



# Подспорье

Приложение к газете «Горатник» Союза борьбы за народную трезвость

Издается с мая 2001 г.

№ 5 (107)

Май 2010 г.

## Читайте в номере:

**С.С. Аникин** «Положить конец алкогольному геноциду!», – стр. 1;

**И.В. Николаев** «О социальном программировании личности», – стр. 4;

**Н.А. Гринченко** «Общая беда», – стр. 11;

**А.Л. Иванов, Д.В. Попов** «Метод Шичко глазами молодых», – стр. 16;

**Н.К. Бадугев** «Предложение по оживлению трезвеннической деятельности России», – стр. 19;

**Антитабачная коалиция АТАКА** «Табак и закон», – стр. 21;

**Р.Р. Алакаев, И.А. Бабошко** «Стратегия трезвости Сургута 2020», – стр. 23.

**Сергей Сергеевич Аникин,**  
кандидат педагогических наук, председатель Красноярской ОО СБНТ

## ПОЛОЖИТЬ КОНЕЦ АЛКОГОЛЬНОМУ ГЕНОЦИДУ! ОТКРЫТОЕ ПИСЬМО

губернатору, законодательному собранию, главам городов и районных администраций, депутатам всех уровней Красноярского края.

### НАС УБИВАЮТ АЛКОГОЛЕМ! ТРЕБУЕМ ОСТАНОВИТЬ АЛКОГОЛЬНЫЙ ГЕНОЦИД.

Среди регионов Российской Федерации Красноярский край лидирует по количеству смертей вызванных употреблением спиртосодержащей продукции.

Ежегодно в России от причин связанных с употреблением алкоголя умирает до 800.000 (восемьсот тысяч) человек, от табакокурения – до 400.000 (четыреста тысяч), приема других наркотиков – до 100.000 (сто тысяч) россиян.

В сравнении с другими государствами, где люди живут в среднем 80 лет, в России и Красноярском крае одна из самых низких продолжительностей жизни в мире. Она короче на 30-40 лет, чем у жителей стран Европейского Союза (Швеции, Норвегии, Финляндии, Франции, Италии, Великобритании и др.), Северной Америки (США, Канады, Кубы), Азии (Китая, Индии, Японии и др.), Ближнего Востока (Ирана, Турции, Сирии, Израиля и др.), Австралии, Индонезии и т.д. При этом, основная причина высокой смертности среди русского народа – употребление ими легальных и нелегальных наркотиков. Подсчитано, что только курение сокращает жизнь на 20-25 лет, так называемое «умеренное» потребление алкоголя на 30-35 лет, курение и употребление спиртного – на 35-40 лет. В то время как «неумеренно» пьющие сгорают на 50 лет раньше, чем это было отведено им природой. Потребители нелегальных наркотиков живут 5-7 лет, после начала их употребления, и погибают на 55-60 лет раньше, чем

могли бы прожить. Многие из потребителей, например, героина не доживают до 30 лет и уходят «в мир иной», так и не оставив после себя потомства.

На территории Красноярского края более 3/4 осужденных стали преступниками, преступив закон в пьяном виде. По данным МВД России более 80% убийц в момент совершения преступления находились в состоянии алкогольного опьянения.

В Красноярском крае и г. Красноярске 98% лиц, старше 15 лет употребляют алкогольную продукцию, включая пиво. Как результат, более половины правонарушений и преступлений в подростковом возрасте совершается под влиянием алкоголя. Среди первокурсников более 50 % детей уже имеют опыт употребления алкоголя.

По причине приёма будущими родителями спиртного, в том числе пива, и курения табака в России ежегодно рождается более 200.000 (двухсот тысяч) дефективных детей. По числу лиц с отклонениями в развитии на 10000 (десять тысяч) жителей, Красноярский край является лидером.

Россия занимает первое место в мире по количеству брошенных детей. В детских домах Красноярского края 95% воспитанников стали «сиротами» при живых родителях, которых лишили родительских прав по причине пьянства.

**На наших глазах идёт вымирание и деградация жителей Красноярского края, гибель нации, затухание жизни великого народа. Дальше так про-**

**должаться не может! Мы должны вместе положить конец алкогольному геноциду! Трезвость народа – наше Общее Дело!**

По данным Минздравсоцразвития, в России на каждого человека, включая младенцев, сегодня приходится 18 литров чистого алкоголя, потребляемого в год. Это более чем в два раза превышает уровень, который Всемирная организация здравоохранения определила опасным для жизни и здоровья нации. В Красноярском крае душевое потребление этилового спирта превышает 20 литров.

Алкоголь – это яд и наркотик! Мы требуем обратить на это внимание и изменить действующее ныне законодательство, относительно этилового спирта – алкоголя!

В предперестроечные годы произошла законодательская метаморфоза, способствующая массовой алкоголизации народонаселения Российской Федерации.

ГОСТ 5963-51 – «**Этиловый спирт – ... яд**».

ГОСТ 18300-72 п/п 5.1. – «**Этиловый спирт – легко воспламеняющаяся бесцветная жидкость с характерным запахом, относится к сильнодействующим наркотикам, вызывающим сначала возбуждение, а затем паралич нервной системы**».

ГОСТ 5964-82 п/п 4.1. – «Этиловый спирт – легко воспламеняющаяся бесцветная жидкость с характерным запахом, относится к сильнодействующим наркотикам».

ГОСТ 18300-87 п/п 1.2.4. – «Этиловый спирт – бесцветная легко воспламеняющаяся жидкость».

ГОСТ 6964-93 п/п 7.1. – «Этиловый спирт – легко воспламеняющаяся бесцветная жидкость с характерным запахом».

Согласно ФЗ от 22.11.1995 г. №171-ФЗ этиловый спирт – это «пищевой продукт», «питьевая жидкость», специфический «напиток», хотя всё еще остаётся в силе Решение ВОЗ от 1975 г., где этиловый спирт – наркотик, и Рекомендации ВОЗ: **«считать алкоголь наркотиком, подрывающим здоровье»**. Поэтому в Большую Советскую Энциклопедию (т. 2, стр. 116) была внесена запись: **«алкоголь относится к наркотическим ядам»**.

**Мы требуем ответить:**

**Почему** в демократической России и на территории Красноярского края наркотический яд причислен к пищевым продуктам и свободно, круглосуточно реализуется повсеместно наравне с продуктами питания, сладостями для детей?

**Почему** депутаты Красноярского края игнорируют алкогольный геноцид на территории Красноярского края? Почему ими не предпринимаются попытки утвердить правду, что алкоголь – яд и наркотик в законодательном порядке и ограничить его реализацию?

**Почему** в Красноярский край поступает алкогольная продукция из других российских регионов и из-за рубежа, в то время, как производство алкогольной продукции в Красноярском крае, включая пиво, значительно превышает предельно допустимый уровень – 8 литров этилового спирта на душу населения Красноярского края?

**Почему** власть, вместо того, чтобы способствовать выходу из экономического кризиса, оказывать помощь народонаселению в укреплении крестьянских хозяйств, предпринимательства и становлению финансовой независимости граждан, способствует социальной депрессии, искусственно создаёт условия для массовой алкоголизации, стимулирует детское и молодёжное

пьянство, тем самым, увеличивая количество алкоголезависимых и ослабленных людей?

**Почему** в Красноярском крае прибыль от реализации алкогольной продукции превышает ценности человеческой жизни и здоровья людей? Почему аналитиками игнорируется тот факт, что 1 (один) поступивший в казну «алкогольный рубль» приносит государству 6 (шесть) рублей убытка? Почему не учитываются данные Общественной Палаты РФ, согласно которым ежегодные экономические «алкогольные» потери в Российской Федерации составляют 1 трл.700 млрд. рублей?

Академик В.М.Бехтерев писал: «Очевидно, что финансовый вопрос не должен служить тормозом для решения вопроса «алкогольного», ибо это значило бы не верить в экономические силы страны, не верить в возможность обойтись без «пьяного» бюджета и, следовательно, тем самым положить крест над всем, ибо безнадежный пессимизм есть начало смерти».

Сто лет назад в 1910 г. депутаты Государственной Думы справедливо указали, что *борьба против пьянства и алкоголизма это, прежде всего, борьба с политикой получать прибыль за счет спаивания народа*. Мы полностью солидарны с этим положением! Но, исходя из современных условий, когда душевое потребление этилового спирта увеличилось в 10 раз, а «алкогольная» смертность – кратно, считаем, что **борьба против пьянства и алкоголизма это не только борьба с политикой получать прибыль за счет спаивания народа, но и борьба с политикой физического истребления людей ядом и легальным наркотиком – алкоголем**.

Ввиду того, что в России и Красноярском крае нет ни одной семьи, которая бы не пострадала от алкогольной политики государства, мы считаем, что против народонаселения Российской Федерации велась и, возможно по инерции, продолжается необъявленная война, где в качестве оружия используется алкоголь, а вместе с ним табак и другие наркотики! Само собой напрашивается вывод, что эти действия предпринимались с целью уничтожения коренных народов России, неуклонного сокращения народонаселения регионов «естественным» образом, без применения средств холодного, огнестрельного оружия, а также традиционного оружия массового поражения, применяемых в ходе военных столкновений противоборствующих сторон.

Сегодня как никогда актуальны слова Л.Н. Толстого: «Если правительство с выгодой для себя поставляет народу табак и алкоголь, это значит что, правительство не только не заботится о народе, а наоборот соблазняет его и вредит».

Мы надеемся, что предлагаемые Президентом РФ Д.А. Медведевым и Правительством РФ, во главе с В.В. Путиным, антиалкогольные меры уменьшат алкогольную агрессию против народа России и значительно снизят уровень его алкоголизации.

Вместе с тем, в соответствии с Конституцией РФ, Концепцией государственной политики по снижению масштабов злоупотребления алкоголем и профилактике алкоголизма среди населения Российской Федерации, Стратегией национальной безопасности Российской Федерации, Концепцией демографической политики Российской Федерации и другими законодательными актами, мы требуем прекратить алкогольный террор на территории Красноярского края.

**Мы, жители Красноярского края, граждане России, являющиеся согласно ст.3 Конституции РФ, «носителем суверенитета и единственным источ-**

**ником власти в Российской Федерации», признаем алкоголь, а вместе с ним табак и другие наркотики оружием геноцида и ТРЕБУЕМ:**

В законодательном порядке признать алкоголь ядом и наркотиком и осуществлять его реализацию согласно законам РФ о ядах и наркотиках!

До момента принятия этого решения, **мы требуем:**

Максимально оградить жителей Красноярского края, в первую очередь подрастающее поколение, от употребления алкогольной продукции, её доступности по месту, времени, возрасту, полу, географическому расположению, относительно компактного проживания людей.

В законодательном порядке принять решение о реализации алкогольной продукции в специализированных магазинах, выведенных за территорию населённых пунктов. До принятия данного решения, ограничить доступность алкогольной продукции детям, подросткам и молодёжи, для чего запретить торговлю алкоголем (включая пиво) и табачными изделиями в радиусе не менее 100 м вокруг учебных, воспитательных и спортивных заведений и сооружений, а также в парках, местах отдыха и массовых (семейных) гуляний.

По медицинским показателям формирование и рост организма человека заканчивается к 25 годам, в связи с чем требуем поднять возрастную ценз на продажу алкоголя, в том числе пива, и табака до 21 года, как это практикуется в странах Европейского Союза, Северной Америки, Австралии и др.

Запретить торговлю алкоголем и табаком в Спортбарах (либо убрать из названия слово «Спорт»), т.к. спорт и алкоголь несовместимы.

Запретить продажу алкоголя (включая пиво) в ночное время (с 21.00 до 9.00) во всех торговых точках Красноярского края, кроме закрытых заведений, где разрешено распитие алкогольной продукции, как это уже сделано во многих регионах России.

Увеличить ответственность за продажу алкоголя и табака несовершеннолетним.

**Мы требуем:** повсеместно запретить прямую, косвенную и контекстную рекламу алкогольной продукции, включая пиво, в том числе в средствах массовой информации и коммуникации:

Ограничить размеры вывесок, гласящих о реализации алкогольной продукции, в том числе пива, до размеров, не превышающих размеры стандартных вывесок на государственных учреждениях.

Исключить из информационных источников и рекламных акций, посвящённых спортивным и оздоровительным мероприятиям, название и рекламу производителей алкогольной (включая пиво) и табачной продукции.

**Мы требуем:** чтобы правоохранительные органы неукоснительно соблюдали действующее законодательство сами и строго пресекали нарушения, связанные с реализацией и употреблением алкогольной (в том числе пива), а также табачной продукции в не отведённых для этого местах.

**Мы требуем:** ужесточить административную ответственность для руководителей учебных, медицинских, производственных, торговых, культурных, досуговых, спортивных учреждений, на территории которых употребляются алкогольные (включая пиво) и табачные изделия.

**Мы требуем:** разработать и принять систему поощрения предпринимателей, добровольно отказавшихся от оптовой и розничной торговли алкоголем (в т.ч. пивом) и табаком.

**Мы требуем:** вести пропаганду трезвого здорового образа жизни через СМИ, и в первую очередь, электронные СМИ. Например, транслируя рекламные ролики и фильмы общественно-государственного проекта «Общее Дело».

**Мы требуем:** регулярно проводить широкомасштабную антиалкогольную и антитабачную рекламную кампанию, задействовать телевидение, радио, прессу, наружную рекламу, проводить лекционную работу во всех учебных и воспитательных заведениях, начиная с детских садов. В случае отсутствия в бюджете средств на вышеуказанную кампанию, создать общественный фонд и привлечь средства (пожертвования) граждан и организаций.

**Мы требуем:** часть бюджетных средств, получаемых от реализации алкоголя и табака направить на кампанию по отрезвлению (оздоровлению) народа.

**Мы требуем:** утвердить ежегодный праздник Трезвости, по опыту Свердловской области, республики Татарстан, союзной республики Беларусь.

