреблению спиртного,
- потребность в нем и
- поглощение его.

Если алкоголик длительное время не пьёт, но остался питейно запрограммированным, он не трезвенник, а воздержанник. Для полного освобождения от алкоголизма нужно избавиться от всех четырех признаков.

И в заключение приведём ещё раз слова Геннадия Андреевича, сказанные им в самом начале:

**Горячо желаю успеха, он будет, непременно
будет, если хорошо усвоите содержание
сборника.**