**Вы должны быть с народом, а не с теми, кто стремится его уничтожить!**

Подписались граждане России:

(прилагается \_\_\_ листа (ов). Сбор подписей продолжается.)



*Борьба против пьянства и алкоголизма это не только борьба с политикой получать прибыль за счет спаивания народа, но и борьба с политикой физического истребления людей ядом и легальным наркотиком – алкоголем.*

**ОТКРЫТОЕ ПИСЬМО**

губернатору, законодательному собранию, главам городов и районных администраций, депутатам всех уровней Красноярского края

**НАС УБИВАЮТ АЛКОГОЛЕМ. ТРЕБУЕМ ОСТАНОВИТЬ АЛКОГОЛЬНЫЙ ГЕНОЦИД!**

Указывая свою **Фамилию, Имя, Отчество и адрес проживания** подтверждаю, что являюсь полноправным гражданином РФ (СНГ) и подписываюсь под требованием


Всего: 25 строк, подписались \_\_\_\_\_ человек. Лист № \_\_\_\_\_



# О социальном программировании личности

(к проблеме формирования различных психологических зависимостей)

**Игорь Владимирович Николаев,**

проректор по учебной работе НУМиЗ «Здрава Сибирская»,  
действительный член Международной Академии Трезвости (МАТР),  
профессор, г.Новосибирск.

Слово *алкоголь*, утвердившееся в русском языке, ведёт своё происхождение от арабского *аль-кеголь*, что означает «дух вина» или «spiritus vini» по латыни. Впервые дистилляцию алкоголя осуществил араб по имени Рагез (ар-Рази) в 960 г. н.э.. С тех пор эта технология получения концентрированного алкоголя победно шагает по странам и континентам. На Руси эта технология впоследствии стала известна как «винокурение», а сам «продукт» - как «зелено вино»[1]. Значение этого открытия Ф.Энгельс оценил как изобретение этнического оружия, «при помощи которого будут истреблены коренные жители тогда ещё даже не открытой Америки» [2].

960-е годы н.э. – это время правления кн. Святослава, мечтавшего после военных побед над византийцами перенести столицу из г.Киева в Киевец-на-Дунае (Переяславец). Князь Святослав мотивировал своё решение тем, что сюда «вся благая сходится: от Грек - золото, паволоки, вина и овощейе разнообразные, из Чех же, из Угорь - серебро и комони, из Руси же - скора и воск, мёд и челядь» [3]. Из этого исторического сообщения следует, что импортное вино в те времена могла себе позволить только тогдашняя знать и «лучшие люди», близкие к княжеской верхушке, и что источником распространения пьянства на Руси служили прежде всего княжеские пиры. Тем не менее, и в этой среде были и трезвые, здравомыслящие головы. Так, Великий кн. Киевский Владимир Мономах в своём «наставлении», обращённом к потомкам, предостерегал: «**Остерегайтесь лжи и пьянства. В этих пороках душа и тело погибают**». Эстафету киевских князей приняли впоследствии государи московские, внедряя на Руси пьянство через царевы кабаки, госмонополию на торговлю алкогольными изделиями и через неё поощрение так называемого «самогоноварения», а в «перестроечный период» - поощрение алкогольного «бизнеса». Но это уже другая история [4].

Известна арабская легенда о сотворении Аллахом «божественного напитка» под названием *аль-кеголь*. Для этого Аллах использовал 2 части крови орла, 3 части крови барана и 5 частей крови свиньи. Поэтому-то, «пьющий» после «первой» чувствует себя орлом, после «второй» - бараном, а после «третьей» - свиньёй!

Не совсем понятно, почему арабы так невзлюбили это мирное и не такое уж глупое животное. А что это животное соображает, и делает это довольно быстро, видно на следующем примере. В 1980-м году в новосибирском Академгородке был показан документальный фильм, снятый на Киевской киностудии – «Этот удивительный мир животных». Фильм продемонстрировал поведение годовалых поросят от разных свиноматок, собранных в одну стаю. Из десяти особей выделился самый сильный – вожак и два поросёнка послабее, ко-

торые подходили к кормушке после вожака. Остальные тоже распределились по рангу собственной агрессивности, оставив в аутсайдерах самое слабое животное.

Эксперимент заключался в том, что поросёнкам в похлёбку добавили алкоголь. Вожак долго принюхивался к необычному «угощению», но, «голод не тётка», решил всё же попробовать, и «напробовался» до полного опьянения. За ним последовали два наиболее сильных поросёнка с тем же эффектом, после чего между ними и вожаком произошла потасовка. В конечном итоге, захмелевшие члены стада, передравшись друг с другом, заснули «тревожным сном», а после «похмелья жадно пили воду». Ну, всё почти как у людей!

Но самое замечательное во всей этой истории было то, что отрезвевший вожак самым решительным образом пресекал дальнейшие попытки экспериментаторов отравить его и своих собратьев алкогольным пойлом: он решительно переворачивал корыто с этой отравой каждый раз, как только чуял запах алкоголя. Надо же! Годовалому поросёнку «хватило ума» после одной-единственной пробы сделать для себя однозначный вывод, что алкоголь – это яд, это отравка, из-за которой можно потерять не только своё лидерство. Удивительно, но факт, что многие наши сограждане, дожив до седин, никак не могут понять того, что уяснил для себя годовалый поросёнок: алкоголь – это яд для нервной системы, который ни в коем случае нельзя употреблять без потери не то что статуса, но и здоровья тоже, как нравственного, так и физического.

Но не всё так просто в нашей жизни. В качестве ещё одного примера можно привести картину взаимодействия вредителя муравейника, так называемого жука ломехузы, с муравьиным сообществом. Муравейник – это социальный организм, в котором существует чёткое разделение труда. В нём есть царица, в функции которой входит продолжение рода; есть рабочие муравьи, обязанные следить за чистотой муравейника и продовольственным обеспечением; и муравьи-воины, охраняющие вход в муравейник, самоотверженно защищающие свой дом от любого противника, смело бросающ на него, поливая его муравьиной кислотой, кусая и разрывая на части.

Тактика ломехузы заключается в том, что приблизившись к муравейнику, она на виду бросающихся к ней муравьёв-воинов, падает на спину лапами вверх (лежащего не бить!) и замирает. При этом вредоносная жучка выделяет на брюшке капельку пахучей жидкости, обладающей наркотическим действием на муравьёв. «Удивлённые» защитники муравейника сначала «принюхиваются», затем пробуют эту жидкость «на вкус» и начинают хмелеть. Некоторые из них «догадываются» затащить эту «ценную находку» в муравейник и там начинается пир на весь муравейник до полного «риз

положения». Ломехуза, убедившись, что ей уже ничего не угрожает, поднимается на ноги и устремляется к муравьиному расплоду, жадно пожирая личинок муравьёв и откладывая там свои яйца. Пробудившиеся от наркоза муравьи снова ищут эту «бочку с пивом», доят ломехузу и снова впадают в наркотический сон. Муравейник никто уже более не охраняет, и он становится лёгкой добычей многочисленных муравьиных врагов, любящих полакомиться и самими муравьями и их припасами. И муравьи как вид давно бы уже исчезли с лица нашей планеты, если бы не одно обстоятельство, позволяющее муравьям выжить в межвидовой борьбе [5].

Многие, по видимому, наблюдали как в тихое тёплое утро, когда солнце ещё не такое палящее, а в воздухе нет пыли, муравьи хороводятся вокруг входа в муравейник, перетаскивая на себе куколки своих личинок. Подобно людям, выносящим своих младенцев голышом под ласковые лучи Солнышка, чтобы они немножко позагорали, чтобы в организме малыша вырабатывался витамин D, чтобы у него не было рахита, так и муравьи выносят под лучи утреннего Солнца своих детишек с той же самой целью. Для муравьиного расплода эта процедура – благо, а для личинок ломехузы – это гибель. Поистине, «на выдумки природа таровата», дав муравьиному роду такое средство борьбы и самозащиты против коварного врага. Не пора ли и нам, сообществу людей разумных, взять на вооружение эту подсказку Природы-матушки, и осветив ярким светом Правды-матушки злокозненную деятельность ломехуз в человеческом облики, заняться их повсеместным уничтожением законными методами социальной гигиены [6]?!

Как видно из вышеприведенных картинок из жизни наших собратьев меньших, не всё так просто и однозначно в нашей жизни. И в связи с вышесказанным возникает вопрос: а так ли уж виноваты некоторые наши сограждане, дожившие до седин, но так и не разобравшиеся, в отличие от годовалого поросёнка, что лъзя, а что нельзя?!

Природа снабдила и нас и животных таким безусловным рефлексом как инстинкт подражания, когда-то, в доисторические времена, инстинкт подражания помогал человеку выживать в суровых природных условиях. Постепенно человек создал для себя искусственную среду обитания, так называемую техносферу, и стал её заложником. И теперь, в условиях скученности городской жизни, в этих заасфальтированных джунглях из стекла и бетона, инстинкт подражания чаще всего способствует не выживанию, а гибели человека.

Рассмотрим внимательнее несколько примеров из городской повседневности. Вот кроха, едва научившаяся ходить и произносить первые слова, видит как взрослые дяди с важным видом проходят мимо, дымя, как паровоз или «КАМАЗ», сигаретой (папиросой, сигарой, курительной трубкой и т.п.). Зрелище завораживает ребёнка и ему хочется сделать то же самое. Он подбирает валяющиеся вокруг окурки, тащит их в рот, прячет в карманы, тащит их домой. Мама, естественно, ругает ребёнка, говорит, что это «бьяка», что он ещё маленький и поэтому ему курить не полагается. «Ага, - думает малыш, - значит, когда я вырасту, то тогда будет можно!». И эта простая мыслишка уже крепко-накрепко засела в этой маленькой головёнке, и

ребёнок, взрослея, тайком начинает пробовать курить, начинает приобщаться к табакокурению. Хорошо, если дома у него никто из взрослых не курит, т.е. нет положительного подкрепления в семье. А если мамочка сама «газует» как «КАМАЗ», постоянно окуривая своё произведение? А если в продовольственных магазинах на витринах лежат конфетки в виде сигаретки? А вокруг рекламные щиты, с которых сияющие красавицы и красавцы призывают насладиться «необычным вкусом»? Совершенно очевидно, что юное создание неизбежно втянется в процесс потребления табачного дыма, попадёт в неизбежную физиологическую зависимость от табака и станет постоянным клиентом табачных компаний, превращая своё здоровье в стабильный и немалый доход торговцев медленной смертью.

Рассмотрим другой пример – застолье с обильным возлиянием спиртного. Зал сияет огнями, стол сверкает столовыми приборами, рюмками, фужерами, хрустальными бокалами и... стеклотарой, наполненной тем самым «божественным напитком», о котором речь уже шла выше. Публика, тоже нарядная и красивая, цветёт улыбками, вокруг шумно и весело. Одним словом – ПРАЗДНИК!

А как, интересно, видится этот «праздник» деткам-малолеткам, которые со своими папами и мамами неоднократно тоже были участниками этих событий? Чтобы ответить на этот вопрос, социологи попросили воспитательницу одной из садовых групп попросить детей поиграть в «праздник». Мальчишки мигом сдвинули столы и водрузили на них пузатые кегли, символизирующие бутылки со спиртным. Бочонки от лото сошли за стаканы или фужеры. Девочки быстро из разноцветных кубиков изобразили винигрет, а из пластилина какую-то закуску. Все чинно расселись за столами и мальчишки стали произносить тосты, чокаясь друг с другом «стаканами» и изображая захмелевших гостей. Один мальчик изобразил «дядю Петю», который заснул, уткнувшись носом в винигрет. Другой мальчик изобразил «Дядю Ваню», который заснул под столом, обняв ножку стола. Третий, пьяно качаясь, схватил четвертого «за грудки», грозно вопрошая: «Ты меня уважаешь?!». Девочки бросились их разнимать: «Мужики, перестаньте! Гриша, не надо! Коля, успокойся!». Кое-как успокоили «мужиков». Те, в свою очередь, «пошли на мировую»: «Ну, давай ещё по одной за мир!»; «Ну, ещё на посошок!». Девочки со словами: «Ну, хватит, пошли домой!» - начинают растаскивать «мужиков» по углам и укладывать их спать. Всё! «Праздник» окончен [7]!

Таким образом, детки всю программу «праздника» освоили полностью и сделали это на «отлично»! Осталось только немного ещё подождать, немного повзрослеть, а уж тогда можно будет и «оторваться по полной программе»! А пока взрослые пошли танцевать в соседний зал, детки втихаря попробуют всё, что осталось недопитым в рюмках, стаканах и фужерах. Да, поначалу им будет плохо, будет тошнить, будет болеть голова, но «они ж ещё маленькие!».

Не ясно ли отсюда, какая великая ответственность лежит на взрослых, которые своим поведением, своим примером, постоянно и ежеминутно воспитывают своих и чужих детей. И, как это ни парадоксально, воспитывают не тогда, когда читают им нотации и дают наставления, а когда отсутствуют!

Всё сказанное выше можно проиллюстрировать, представив образно-графически структуру личности и каналы её взаимодействия с внешней средой (Рис. 1).

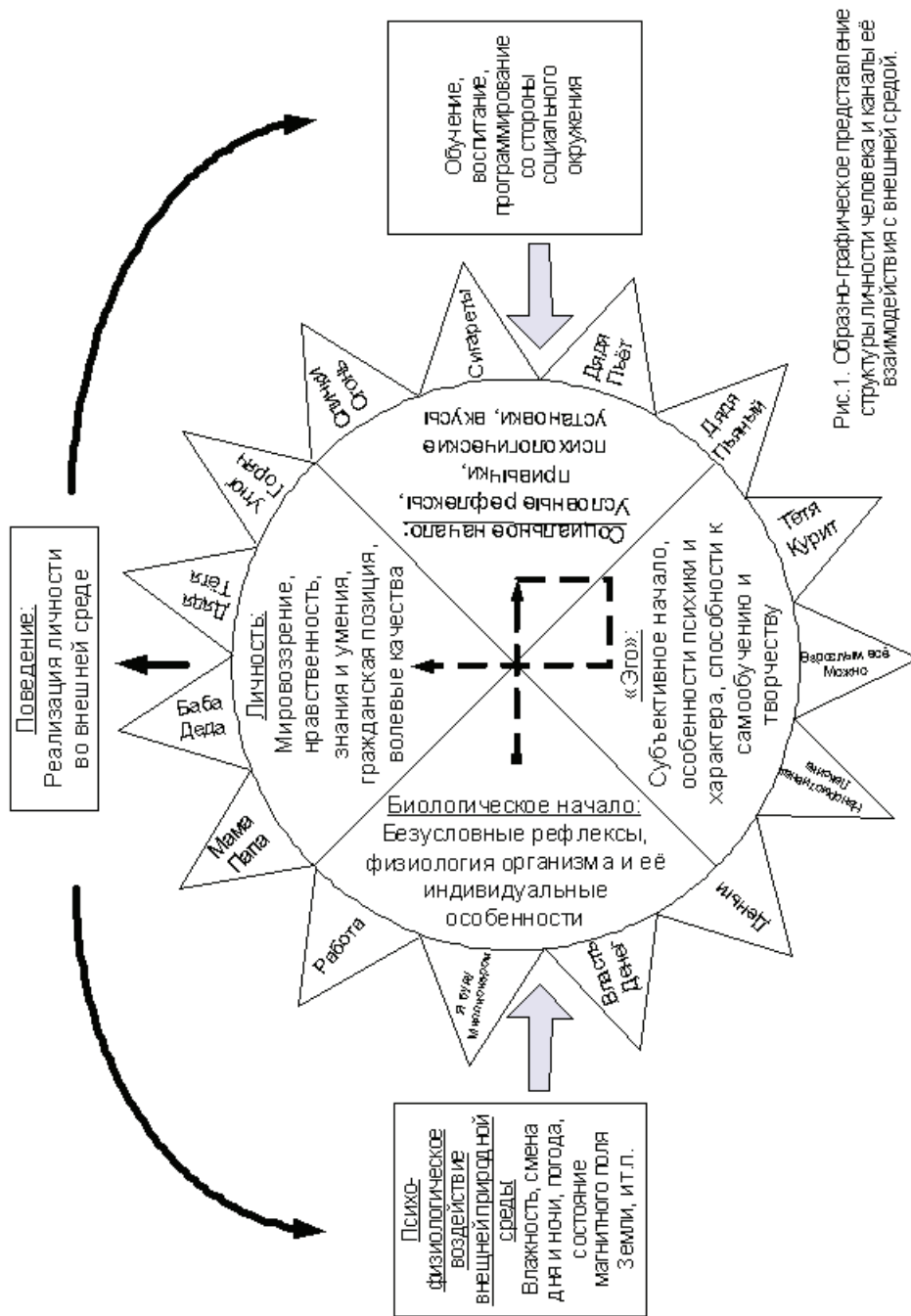


Рис.1. Образно-графическое представление структуры личности человека и каналы её взаимодействия с внешней средой.

Изучая Рис.1, легко видеть, как маленький человек по мере своего взросления и под воздействием социального окружения, «обрастает» различными понятиями, которые через призму его биологического и социального начал, через призму индивидуальности и особенностей личности трансформируются в поведенческие акты.

Гениальность открытия нашего выдающегося учёного и соотечественника, ученика академика И.П.Павлова, Геннадия Андреевича Шичко, именно в том и состоит, что, разобравшись в во всех вышеперечисленных тонкостях взаимодействия личности и её социального окружения с позиций учения И.П.Павлова относительно условных рефлексов, он пришёл к выводу, что человек не виноват в том, что он

курит, употребляет алкоголь или другие наркотики, или выражается ненормативной лексикой. Таким его сделала окружающая социальная среда. Следовательно, с помощью коррекции уродливых представлений, навязанных человеку извне; с помощью подачи объективной информации об истинном положении вещей и выработки альтернативных норм поведения, можно снять эту психологическую запрограммированность [8].

Образно, такого человека можно сравнить с гоголевским Вием, которому «подняли веки», и он вдруг увидел весь оком и понял, что кроме окурков под ногами и битого стекла от пивных и водочных бутылок, существует другой мир, полный чистого воздуха, солнечного света и многоцветия красок.

Для уяснения сути принципа формирования у животных условного рефлекса на внешний раздражитель, обратимся к опытам И.П.Павлова [9, 10].

Опыт 1-й. Собачку угощают мясом и, одновременно при этом, загорается электрическая лампочка. Мозг собачки фиксирует этот сигнал-код и после некоторой тренировки у неё начинает выделяться желудочный сок лишь при одном включении лампочки. Но если этот сигнал-код каждый раз не подкрепляется куском мяса, то рефлекс постепенно угасает и через некоторое время исчезает вовсе.

Опыт 2-й. Собачку шпыняют в бедро острым шилом, причиняя ей боль, но при этом одновременно её угощают мясом. Через некоторое время собачка вместо того, чтобы рычать и скалить зубы на укол шилом (естественная оборонительная реакция!), начинает приветливо вилять хвостом, ожидая очередного угощения. Отсюда следует вывод, что можно выработать у животного положительный рефлекс на заведомо вредоносное воздействие.

Для среднестатистического россиянина, общинника по своей натуре, межличностное общение важнее любых других способов коммуникации: хлебом не кормите, но дайте поговорить, дайте возможность «излить душу»! Соединив общение, как символ дружеских отношений, с ритуалами табакокурения и потребления алкоголя, человек незаметно для себя, преодолевая защитную, часто болезненную, реакцию организма на табачный и алкогольный яды, начинает эти яды поглощать. Более того, курение и выпивка становятся значимыми символами межличностного общения, праздника, веселья и хорошего настроения. И роковую роль в этих ситуациях играет так называемое «культурное» или «ритуальное» пьянство, делающее людей в последствии хроническими алкоголиками. Решающее влияние здесь оказывает усыпляющее (наркотическое) свойство алкоголя. Это действие сказывается прежде всего на самых развитых отделах головного мозга, ответственных за интеллект, за способность к полноценному общению, то есть за уровень культуры человека.

Поэтому, в группе, состоящей из людей с различными, но довольно близкими уровнями культуры, потребление алкоголя приводит к сближению этих уровней на более низкой ступени. А это, в свою очередь, вызывает ощущение «лёгкости общения». В результате у всей группы собутыльников запас слов становится одинаково малым и примитивным. Вот так и получается: выпили – разговорились! Этому способствует также и подсознательное восприятие символики «алкогольного братства», идущей ещё из древности от обряда братания через кровь. По истине – алкоголь является универсальным нивелировщиком!

Стоит, в связи с вышесказанным, подробнее разобрататься с мифом о том, что алкоголь, якобы, обладает веселящим действием. Приведём здесь краткое описание нескольких экспериментов, которые этот миф позволяют развеять [7]:

1. Взрослым мужчинам вводили раствор этилового спирта внутривенно, но без предупреждения пациента о том, какое вещество вводится, и просили описать свои ощущения. Все испытуемые описали свои ощущения как неприятные: сонливость, тошнота, неприятные

ощущения в голове. В том случае, когда испытуемых предупреждали о том, что внутривенно введен спирт, они начинали вести себя сообразно своим представлениям о том, как должен вести себя человек в состоянии «подпития»: начинали плоско шутить, стараясь демонстрировать окружающим, что им очень весело;

2. Взрослым мужчинам, без признаков алкоголизма, предлагается выпить любую дозу предпочитаемого ими алкогольного изделия, но... в одиночестве. При этом им было предложено поминутно фиксировать свои ощущения. В итоге: кому-то захотелось спать; кого-то ударили чем-то мягким, но тяжёлым по голове, т.е. фиксировалось состояние оглушённости; кто-то сравнил своё состояние как при отравлении угарным газом; но никто не написал, что ему было весело;

3. Был проведен эксперимент с группой подростков 14 – 18 лет, ранее никогда не употреблявших алкоголь. Ребят «угостили» и предложили описать свои ощущения: было описано жжение и в пищеводе, и в желудке; описывались позывы на рвоту (это нормальная защитная реакция здорового организма!); у кого-то болела голова, но никто из подростков не зафиксировал состояние веселья. Более того, все участники эксперимента выразили недоумение по поводу: «Зачем же взрослые люди пьют эту гадость?». А некоторые выразили сожаление в связи с тем, что «раз все пьют, то и нам придётся привыкать к спиртному!». Вот где закладывается УСТАНОВКА на восприятие алкогольной отравы как неизбежного зла: «Раз все пьют – значит и нам пить!», или «Не нами заведено – не нами и кончится!».

4. Хроническим алкоголикам предложили выпить водки столько, сколько «влезет», но при условии отсутствия общения. При этом им предложили описать свои ощущения. Удивительно, но никто из испытуемых веселья не отметил. Зато все возмущались тем, что экспериментаторы, мол, «что-то добавили в водку». Раз веселья нет, значит, что-то здесь «не так»!

Эти варварские эксперименты полностью развенчивают миф о том, что алкоголь несёт с собой веселье. Человек – это продукт социальной среды, это «общественное животное», которому органически необходимо общение, компания, коллектив, семья, дружеское участие! Человечество, по-видимому, сделало драматическую, если не трагическую, ошибку, связав в одном ритуале потребление алкоголя и ритуалы общения.

Геннадием Андреевичем Шичко детально были проанализированы все этапы формирования вредных привычек: от начального программирования внешней средой до образования непреодолимого желания (влечения) принять дозу алкоголя, закурить или, как выяснилось позднее, «плотно покушать» по принципу «пускай мне будет плохо, но это уж потом». Позже, ученики и последователи Г.А.Шичко назвали эти этапы «Шесть ступеней Шичко», или «Лестница Шичко», Рис.2 [7, 8].

Многие люди, прошедшие курсы по самоизбавлению от вредных привычек по методике Г.А.Шичко, открывают в себе поэтический дар стихосложения. Ниже мы приводим стихи одного из наших соратников, посвящённые «Лестнице Шичко», имя которого, к сожалению, нам неизвестно:



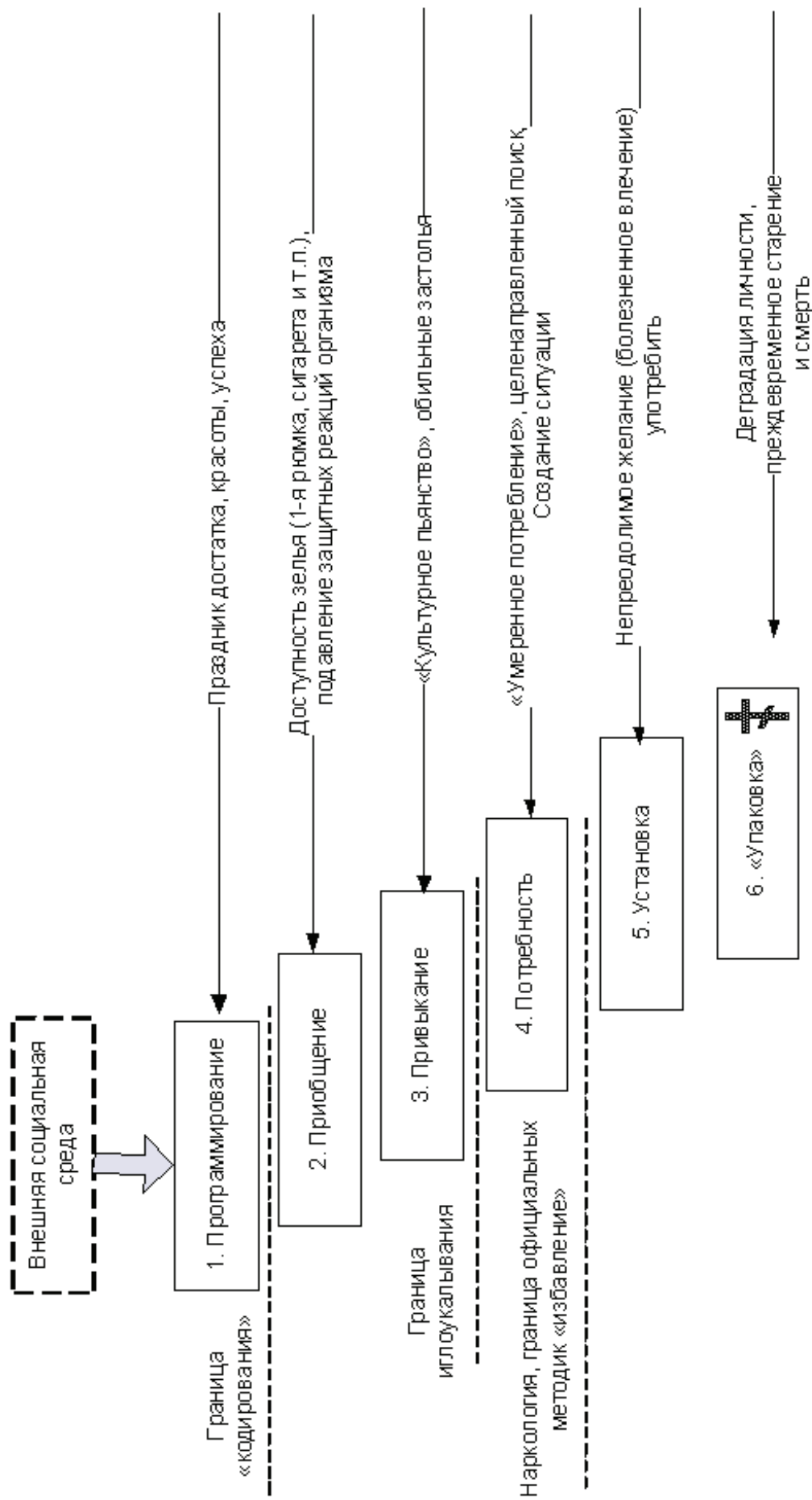


Рис. 2 Шесть ступеней Шичко Г.А. – («лестница Шичко»)



Шесть ступенек,  
или по «лестнице Шичко» вниз.

Шесть ступенек - и кончена жизнь  
Лишь на последней из них окажись.

С детства программа, затем приобщенье,  
Позже - привычка, потребность, влечение.

И вот, ты в плену у «зелёного змея»,  
Хлебаешь отраву, привычно дурея.

С большой головой выбегаешь из дома  
И ждёшь двух часов под стеной гастронома.

Вот час уже пробил, на часах ровно «два»:  
Ух, как «просветлела» твоя голова!

Проходит час, потом другой – опять ты в угаре.  
И снова, валяешься свински на тротуаре.

Опомнись! Другая есть светлая жизнь!  
Возьми себя в руки и к жизни вернись!

NN, апрель 1990 г., г. Киев.

Приведенная на Рис.2 схема «ступеней Шичко», или «Лестница Шичко», даёт наглядное представление об эволюции психики человека, попавшего в «зависимость» от алкогольного или другого какого либо наркотика, либо от табакокурения или чревоугодия (обжорства). Схема эта универсальна и справедлива для формирования любых других «зависимостей», в том числе таких, как сквернословие, грызение ногтей, выдирание собственных волос и т.п.

В связи с изложенными выше положениями, прокомментируем возможности существующих официальных методик «избавления»:

**1. Возможности «кодирования» или гипнопрограммирования по методике А.Довженко.** Данная методика ставит барьер между «Программой» (1-я ступенька на «лестнице Шичко»), и «Приобщением» (2-я ступенька), см. Рис.2. Сознание и воля пациента при этом никак не задействованы. Причём, «кодированию» подвержен весьма ограниченный контингент людей. Неспроста А.Довженко не принимал тех пациентов, которые были не в состоянии выполнять его требование относительно абсолютного воздержания от употребления алкоголя в течение трёх недель перед «лечением»;

**2. Возможности иглоукалывания.** Граница использования данной методики находится между 3-й ступенью на «лестнице Шичко» - «Привыкание», и 4-й – «Потребность», Рис.2. Однако, из-за того, что каналы, чувствительные к иглоукалыванию, как правило, «забиты» продуктами метаболизма вследствие нездорового образа жизни конкретного человека, данная методика зачастую оказывается неэффективной.

**3. Возможности официальной наркологии.** Граница наркологических методов лежит между 4-й ступенью на «лестнице Шичко» - «Потребность», и 5-й – «Установка», Рис.2. Наркологический способ «избавления» заключается в стремлении, образно говоря, «ведро заменить кружкой»; кружку – стаканом; стакан

– рюмкой, и т.д., никак не затрагивая психологическую «потребность» в алкоголе. Наркологи стремятся лишь «вбить клин» между «Потребностью» и «Влечением» с помощью искусственно вызванной рвотной реакцией на алкоголь и внушённым страхом смерти. Яркий пример тому – поведение В.Высоцкого, кухонным ножом вырезавшим у себя «торпеду», чтобы удовлетворить непреодолимое желание «выпить».

4. Несколько слов необходимо сказать и о методике **«Анонимных Алкоголиков» - метод «АА» (Эй - Эй).** Этот метод наиболее близок к методике Г.А.Шичко, но в отличие от последнего, делает ставку не на саму личность, волю и сознание пациента, а на Бога, который якобы «избавляет» от «пагубной зависимости», если его «хорошо» попросить. При этом весь идеологический хлам, приведший неопита в Общество «Анонимных Алкоголиков», так и остаётся в глубинах его ПОДСОЗНАНИЯ, ожидая удобного момента для рецидивов, подобно тлеющим угольям под слоем пепла потухшего костра.

Все вышеперечисленные методики объединяет чисто потребительское отношение людей, страдающих той или иной «зависимостью», к решению возникшей проблемы: «попросить», «заплатить», чтобы кто-то что-то со мной, любимым, сделал, но только чтобы мне самому ничего делать было не нужно!

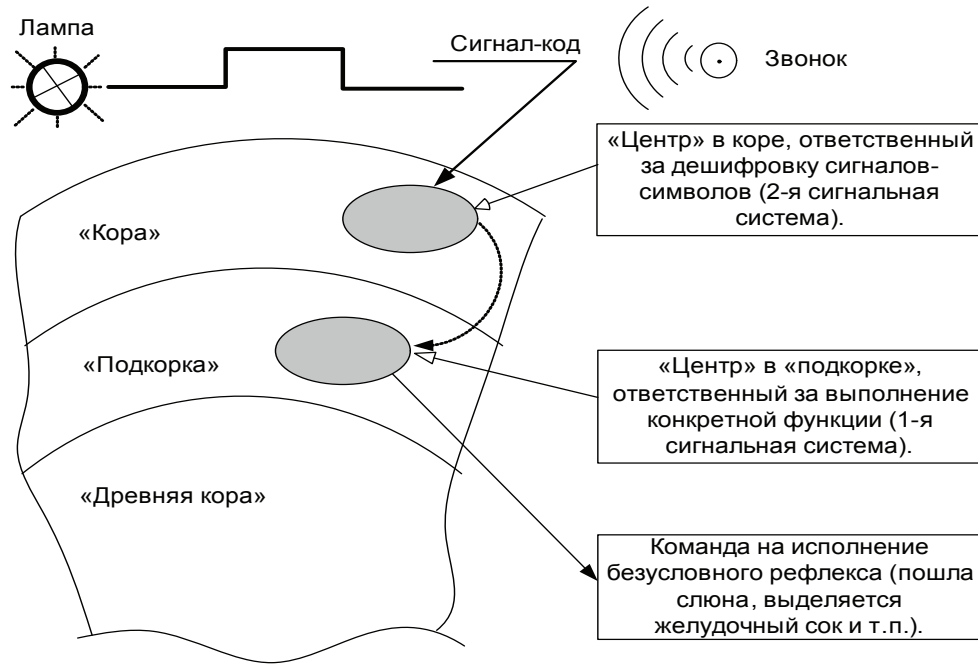
Метод же Г.А.Шичко делает ставку именно на сознание и волю пациента к победе над самим собой, обращаясь к творческому потенциалу личности. Именно страстное желание самого пациента (Соратника – по нашей терминологии!) избавиться от дурной привычки, его воля и трудолюбие обеспечивают ему победу над этой привычкой. В этом преимуществе и одновременно недостаток метода Шичко – нельзя помочь насильно помимо воли самого человека, нельзя помочь тому, кто этого не желает.

Это положение можно проиллюстрировать следующим ОБРАЗОМ: две группы людей находятся на противоположных берегах обширного болота. Одна группа уже перебралась через болото и стоит на твёрдой почве. Другой группе ещё предстоит переход через болото. Как им помочь? Только советом со стороны тех, кто уже этот переход осуществил: на какую кочку и в какой последовательности надо ступить, чтобы преодолеть трясины. Здесь каждый должен двигаться самостоятельно, преодолевая внутренний страх, ибо никто другой, кроме него самого, перенести его на тот берег не сможет.

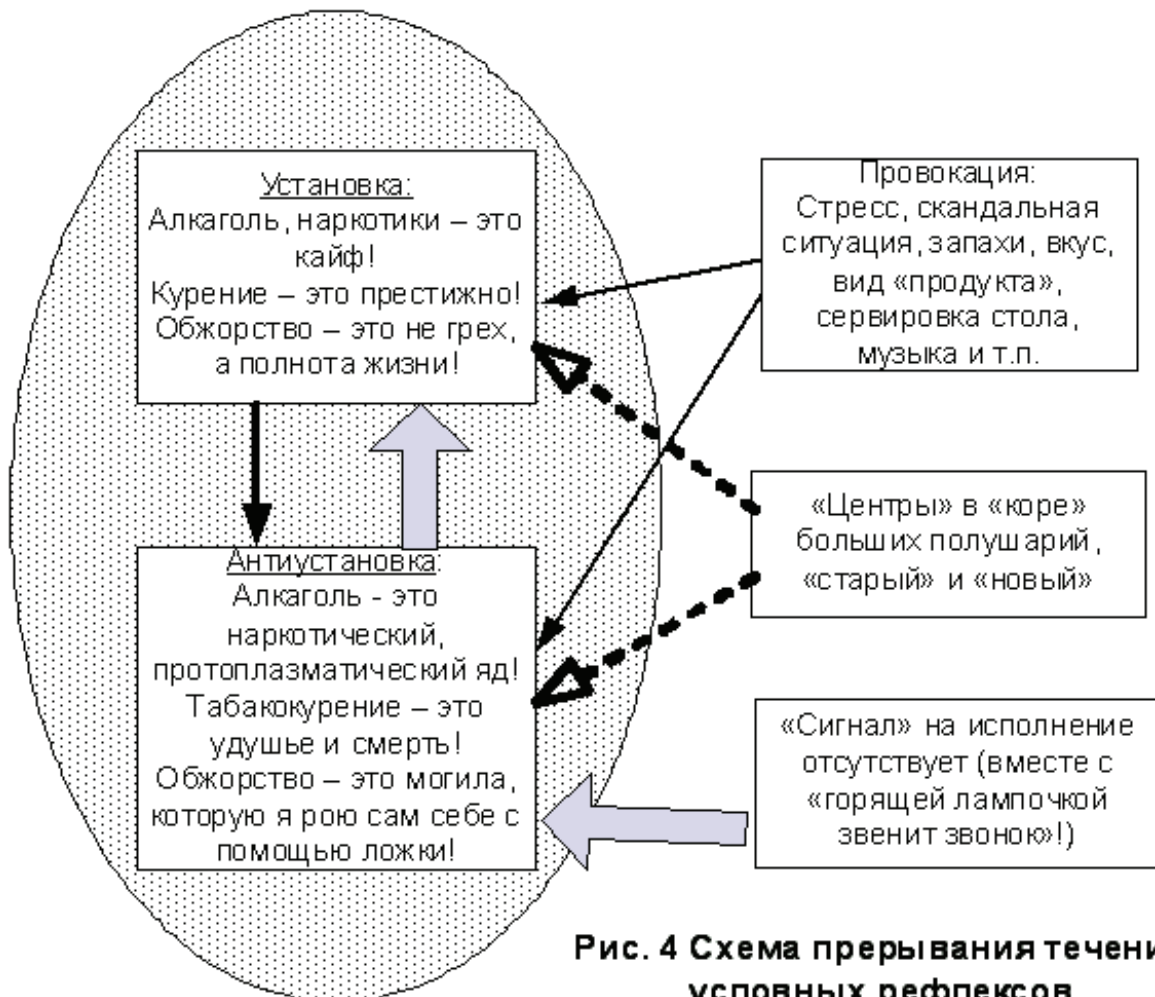
Как же помочь человеку, страдающему некой «зависимостью»? Для ответа на этот вопрос рассмотрим схему формирования условных рефлексов, Рис.3 [9, 10]. В описанном выше опыте по формированию у собаки условного рефлекса на световой сигнал-код, условия эксперимента были усложнены: одновременно со вспышкой лампы включался акустический сигнал – звенел звонок. В этом случае выработанный ранее условный рефлекс на световой сигнал у животного не срабатывал, потому что мозг животного не мог расшифровать новый сигнал-код - «свет и звук», и команда на выделение желудочного сока не поступала. Следовательно, для прерывания течения любого условного рефлекса в некий «центр» в головном мозгу, который

несёт ответственность за дешифровку соответствующего конкретному условному рефлексу сигнала-символа, надо послать ещё какой-нибудь необычный (непривычный) сигнал, который поставит этот «центр» в «тупик», заблокировав его работу. Другими словами, рядом со

старым «центром» необходимо искусственно сформировать новый «центр», который будет выполнять функцию звоночка, блокирующего работу прежнего «центра». ОБРАЗНО такая схема представлена на Рис.4.



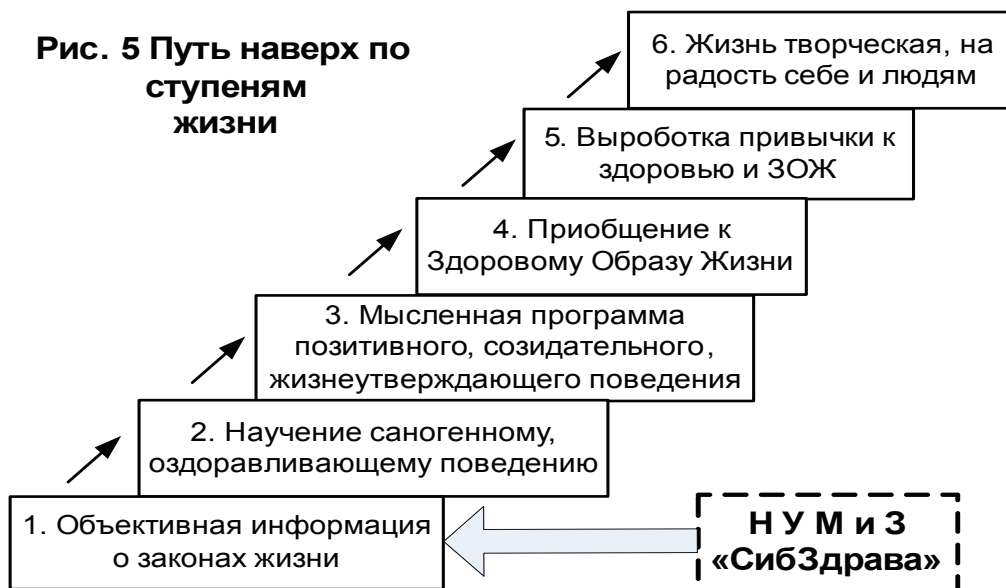
**Рис. 3 Схема формирования условных рефлексов**



**Рис. 4 Схема прерывания течения условных рефлексов**

Как уже было отмечено выше, отсутствие подкрепления условного рефлекса ведёт к его постепенному угасанию. Но при этом необходима постоянная включённость осознанного внимания и усилие воли человека, принявшего для себя решение избавиться от какой-то конкретной «зависимости».

Для ускорения процесса избавления от вредной или ненужной, мешающей, «зависимости» кроме блокирования «сигнала» на саморазрушение, нужен ещё и «сигнал» на позитивное действие, поступок, который с каждым разом будет укреплять уверенность человека в самом себе: «Я это могу!».



Для реализации этой задачи человеку, решившему раз и навсегда покончить с ненужной психологической зависимостью, необходимо дать весь объём накопленных знаний по данной проблеме с тем, чтобы он сам мог сделать осознанный выбор (Рис.5) Знания эти можно получить в Новосибирском Народном Университете Молодости и Здоровья (НУМиЗ) «Здрава Сибирская», основанном в уже далёком 1989 году на базе скромного Кооператива «Выбор», помогавшего людям осознанно избавляться от алкогольной и табачной зависимостей [7].

На базе полученных знаний происходит научение оздоровительному, саногенному, стилю мышления, и, как следствие, формирование собственной мысленной программы жизнеутверждающего поведения. Новая, своя собственная, позитивная программа поведения позволяет осознанно и постепенно приобщиться к Здоровому образу жизни (ЗОЖ) и выработать соот-

ветствующую привычку путём регулярных и систематических упражнений в этом направлении.

Вся совокупность проведенных мероприятий позволяет достаточно быстро угасить любую вредную психологическую зависимость, восстановить собственное здоровье и перейти к жизни творческой, созидательной, на радость себе, своим близким и неблизким тоже (Рис.5).

В качестве иллюстрации к сказанному мы можем привести признания тех, «кому за тридцать», кто вкусил трезвой жизни: «Никакими судьбами нас теперь не загнать в это пьяное болото!». Эти люди теперь находят радость в совместном, абсолютно трезвом, проведении семейных выходных, когда несколько семей вместе с детьми выезжают на Лоно Природы или все вместе трезво встречают семейные праздники; или сообща помогают друг другу ремонтировать жильё, автомобиль, строить «сибирскую ферму» и т.п.

### Литература:

1. А.Л.Афанасьев. Иван Прыжов: история пьянства и трезвости в России. Общественные науки и современность: Журнал РАН, - М., Наука, №3, 1997, с. 85-93.
2. Ф.Энгельс. Роль труда в процессе превращения обезьяны в человека. В сб.: «К.Маркс, Ф.Энгельс. Избранные произведения в двух томах». Том II. Госполитиздат, М., 1948, с.80.
3. Б.Д.Греков. Киевская Русь. Учпедгиз, М., 1949, с.457.
4. И.В.Николаев. Экономический «механизм» алкоголизации общества. В сб.: Основы собриологии, профилактики, социальной педагогики и алкологии. Материалы XVIII Международной конференции-семинара 20 – 30 сентября 2009г., г. Севастополь. Под общей редакцией профессора А.Н.Маюрова, с. 84 – 93.
5. Иосиф Халифман. Муравьи. Изд-во «Молодая гвардия», М., 1974. - 340с.
6. Ф.Г.Углов. Ломехузы. Очерк. Ленинград, 1991. – 158с.
7. Н.К.Пирожков. ЗДРАВА Сибирская. Учебник здоровья: система знаний, технологий и поведения, гарантирующая увеличение срока активной жизни человека. «Русское слово», М., 2004. – 126с.
8. Ю.А.Соколов. Трезвость. Противокурение. (Методические рекомендации). Ленинградская Организация Всесоюзного Добровольного Общества Борьбы за Трезвость, Всесоюзное Объединение клубов «Оптималист», Ленинград, 1989. - 356с.
9. А.Н.Кабанов. Учебник анатомии и физиологии человека (для 8-го класса средней школы). 4-е издание. Учпедгиз, М., 1952, с. 202 - 214.
10. М.М.Куренина, Г.Г.Воккен. Анатомия человека. Учебник для педагогических институтов, издание 2-е. Учпедгиз, М., 1963, с. 269 – 275.

# ОБЩАЯ БЕДА

## ОСТОРОЖНО: ЗАВИСИМОСТЬ!

Многие считают, что проявлением зависимости от алкоголя, табака наркотиков являются шприцы и колотые вены у наркоманов, «синий нос» и запои у алкоголиков, прокуренный голос и глубокие морщины у курильщиков, мутные глаза, нездоровая кожа и т.п. К сожалению, эти признаки свидетельствуют уже о выраженной степени зависимости. В действительности зависимость начинается с принятия самой идеи о допустимости употребления одурманивающих веществ, с положительных мыслей о них. И чем раньше это происходит, тем тяжелее последствия для личности и общества.

Установка на допустимость употребления плюс фантастическая доступность алкоголя и табака в современной России приводят к все более ранним алкогольным и табачным «дебютам». Курить у нас начинают дети в 8-10 лет, а к употреблению алкоголя дети приобщаются в возрасте 10-12 лет, в основном через пиво и алкогольсодержащие коктейли. В этом возрасте личность еще не сформирована, из-за незрелости личности подросток еще не имеет подлинной «свободы выбора», о которой так любят говорить подпевалы и наемники алкогольного и табачного капитала. А свойство алкоголя и табака разрушать мозги приводят к тому, что уже и до наркотиков недалеко. К ним у нас начинают приобщаться в возрасте 14-16 лет.

### Сущность зависимости

Так что же такое зависимость? Автор гортонической (речевой) методики избавления от зависимостей Г.А. Шичко считал, что главной причиной употребления одурманивающих веществ является «запрограммированность» на такое поведение, убежденность в том, что пить и курить – это норма.

Известный российский нарколог С.Н. Зайцев, автор эффективных психотерапевтических методик избавления от алкогольной и табачной зависимостей, называет их «**болезнями дефицита информации**». Ни взрослые, ни тем более дети не знают почти ничего о зависимости, пока не станет слишком поздно. По наблюдениям С.Н. Зайцева, семья алкоголика осознает, что рядом с ними живет алкоголик, с опозданием на 5-7 лет!

Многие родители не видят ничего страшного в том, что их дети пробуют курить, мол, ничего, побалуются и перестанут. Австралийские ученые сегодня доказали, что уже после первой сигареты зависимость от никотина формируются у 5%, а после второй сигареты – у 10% пробовавших, а после 60 сигарет зависимость от табака возникает у всех 100% пробовавших. Вот и судите сами, насколько опасны такие эксперименты. Зависимость от алкоголя при его **регулярном** употреблении (2 раза в месяц, по мнению экспертов Всемирной организации здравоохранения, уже является регулярным употреблением) с достижением средней степени опьянения у взрослого мужчины старше 25 лет формируется в первые 5 лет – первая стадия алкоголизма, в последующие 5 лет – вторая стадия алкоголизма, на

которой и погибает большинство алкоголиков, поэтому до третьей стадии (стадии «бомжей») доживают единицы. В среднем – это 10 лет с отклонениями, иногда значительными, в ту или другую сторону, т.к. многое еще зависит от состояния здоровья, особенностей генетики и т.п. Получается, что даже зрелый мужчина становится алкоголиком за считанные годы. У женщин процесс протекает намного быстрее. Женщина становится алкоголиком за 3-5 лет регулярных выпивок. Что касается подростков, то при регулярном употреблении алкоголя алкоголизм формируется за полгода. Зависимость от героина может возникнуть уже после первого укола. После приобщения к нелегальным наркотикам наркоман редко живет более 5-7 лет. Начиная с 2004 года, в Интернете стали распространяться рецепты по приготовлению «тяжелого» наркотика на основе вполне легальных лекарственных средств, которые можно купить в любой аптеке. Это привело к тому, что почти треть отечественных потребителей наркотиков предпочитает сегодня этот наркотический «коктейль», потому что он дешевле обходится, и нет проблем с законом. Но погибает такой наркоман уже не за 5-7 лет, а всего лишь за полтора года.

Какая же сила заставляет алкоголика, курильщика, наркомана продолжать употребление наркотика, невзирая на здравый смысл и инстинкт самосохранения? Конечно, все виды «легальных» и «нелегальных» наркотиков имеют отличия по тяжести и скорости разрушения здоровья и личности, но основной механизм возникновения и проявления зависимости один на всех! Это – сначала **психологическая зависимость** или **психологическая запрограммированность** на употребление наркотика еще до стадии приобщения к нему, после приобщения – сначала **психическая зависимость** как первичное патологическое влечение к алкоголю, затем – **физическая зависимость**, которая проявляется в механизме адаптации при стрессе: организм «научается» выживать в присутствии яда и перестает нормально функционировать при лишении наркотика. Наступает абстиненция («ломка») – мучительнейшее состояние для любого зависимого, которое и толкает его на новое отравление. Если сформировать трезвенные убеждения и убрать наркотик, то человек сможет прожить нормальную жизнь. Однако это возможно только в том случае, если интеллект сохранен, если найден смысл жизни.

### Зависимая личность

**Внешность.** Задолго до признаков тяжелой стадии зависимости зависимого можно узнать по некоторой неряшливости в одежде, прическе, изменчивости настроения с преобладанием состояний апатии и даже депрессии. Оживает зависимый главным образом только при мысли и возможности принять очередную «дозу», даже если речь идет якобы о «безобидном» табаке.

**Телесное здоровье.** На первых стадиях зависимости от табака и алкоголя человек еще не чувствует явного



ухудшения состояния здоровья. Однако специальное обследование показывает, что функциональные нарушения и негативные изменения в органах и тканях уже начались. Со временем эти явления нарастают и на второй стадии зависимости приводят к тяжелым нарушениям в здоровье, вплоть до инвалидности, хотя встречаются такие крепкие «тела», которые ничем не проймешь довольно долго. Но судя по статистике заболеваемости и смертности зависимых лиц, таких людей не много даже среди взрослых. Детский организм деградирует гораздо быстрее. Курящий подросток не добирает в росте 10-15 сантиметров, потому что табачный дым разрушает витамин роста – витамин «А». Мальчики и девочки, чей организм все еще находится в стадии формирования, становясь зависимыми от легальных и нелегальных наркотиков, разрушают в себе будущих мужчину и женщину, потому что все наркотики губительно действуют на половую сферу.

**Психическое здоровье.** Оно нарушается и утрачивается намного раньше телесного, буквально с первых доз. Особенно это опасно для подростков и молодежи – времени интенсивного обучения. Способность к обучению резко снижается, часто необратимо.

Рассмотрим основные психические функции.

**Восприятие.** Мы воспринимаем мир через зрительные, слуховые, тактильные и другие анализаторы. Все виды наркотиков нарушают этот процесс: видится и слышится «не совсем то».

**Внимание** – ослабевает. Курящий и употребляющий алкоголь подросток, как правило, не внимателен на уроках, а ведь продуктивная интеллектуальная деятельность без внимания невозможна. Сегодня доказано, что при работе, требующей внимания и скорости реакции опасны не только алкоголь и наркотики, но и табак. Даже небольшая доза алкоголя за рулем, например, повышает риск аварии в 3-5 раз.

**Эмоции** – у зависимого они не устойчивы, преобладающими являются негативные эмоции: агрессии, уныния и т.п. Например, когда приходится работать по избавлению от зависимостей с курильщиками, даже если это совсем еще молодые люди – студенты, то ключевым словом в их аргументации является слово «смерть»: «какая разница от чего умереть», «мертвые ни о чем не жалеют», «все равно умрем» и т.п. Не удивительно, что опасность суицидов у зависимых людей чрезвычайно высока.

**Воля** – слабеет. Потеряв внутреннюю свободу, зависимая личность утрачивает такие качества, как целеустремленность, ответственность, обязательность. Единственная сфера, в которой зависимый проявляет высокие волевые качества, – это отстаивание права на отравление наркотиком, а также способы его добывания. Чтобы заполучить «дозу», зависимый сметет все препятствия.

**Память** – слабеет. Например, одна выкуренная сигарета, начиненная табаком нарушает память на 7 дней, а начиненная анашой – уже на 36 дней. Про провалы в памяти у пьяниц, которые не помнят, что творили, известно каждому.

**Интеллект** как результат обучения, воспитания, развития – снижается. В среднем алкогольно зависимый взрослый человек утрачивает до 10% интеллекта в год. В середине второй стадии утрачивается примерно 50%

интеллекта, а в третьей стадии – все 100%. Уровень развития алкоголика третьей стадии соответствует развитию 7-летнего ребенка. Среди курящих подростков почти нет отличников.

**Мышление** как способность к анализу, синтезу, обобщению – нарушается. Сначала логика нарушается только в связи с принимаемым наркотиком, постепенно нарушение логики мышления распространяется на все стороны жизни. Зависимый – это человек, от которого можно ждать любых нелогичных поступков. И главная психотерапевтическая задача при работе с зависимым – это восстановить логику мышления. Без этого никакая информация до зависимого просто не доходит: не видит, не слышит и не хочет.

**Поведение** – нередко безнравственно, неэстетично, некультурно, безответственно, наконец, агрессивно. Поведение зависимой личности в целом постоянно зависит от вовремя принятого наркотика. Чтобы в этом убедиться, достаточно лишить ее возможности отравляться наркотиком хотя бы некоторое время.

### Только факты

Число курящих школьников в России в перестроечные годы выросло более, чем в 10 раз. Сегодня в малых городах курят треть подростков, в больших – примерно половина, причем девочки не отстают и даже превосходят мальчиков. К окончанию школы трезвенников среди детей почти нет. За годы перестройки у нас резко уменьшилось количество школьников: было 22 миллиона, осталось 13. Но состояние здоровья многих детей оставляет желать лучшего, в чем далеко не последнюю роль играют сверхдоступные и безудержно рекламируемые алкоголь и табак. Продолжает нарастать и эпидемия наркомании, что полностью опровергает миф о том, что проблему можно решить по принципу: «лучше уж пусть пьют и курят, чем колются». Наоборот: чем больше пьют и курят, тем больше «колются», сразу с наркотиков никто не начинает! Сегодня мы отстаем по многим показателям не только от Европы, но и от многих азиатских стран и даже африканских. Мы – наследники великой культуры, но в последние годы в основном только разбазариваем это наследство. Если оставить наших детей в обнимку с алкоголем и табаком, то не будет ни великой страны, ни великих побед и достижений. Общество, где возвращается такое количество зависимых людей, не может быть свободным и успешным, потому что зависимость – это всегда несвобода и заниженные возможности.

### Что делать?

Все хотят благополучия и стабильности. Учителя – учить, врачи – лечить, производители промышленных и продовольственных товаров – успешно их реализовывать, пенсионеры – иметь достойную и гарантированную пенсию, а для чиновника главное – это удержаться в своем кресле. Однако с большим вырождающимся поколением надеяться на стабильность не приходится. Поэтому проблема зависимостей касается всех! Каждый равнодушный в сущности равнодушен к самому себе, потому что мы живем в одном обществе, в одной стране. Все дурное и хорошее, что происходит в обществе, аукается каждому, только далеко не каждый это понимает.

### Рецепты – простые:

1. Пропагандировать трезвость и не дурманы: в СМИ, учебных заведениях, дома и на улице. Просто молчать нельзя, потому что силы, защищающие алкогольный и табачный капитал, проявляют сверхактивность, агрессию, и этому необходимо противостоять. Впереди 2 трезвенных праздника: 13 мая (28 апреля по старому стилю) – годовщина Первого Всероссийского праздника трезвости; 31 мая – Всемирный день без табака. Неплохо бы их отметить хотя бы на уровне отдельной семьи, отдельного трудового и учебного коллектива, на уровне города, а там, глядишь, и до регионального и всенародного уровней дойдет.

2. Максимально ограничивать доступность алкоголя и табака, в том числе пива: по времени продаж, месту, цене, возрасту. Запретить алкогольсодержащие коктейли, которые, похоже, производятся специально для детей, и они уже запрещены на Западе. Демократия, и интересы бизнеса здесь ни при чем. Ведь речь идет о веществах ядовитых, опасных, обладающих наркотическими свойствами. Кого собирается кормить, обувать и одевать наш «бизнес», если население сокращается и теряет дееспособность?

Упорядочить торговлю бытовой химией, продумать, каким образом сделать их недоступными для одурма-

нивания: выпускать в виде аэрозолей, придавать жидкостям ядовитый цвет, не торговать ими круглосуточно, ведь ночью хозяйки могут без них обойтись, но порой именно их используют в качестве «напитка» потерявшие над собой контроль одурманенные люди.. Упорядочить аптечную торговлю, не отпускать без рецепта лекарства, которые можно применять для изготовления одурманивающих средств.

3. Создавать условия для полноценного развития и образования личности, которая тянулась бы не к наркотику, чтобы от пустоты душевной отравиться и забыться, а к содержательной осмысленной жизни.

Все три направления работы взаимосвязаны. Конечно, главное – воспитать личность. Только почему-то все чаще начинают одурманивать себя вполне благополучные мальчики и девочки, взрослые мужчины и женщины. И зависит это от доступности и пропаганды одурманивающих веществ, порочного образа жизни в целом. Никакие ограничения не помогут, если одновременно пропагандируется одурманенный образ жизни. В то же время пропаганда трезвости для масс народа ничего не даст, если не ограничивать доступность одурманивающих веществ. В «сухозаконных» странах так и делают: запрет плюс пропаганда.

## СОЗАВИСИМОСТЬ

### (Роль семьи в возникновении зависимости на примере алкоголизма)

Проблема зависимости – проблема не только самого зависимого, но и его окружения, прежде всего ближайшего – семьи. Семья – это замкнутая система, где все взаимосвязано и взаимообусловлено. Если рассматривать проблему алкоголизма, курения, наркомании как проблему только одного члена семьи, то спасения не будет. Чтобы преодолеть зависимость, необходимо измениться всем, пересмотреть ошибки во взаимоотношениях и поведении всех членов семьи. Что это за ошибки?

**Гиперопека** (чрезмерная опека) родителей препятствует нормальному развитию таких качеств, как самостоятельность, ответственность, в результате личность не способна противостоять дурным влияниям. **Гипоопека** (недостаточная опека) – другая крайность, когда ребенок предоставлен самому себе и ему доверяют больше, чем следует, когда отсутствует должный контроль со стороны родителей. Когда ребенку не хватает внимания и тепла дома, он будет стремиться найти его в другом месте, чаще всего на улице.

В семейной жизни к пьянству мужа нередко приводит отсутствие подлинной любви и заботы со стороны жены. И наоборот. А ведь первый ребенок в семье – это муж у жены и жена у мужа. Хорошая жена всегда немножко мать, даже если она намного младше своего мужа, а хороший муж всегда немножко отец, невзирая на разницу в возрасте. Семья – это тыл, пристанище, лучшее место для того, чтобы человек чувствовал себя защищенным.

К сожалению, проблема зависимости может возникнуть и в благополучной семье, потому что избежать дурных влияний вторичных групп – учебных и трудовых коллективов, друзей, тем более влияния СМИ, невозможно. Однако если между детьми и родителями, му-

жем и женой, есть подлинная близость, то близкие люди всегда смогут заметить формирование зависимости... если только будут знать о признаках зависимости.

#### Роль семьи и общества в избавлении от зависимости

Что делать, если в семье появился зависимый? Еще в 18 веке американский врач Беджамин Раш заявил, что только абсолютная трезвость самого алкоголика и его окружения может спасти зависимого. К такому же мнению пришел швейцарский ученый–энциклопедист 19 века Август Форель, который работал какое-то время в клинике для душевно больных. Идеи Раши дали толчок трезвенническому движению во всем мире в XIX-м столетии. Август Форель, приняв для себя личную трезвость как жизненный принцип, возглавил швейцарское отделение международной трезвеннической организации – IOGT. В России решение о личной трезвости принял известный русский писатель Лев Николаевич Толстой, более того, он возглавил трезвенническую организацию «Согласие против пьянства», в которое записал, прежде всего, себя и членов своей семьи. Общество разрослось и насчитывало более 700 членов, а сам Толстой написал ряд искренних, пламенных статей в защиту трезвости. Он был уверен: для того, чтобы вытащить народ из пьянства, интеллигенции следует начать с себя и принять для себя обет трезвости, и тогда возможно будет помочь другим.

Современные наркологи формально продолжают эту линию и справедливо говорят о том, что нравственный выбор семьи, в которой появился зависимый, может быть только в пользу трезвости. А трезвенники России и сегодня убеждены, что раз масштабы пьянства и курения у нас достигли критической точки, то принять

личную трезвость обязан каждый, от кого хоть что-то зависит для спасения ситуации, прежде всего – это лица, принимающие ответственные решения, врачи, учителя. Это хорошо понимают, например, в Швеции, где многие члены правительства считают своим долгом состоять в каких-либо трезвеннических организациях. В России же текущая ситуация такова, что никто не хочет поступиться своими «слабостями»: пьют и курят депутаты, чиновники, учителя и врачи. С кого брать пример обычному человеку?

В семье, к сожалению, самой типичной ситуацией является такая, когда, не считаясь с зависимостью близкого человека, другие члены семьи продолжают устраивать пьяные застолья («ты не умеешь пить, а нам можно»). Неудивительно, что зависимый человек искушается и продолжает катиться вниз, а другим членам семьи и невдомек, что они тоже в этом виноваты.

### Если трезвость

#### и поддержка членов семьи не помогает

Зависимый человек быстро утрачивает нравственные качества, снижается его дееспособность и такая распадающаяся личность начинает паразитировать за счет ближних. Этого допускать ни в коем случае нельзя. В такой ситуации, по мнению нарколога С.Н. Зайцева, выход один – поставить близкого человека в такие условия, чтобы он был строго мотивирован на избавление от зависимости.

Жизнь рядом с зависимым – алкоголиком, наркоманом – тяжелейшее испытание для близких людей. Созависимостью болеет вся семья. Членов семьи мучают страх («он же погибнет, надо его спасать»), жалость, доходящая до того, что «пусть уж дома колется чистыми шприцами, чем где-то еще». Иногда жена начинает пить, чтобы «мужу меньше досталось». Все эти линии поведения только приближают катастрофу и увеличивают ее масштабы.

Зависимость и созависимость – две стороны одной проблемы. Чтобы помочь зависимому преодолеть порок, необходимо избавиться от созависимости всем другим членам семьи.

По мнению С.Н. Зайцева, созависимых можно разделить на следующие категории.

**Спасатель.** Спасатель кого: великовозрастного детины или взрослого мужчины? Не надо никого спасать, надо создать условия, чтобы зависимый захотел спасти себя сам.

**Праведный преследователь.** Кричит, ругается, контролирует каждый шаг, стыдит, все решает за зависимого, а тот только больше наглеет и садится на шею близким.

**Жертва.** Мать жалуется: «Меня мой сын бьет, требует у меня деньги и даже выгнал на улицу». Вопрос в действительности стоит так: это мать позволила себя бить, вымогать у себя деньги и выгнать себя на улицу.

### Что необходимо знать

#### членам семьи, где есть зависимый?

Личность зависимого всегда раздвоена. Одна половина до поры до времени, пока интеллект еще сохранился, хочет жить и тянется к добру, дает невыполнимые обещания и мечтает жить иначе, а другая, «сатанинская», тянет вниз – и зависимый срывается, нарушает свои

обещания, терроризирует близких. Видимо, недаром все формы зависимостей, в данном случае химических, согласно Международной классификации болезней считаются психическими расстройствами. Преодолеть созависимость – значит поддерживать только ту часть личности, которая все еще тянется к добру, и быть беспощадным к той части, которая выбирает зло.

В частности, С.Н. Зайцев предлагает следующую стратегию поведения.

Если алкоголик-сын пришел к матери и пожаловался: «Мама, я сегодня ночевал в подвале,пусти меня», то ответ должен быть только один: «Иди на лечение в наркодиспансер, и там будет тебе чистая постель». «Мама, я ничего не ел, накорми меня» – «Иди в наркодиспансер, там тебя будут хорошо кормить». И все это надо сказать своему зависимому сыну/дочери через дверь – через **закрытую** дверь. Начнет ломать дверь – надо вызвать милицию. Начнет угрожать – надо подать заявление в суд. Позиция родителя должна быть четкой: «Я тебя люблю, но ты обязательно должен пролечиться, иначе у нас с тобой отношений не будет».

Болезнь не может содержать себя сама. Лишенный жизненных благ, любви и внимания зависимый, как правило, захочет вернуть их себе. Зависимый человек сам сделал этот выбор, и он сам должен за него отвечать. Может ли он погибнуть? Да! Но если продолжать его нянчить и взваливать его ответственность на себя, то он погибнет с гораздо большей вероятностью.

Рецепт С.Н. Зайцева состоит в том, чтобы, фигурально выражаясь, «схватить сына/дочь/мужа/жену за ухо», отвести к специалисту и выполнять все рекомендации по избавлению от зависимости и созависимости. В случае отказа лечиться, лишать его незаслуженных жизненных благ и внимания, но требовать согласия на лечение.

И еще несколько рекомендаций от Зайцева для преодоления созависимости:

Не надо никого спасать. Зависимый сам себя спасет, если захочет, надо только создать ему мотивацию и условия для этого.

Не надо «нести свой крест», не надо унывать, уныние – тяжкий грех. Но надо радоваться жизни. Расстроилось здоровье из-за пьянства сына? Поезжайте на санаторное лечение. Пусть зависимый видит, что никто не собирается расплачиваться за его ошибки. Да, это трудно, но кто говорил, что это легко?

Не надо мучиться от страха. Ах, что подумают соседи (коллеги по работе)? Какая разница, кто что подумает? Если зависимый уклоняется от лечения, то за свой выбор пусть расплачивается сам, в том числе, и дурной славой. Не надо скрывать порок. Ближайшее окружение должно знать о его зависимости. Зависимый обязан знать, что у него есть не только права на поддержку близких, но и обязанности по отношению к ним. **Не надо содержать болезнь!**

Однако все это может быть и иначе. Самое главное, в чем нуждается зависимый – это в любви и понимании как его здоровой, так и больной частей личности. Но именно понимания и подлинной любви, готовой прощать бесконечное число раз, и не хватает. В телеверсии спектакля московского театра русской драмы «Камер-



ная сцена» под руководством Михаила Щепенко «По самому по краю» рассказана невыдуманная история семейного алкоголизма.

Доведенная до отчаяния пьянством мужа, Елена заявляет о своем намерении уйти от него вместе с детьми. Андрей, так зовут мужа, уговаривает ее поверить ему «в последний раз». Они женаты уже почти 10 лет, любят друг друга, и у них двое детей. Андрей держит свое слово до тех пор, пока они оба не попадают в кампанию бывших сокурсников, решивших отметить годовщину окончания вуза. Там ему предлагают выпить, он вначале отказывается, потом все дружно начинают уговаривать жену Лену, чтобы она разрешила ему выпить «всего один раз». И она дает роковой ответ: «Как хочет».

Потом Андрей остановиться уже не мог. Елена ушла, а Андрей остался в чужой квартире пьянствовать с хозяином. Не в силах выйти из запоя и, не сумев вымолить прощения у Лены, Андрей режет себе вены и попадает в реанимацию. Елена приходит к нему в больницу, обещает помочь ему в преодолении зависимости. А мать Андрея находит общину, возглавляемую православным батюшкой-наркологом, в которую ходят бывшие алкоголики, решившие начать трезвую жизнь. Преодолевая свое неверие, Андрей постепенно втягивается в общинную жизнь, регулярно ходит на встречи. Он уже три месяца живет трезво, пока не происходит еще одно событие. Из Подмосковья приезжает сестра Лены, как всегда, нагруженная всякой деревенской снедью, и Лена просит Андрея встретиться с ней. Андрей объясняет, что у него сегодня община, что сегодня там особенный день, пусть сестра берет такси, и они оплатят. Но Лена упрекает его в том, что от зависимости алкогольной он перешел к зависимости общинной, и ей это надоело. Она хочет «нормальной» жизни, забывая или не зная о том, что к нормальной жизни алкоголик возвращается годами!

Андрей решает уйти из семьи, он не идет в общину, и надеется найти временный приют у своих многочисленных «друзей». Но бывшие собутыльники все ему отказали. И Андрей где-то целую неделю пьянствует и бродяжничает, пока весь избитый не попадает в милицию. Елена возвращает его домой, но это уже не тот Андрей, который любит ее и детей и хочет жить с ними. Андрей утратил веру в возможность возвращения к трезвой жизни, он ненавидит всех и вся, устраивает скандал и, изведя Лену придирками, грубо толкнув,

едва не убивает ее.

Эта история окончилась благополучно. Лена не погибла, Андрей стал жить трезво, но, к сожалению, чаще бывает иначе.

Какие ошибки сделала Лена? Очевидно, ей не хватило последовательности в ее стремлении помочь мужу жить трезво. Во-первых, вряд ли стоило идти на вечеринку, где, как она могла бы догадаться, будут пить. Но коли пришли, уступить право зависимому человеку решать, пить ему или не пить, ей не следовало. И уж совсем из ряда вон были ее протесты против общины, которая помогла Андрею начать трезвую жизнь. К сожалению, риск срыва у зависимого есть даже спустя годы воздержания, если он не успеет укрепиться в своих трезвенных убеждениях. Поэтому так важно для всех членов семьи, где есть зависимый, понимать проблему, помнить, что «как все» он стать уже может, вести себя твердо и ответственно. Нельзя подвергать человека искушениям, которые выше его сил. Главное – не считать, что проблема зависимости касается только самого зависимого, а вы, как бы ни при чем. Семья – единый организм.

Но есть и третий путь. Для верующих спасительной может оказаться искренняя молитва. Когда иначе спасти близкого человека не удастся, то молятся иконе Божьей матери «Неупиваемая чаша», Св. Вонифатию и т.д. В православной литературе описаны случаи, когда исключительно за счет страстных молитв матери, какая-то сила заставляет зависимого отказаться от своей пагубной страсти. Этого сегодня не отрицает и наука, хотя полностью объяснить это явление не может. В популярной психологической литературе многие современные, вполне светские, авторы сегодня пишут о том, что свою жизнь мы делаем сами, прежде всего, собственными мыслями. Мысль имеет энергию и формирует пространство реализации наших планов и желаний. Как мы мыслим, так и живем. Воздается по мыслям и вере.

Таким образом, формула успеха состоит в том, что проблему решает вся семья. Наверное, это можно выразить формулой: любовь-понимание-информированность!

**Наталья Александровна Гринченко,**  
доцент ЕГУ им. И.А. Бунина,  
профессор Международной академии трезвости

---

---

# МЕТОД ШИЧКО ГЛАЗАМИ МОЛОДЫХ

## МЕТОД ШИЧКО ЧЕРЕЗ ИНТЕРНЕТ

*Одним из мотивов создания <http://www.andreyqwerty.narod.ru/> было некоторое упущение в работе трезвеннических организаций: они почти не предлагают конкретной помощи в избавлении от зависимостей. Получается совершенно нетерпимое положение, когда ищущий помощи в избавлении не может её найти у тех, кто об этом только и говорит. К сожалению, очень похожее положение сложилось и в Церкви, поэтому есть предложение организовать на сайте СБНТ соответствующий раздел для оказания помощи в освобождении от алкогольно-табачных зависимостей. В отношении самих рассказов «Борьба с курением» и «Коварство невинной сигареты» есть пожелание автора начать их обсуждение с целью выявления недостатков и промахов.*



В современных условиях метод Шичко, основанный на способности человека принимать, усваивать и передавать информацию, оказался особенно функциональным. Будучи разработанным во времена, когда ещё не было компьютеров, теперь, с развитием информтехнологий, он неизмеримо расширил свои возможности. Главная часть метода Шичко - Слово, его воздействие на человека. Стратегия метода - способность человека получать и усваивать информацию посредством Слова. Тактика метода - систематическая, в течение полугода работа над собой. Основным инструментом метода – специальный дневник, ведущийся по особым правилам. Все эти действия стали особенно легко осуществимы теперь, когда компьютер становится неотъемлемой частью домашнего интерьера. Эти обстоятельства побудили предложить использовать метод Шичко через интернет, для чего был создан <http://www.andreyqwerty.narod.ru/>.

Сознание человека можно изменить только с помощью слова, разрушающего вредные программы в сознании и подсознании человека посредством целенаправленной речи, несущей правдивые сведения, поэтому за основу работы взят проводимый В.Г. Ждановым курс занятий по восстановлению зрения и избавлению от зависимостей.

С этой целью из полной аудиозаписи курса сделана подборка соответствующих фрагментов, выполнена их редакция, в результате чего получился цикл лекций из 17 частей. Аудиоформат облегчает использование материала: звукозаписи можно слушать в автомашине, по дороге, занимаясь чем-то другим. Это экономит время, а при скачивании лекций из интернета – трафик.

Ищущим избавления от зависимостей предлагается для ознакомления с методом прослушать лекции № 1 и № 2 <http://andreyqwerty.narod.ru/jdanovlezkii.html>. Если человек заинтересовался, то далее ему предлагается ответить на вопросы анкеты, для чего рекомендуется прослушать лекцию В.Г Жданова № 4 и ознакомиться с разъяснениями, имеющимися в материалах сайта. После получения ответов на вопросы анкеты обратившемуся составляется форма дневника, основу которого составляют 4 главных вопроса психоанализа Шичко (в каких случаях некоторые люди... зачем они это делают... что в этом неправильного, плохого... как в этом случае поступите Вы?). Остальные вопросы дневника с возможными вариантами ответов корректируются в зависимости от указанных в анкете данных. В случае необходимости обратившемуся задаются дополнительные вопросы, делаются уточнения.

Самой сложной частью работы является внутренний мир человека, его мысли. Здесь приходится интересоваться его мировоззрением, его религиозной самоидентификацией. Всё это необходимо для поиска правильных подходов к такому важному делу как обучению контролю над интеллектуальной сферой. За основу берётся святоотеческое наследие Православной Церкви, предписывающее немедленно изгонять прочь любые «вражеские мысли». Но чтобы воспользоваться наследием, надо сначала уяснить очень непривычную для современного сознания вещь: не всякая мысль, приходящая в голову является порождением собственного разума.

Уяснив эту наиболее сложную часть дела освобож-

дающийся учиться распознавать и нейтрализовать «вражеские мысли» – с этой целью в дневнике есть специальные вопросы. Таким образом, разрушение запрограммированности сознания путём письма на бумаге сочетается с дополнительной работой по выявлению и обезвреживанию «вражеской агентуры» продолжающей проникать в сознание человека извне и стремящейся во что бы то ни стало вернуть утраченные позиции.

Таким образом, исключаются медикаментозные, гипнотические, рефлексорные и прочие воздействия на психику человека, при этом вся работа ведётся сознательно.

Вместе с тем здесь затрагиваются сокровенные сферы человеческого сознания, поэтому всем обратившимся за помощью даётся обещание не разглашать полученные сведения.

Работа по методу легко осуществляется в современных условиях с соблюдением полной анонимности и конфиденциальности - нет необходимости встречаться, куда-либо ходить, ездить, можно работать по методу совсем не выходя из дома, при этом обратившийся и инструктор даже не знают друг друга в лицо. Электронная почта позволяет быстро обмениваться нужной информацией, что так же намного повышает эффективность метода. Работать по методу Шичко через <http://www.andreyqwerty.narod.ru/> можно как самостоятельно, так и с поддержкой инструктора.

### **О других сторонах работы можно рассказать следующее.**

В 2007 году был написан и издан небольшим тиражом рассказ «Борьба с курением» об избавлении от табачной зависимости исключительно при помощи Православной Церкви, без использования каких-либо иных средств и методик. Автор – А. Кузнецов написал его с целью показать наличие в Церкви всех необходимых средств для борьбы с такой сильной страстью как табакокурение. В этом нет ничего нового и неожиданного, тем не менее, победа Православия над наглым заокеанским мигрантом – табаком, просто восхитительна. С другой стороны автор решился поведать о своём опыте в связи с отсутствием в Церкви на сегодняшний день системного подхода к избавлению от химических зависимостей. Другими словами, что может сказать священник обратившему к нему за помощью человеку? Как правило, ничего кроме общих фраз и деклараций. В то же время в Церкви даже помимо таинств есть множество как материальных, так и нематериальных средств избавления, но их использование в случае борьбы с зависимостями требует определённого порядка, какой-то установленной последовательности. Не всякому под силу выработать такой порядок, прочитать множество литературы, собрать нужные и подходящие для такого случая наставления святых отцов Церкви. Всё это должен был бы делать священник, но и ему это будет весьма затруднительно, если он сам не имеет соответствующего опыта, не знает проблемы изнутри. Имеющаяся в Церкви литература по этому вопросу как правило оказывается малопригодной для конкретной работы по избавлению (приятное исключение составляет книга В.Цыганкова и о. Алексия Мороза «Уроки трезвости»).

Совершенно нетерпимыми являются случаи, когда священник обратившихся за помощью посылает к врачу-наркологу. Химические зависимости не менее чем на 80% обусловлены факторами нематериальными, коренящимися в сфере духа человека, следовательно обращение в Церковь за помощью для избавления от алкогольной или табачной зависимостей является наиболее правильным и обоснованным путём. Подмена такой помощи декларациями на фоне беспредметных рассуждений о духовных корнях зависимостей лишает обратившегося реальной помощи и дискредитирует Церковь.

Для исправления этого положения и был написан рассказ «Борьба с курением». Позднее части этого рассказа были использованы издательским советом московской патриархии при составлении книги «Свобода от зависимости: в помощь курильщикам» изданной в Москве в 2007 году.

Однако рассказ «Борьба с курением» непригоден для широкого круга читателей. Это чисто религиозный опыт избавления может использоваться в лоне Церкви, он представляет интерес как для мирян, так и для священников, сталкивающихся со страстью табакокурения у своих духовных чад. Но как быть с теми, кто далёк от Церкви, кто не имеет навыка, опыта духовной жизни? И вот для помощи остальным был написан другой рассказ – «Коварство невинной сигареты», предназначенный уже для широкого круга читателей, содержащий в себе некоторые элементы метода Шичко. В настоящее время он так же издан небольшим тиражом.

Фрагменты обеих рассказов используются в работе по методу Шичко через интернет.

**Андрей Леонидович Иванов,**  
andrey\_61@bk.ru,  
г. Москва

## НАВСЕГДА ИЗБАВЛЯЕТСЯ ОТ ЗАВИСИМОСТИ

Большинство человеческих действий, поступков и мыслей – это автоматические стандартные действия. Это программы в подсознании. Человек обитая в некоторой среде программируется на определённые мысли и поступки. Шичко это изучал, опираясь на работы Павлова об условных и безусловных рефлексах.

Один из примеров работы программы это вождение автомобиля. Вначале человек сильно напрягается телом и мозгом при управлении автомобилем, а со временем ему становится всё легче им управлять. Движения становятся автоматическими. Человек регулярными тренировками записывает себе в подсознание программу управления автомобилем. В итоге водитель со стажем подъезжая к перекрёстку не смотрит на спидометр, что-бы следить за скоростью, не думает какие педали жать, какие передачи включать. Он смотрит за ситуацией на дороге, а программа, записанная в подсознании, автоматически всё делает. Так же и с мыслями. На стандартные вопросы есть стандартные ответы. То есть у человека в подсознании записаны почти на все случаи жизни программы, и они срабатывают.

Теперь рассмотрим случай с употреблением алкоголя. Человека с рождения обрабатывают алкогольной пропагандой. Праздники только с алкоголем, устал – расслабление только с алкоголем, вообще, что бы ни случилось всё надо делать с алкоголем. Много песен, воспевающих употребление алкоголя. Журнальных и газетных статей, сайтов в интернете, рекламных щитов и роликов. То есть человеку с детства записывают мощную алкогольную программу. Большинство водителей уже через пару лет вождения делают всё на полном автомате. То есть программа записана намертво. А за восемнадцать лет усиленной пропаганды можно представить, какую человеку записывают питейную программу к моменту его совершеннолетия.

Притом надо отметить, что программы эти работают всегда и чётко. Эти программы постоянно подпитываются информацией извне. Программы толкают человека к поиску информации, усиливающей программу. Информация, противоречащая программе, игнорируется.

Примеры работы алкогольной программы:

1) Мощно питейно-запрограммированный умеренно

употребляющий алкоголь человек встречает трезвенническую информацию о вреде любых доз алкоголя. Программа сразу в дыбы. Он начинает сомневаться. Ну как же, а вот «британские ученые» пишут, что малые дозы полезны... Программа блокирует восприятие противоречащей ей информации. В другой раз он прочитал, что «британские учёные» открыли, будто бокал вина в день снижает риск возникновения сердечно-сосудистых болезней. Эта информация ложь, но программа её воспринимает и питейная запрограммированность усиливается. Потом будучи на мероприятии с приёмом алкоголя этот человек будет пить вино, считая, что это полезно и будет другим подливать, рассказывая мифы лжеучёных.

2) Человек посмотрел диск с лекцией собриолога. Мозг получил информации больше, чем просто предупреждающая надпись на бутылке или заметка трезвенника в газете. Программа информацию блокирует, но полностью справиться не может и человек понимает, что алкоголь это яд. Человек на какое-то время решает отказаться от алкоголя, но питейная программа не разрушена и продолжает работать. Всё время эта программа активно подпитывается. Человек едет в машине на работу, включает радио, а там Макаревич поёт: «Я пью до дна, за тех, кто в море». На работе глянул новости в интернете, а там лжеучёные обнаружили, что малые дозы «полезны», потом кто-нибудь на работе рассказал, что он классно посидел со спиртным в баре. Вечером по телевизору посмотрел фильм, где главный герой, крутой парень, пил виски и, судя по всему, благодаря виски он и был крутым. Программа активно подпитывается – и так изо дня в день. Через пару недель трезвенническая информация основательно заблокирована, и оказавшись, в компании травящихся алкоголем, человек реализует питейную программу и травится алкоголем.

Утром, когда болит голова и ломит тело, а во рту «кака», он вспомнит, что алкоголь это яд и что надо прекращать его употребление, но это будет слабый посыл и очень короткий, который быстро будет заблокирован алкогольной программой. А если возлияние было умеренным и утро ничем не омрачается, то программа сама

себя укрепит мыслями: «Ну вот, вчера было хорошо и культурно. Все шутили и смеялись, танцевали, и всё было отлично. Вот так и надо пить, а все беды от алкашей, которые не умеют пить культурно.» Информацию о том, откуда берутся алкаши программа заблокирует.

При разговоре с питейно-запрограммированным человеком нередко слышишь от него фразу, что, мол, мы свободные люди и сами решаем пить нам или не пить. Знаний о том, что любая свобода человека возможна только в рамках записанных в нём программ у этого человека нет. Вся жизнь человека это реализация им его программ. Если человек может, реализовывать свои программы, он считает себя свободным. Если по каким-либо причинам не может он считает себя ущемлённым. Притом если ему давать права и свободы или забирать оные не связанные с его программами он не будет считать себя более свободным или ущемлённым.

Алкоголь наглядный тому пример. Я трезвый человек. Мне алкоголь безразличен. Я его воспринимаю как изделие, необходимое в медицине (протереть кожу перед прививкой), а также в некоторой хозяйственной деятельности человека (ну, например, обезжиривание склеиваемых поверхностей). Принимать алкогольные изделия внутрь я категорически отказался, так как это наркотический яд. Сегодняшнее изобилие алкогольных изделий в магазинах я не воспринимаю как увеличение своей свободы. А если введут «сухой закон» я его восприму как заботу правительства о народе, а не как ущемление своих прав. Питейно-запрограммированный человек «сухой закон» воспримет как ущемление своих прав, а сегодняшнее алкогольное изобилие воспринимает как свободу выбора. Понимания, что свободы выбора его лишили с детства алкогольной программой у него нет, так как у него в голове только выбор между пить «до свинячьего состояния» или пить «культурно». Мысль о том, что «культурное» питье многих приведёт в итоге к пить «до свинячьего состояния» блокируется программой. Да и «культурное» употребление многих убивает. «Культурно» выпил и за руль, а реакция и критичность мышления уже не те. В итоге погиб, а ведь был не алкаш и пил «культурно».

На самом деле выбор больше и возможен не только из того – пить много или мало, а ещё и из того – пить или не пить алкоголь вообще.

Чтобы питейно-запрограммированному человеку отказать навсегда от употребления алкоголя ему надо разрушить вредную питейную программу. Для этого человеку надо получить правдивую информацию, а затем, опираясь на неё, писать перед сном дневники.

Метод Шичко уникален. Его особенная заслуга, на мой взгляд, в том, что он человечен. По методу Шичко избавились от зелёного змия люди, которые, казалось бы, достигли дна. А всё дело в том, что была устранена причина употребления – питейная запрограммированность. Человек перестаёт быть алкоголиком, в то время как прошедший лечение у нарколога остаётся алкоголиком, только завязавшим. И завязавший алкоголик мучается, так как чувствует себя ущемлённым. Все вокруг пьют, а ему нельзя. У многих бывают срывы. По этой причине женский и подростковый алкоголизм неизлечимы. Подросток самоутверждается. Ему надо показать, что он в чём-то лучше других, а тут он ущемлённый – ему нельзя пить. Женщина тоже, чтобы чувствовать себя полноценной должна быть как минимум не хуже других, а тут завязавшая алкоголичка – типа неполноценный человек. Какое-то время держится, а потом, чтобы не быть хуже других, где-нибудь на празднике выпивает и в итоге всё повторяется, так как питейная запрограммированность остаётся. Человек вшивает у нарколога ампулу или кодируется, но когда заканчивается срок действия ампулы или кода, человек начинает пить и через какое-то время опять у него те же проблемы и нарколог ничего ему больше предложить не может. Только одно всю оставшуюся жизнь кодироваться и чувствовать себя ущемлённым и изгоем.

Добросовестно прозанимавшийся по методу Шичко человек навсегда избавляется от алкогольной зависимости, так как у него нет первопричины питания – алкогольной запрограммированности.

**Денис Викторович Попов,**  
primusdv@rambler.ru,  
г. Иркутск

---

---

## Предложение по оживлению трезвеннической деятельности России

*Мы не раз публиковали мнение соратников, ратующих за проведение курсов по освобождению от алкогольно-наркотической зависимости по методу Шичко на безвозмездной основе. Соратник из Бурятии высказывает прямо противоположное мнение. Мнение спорное. Настолько спорное, что я не решился выносить его на страницы газеты «Соратник». Давайте обсудим его сначала в более узком кругу: среди специалистов, практически занимающихся такой деятельностью, среди руководителей трезвеннических клубов и организаций. Времени до школы-слета остаётся мало, поэтому вряд ли многие успеют высказаться в газете, но на семинаре школы, думаю, будет горячая дискуссия по этому вопросу.*

**Редактор**

Здравствуйте уважаемые соратники!

Меня зовут Николай Кимович Бадурев. Я шестой год успешно освобождаю людей от алкоголизма с использованием метода Шичко в Республике Бурятия. Изначально я настраивался сначала добиться неоспоримых успехов в коммерческом использовании нашего метода отрезвления во всероссийском масштабе, и только затем представить на ваш суд своё предложение по

оживлению трезвеннической деятельности в России. Но события в мире и стране сложились так, что подталкивают меня раньше срока начать обсуждение моего предложения.

Чем больше денег люди платят за какие-либо услуги или товары, тем больше будет желающих эти услуги удовлетворить. Наиболее интересно эту истину представил А.А. Зверев в книге «Трезво о политике». Логич-



но попытаться сделать работу методистов отрезвляющих по Шичко сверхвысокооплачиваемой, тем самым добиться популярности этой специальности. Насколько я знаю, сейчас наблюдается отток специалистов отрезвляющих по Шичко в другие виды деятельности.

Таким образом, мы можем значительно увеличить число сознательных трезвенников в России и даже за её пределами. Потому что, чем больше специалистов начнут работать по этому методу, тем больше сознательных трезвенников получит наше трезвенническое движение. Методическая работа по Шичко органично делает из наших методистов лидеров трезвеннического движения. Состоятельные лидеры смогут самофинансировать наше движение.

Есть опасения, что методисты в погоне за выгодой могут вступить в негласный сговор со спаивателями. Но ведь мы, трезвые люди, поэтому сможем придумать множество стимулов наоборот подталкивающих методистов к окончательному отрезвлению общества.

В подтверждение своего предложения спешу сообщить, что за 6 лет в дотационной Бурятии мне удалось на 2010 год поднять стоимость моего авторского семинара «Трезвей!» до 19 тысяч рублей. Ежемесячно в среднем 3-5 человек проходят мой семинар. Уже сейчас некоторые мелкие финансовые вопросы трезвеннического движения Бурятии я решаю своими деньгами.

Эффективность моего авторского семинара «Трезвей!» составляет примерно 70%. Точную статистику дать затрудняюсь так как у меня есть слушатели, которые один раз в году, прилюдно употребляют пару рюмок алкогольного пойла дабы доказать, что они могут это делать. Есть такие, что срывались, но уже несколько лет живут трезво и куда таких отнести большой вопрос. Всего курсы прошло более 600 алкозависимых, не считая их жён, мужей и матерей и около 100 разных специалистов.

Стоимость и эффективность курса я повышал поэтапно в зависимости от эффективности рекламы. Для этого 50% получаемых денег, вначале даже больше, я вкладывал в рекламу. Рекламный бизнес это целая наука и будет хорошо подучится самому и консультироваться с мастерами этого дела или нанимать лучших специалистов от рекламы. За спасение от алкоголизма половина алкоголиков согласны платить любые деньги, если уверены в результате. Точно так же не жалеет народ денег и для спасения от любой другой неизлечимой, позорной и смертельной болезни если уверен в результате.

Сразу встаёт нравственный вопрос о якобы наживе на горе людском. Я горжусь тем, что я зарабатываю деньги, спасая людей от неминуемой, мучительной, медленной, ранней, позорной смерти от алкоголизма. Дай Бог мне придётся ездить на роскошном авто, это будет означать спасение сотен загубленных жизней. Допустим, хочешь машину за 1.900.000 рублей, тогда чтобы её купить спасти от алкоголизма 100 человек за 19.000, а если учесть расходы по организации наших курсов, то спасти нужно ещё больше. Каждая вражина-ломехузина будет понимать, сколько мне удалось спасти народа, чтобы заработать на такую машину. Каждый провокатор будет исходить злостью и завистью шипя, что-нибудь про рвачество и наживу на горе людском.

Благодаря коммерческому успеху метода, возможно,

удастся добиться государственного финансирования нашей работы и особенно государственной рекламы. И вот тогда можно даже приплачивать деньги желающим пройти курсы отрезвления по Шичко. 25 лет Пятого трезвеннического движение наглядно показали, что пренебрежение денежной выгодой губительно, на одном энтузиазме работать голодно – семья не согласна.

А пока, если хороший человек будет выполнять хорошую работу за бесплатно или за маленькие деньги, это означает что он тратит свою жизнь, дух и душу, не получая соответствующего восполнения потраченным силам, не имеет возможности полноценно развиваться. Со временем такой человек, не восполняющий, равноценно свои силы хорошим отдыхом, развлечениями, качественным питанием, начинает болеть и получать разнообразные неприятности по судьбе. Так получается, потому что обессиливший человек всегда начинает делать ошибки в жизни, отсюда и страдания по судьбе, лишённый сил человек рано или поздно начинает болеть. Россияне запрограммированы совершать хорошие дела бесплатно. Чем сильнее и честнее россиянин, тем больше он начинает бесплатно делать хороших дел, тем быстрее самоуничтожается, обессилив, болея и страдая. Такая заколдованность хороших людей в России приводит к вырождению честных и сильных личностей.

Наша позиция другая: **Чем больше хороший человек получает денег и прочих благ за хорошие дела, тем лучших и более талантливых мастеров мы сможем привлечь для выполнения хорошего дела, тем лучше будет жить этим хорошим людям, тем больше они будут рожать детей, тем больше хороших людей появится в обществе, тем лучше будет жить всем людям.**

Для людей знающих основы социального программирования на алкоголь, табак, воровство, переедание и так далее, очевидны приемы, с помощью которых злодеи программируют нас работать без оплаты. Например, как Мальчиш-Кибальчиш или как Павка Корчагин и другие великомученники бесплатно и при этом, болея и страдая помогали окружающим (для молодых людей требуется пояснить, что речь идёт о героях коммунистической пропаганды, которые ценой страшных страданий, усилий и ценой своей жизни добывают счастье для всех). Это приводит к закладке в подсознание установки на бесплатную работу.

Широкая рекламная кампания вынудит применять метод Шичко на государственном уровне. Это может привести к применению нашего метода и вообще собриологических подходов к отрезвлению страны, что быстро приведёт к желаемым результатам. Но других источников финансирования всероссийской кампании распространения метода Шичко кроме частных вложений нескольких десятков энтузиастов на местах пока никто не придумал. Да и то каждый специалист даёт рекламу только в своём регионе и по минимуму.

Своим примером, на региональном уровне, я уже доказал что метод Шичко при использовании его совместно с комплексом других методов может приносить достойную прибыль. Следовательно, можно собрать значительные средства для продвижения метода на уровне всей страны.

Может нам стоит подумать о создании профес-



сиональной организации специалистов, с правилами движения денежных потоков выгодных большинству использующих метод Шичко в своей работе. Эта профессиональная организация сможет провести всероссийскую рекламу метода, организации, и членов этой профессиональной организации. Предлагаю внести такой пункт в повестку очередного всероссийского слёта-семинара на озере Еланчик, а предварительно обсудить этот вопрос в газете «Соратник». Особенно четко следует расписать кто, куда, кому и для чего будет передавать деньги, контроль над расходами и показатели эффективности этих расходов.

О своём авторском курсе «Трезвей!», о причинах его

успеха, о рекламной кампании, о Межрегиональной Байкальской общественной организации «Трезвей!» и её деятельности готов рассказать на Еланчике. Готов для всех желающих подготовить семинар по повышению квалификации наших методистов.

**Николай Кимович Бадюев,**  
председатель Бурятского регионального  
отделения СБНТ,  
trezvey@mail.ru, www.Baduev.Ru,  
902-564-50-24

---

---

# Табак и закон

*Ковбой Мальборо – не символ свободы, а символ зависимости от табака, ставшей причиной смерти исполнившего эту роль актера*

В ходе некоторых исторических событий и благодаря усилиям транснациональной табачной промышленности не только в России, но и на международном уровне сформировалось представление о том, что подходы к законодательному регулированию продажи табачных изделий не должны существенно отличаться от остальных товаров. Это – массовое заблуждение, которое стоит жизни миллионам людей, и которое необходимо развеять для спасения многих жизней в будущем!

Присоединившись в 2008 году к Рамочной конвенции ВОЗ по борьбе против табака, Россия признала:

*«...что потребление табака и воздействие табачного дыма являются причиной смерти, болезни и инвалидности...» (из преамбулы Рамочной конвенции ВОЗ по борьбе против табака)*

О вреде курения табака написано на каждой пачке этой продукции.

Вредоносность табака признана не только множеством исследований, но и ФЗ РФ «Об ограничении курения табака», в преамбуле которого сказано: «Настоящий Федеральный закон определяет правовые основы **ограничения** курения табака **в целях снижения заболеваемости** населения».

Этот закон не достиг той цели, которую преследовал, да и не мог достиг в силу особых свойств табака. К слову «заболеваемости» следовало бы добавить и слово «смертности», поскольку смертность населения России от табачных изделий и поныне составляет свыше 300 тысяч человек в год, - больше, чем от многих других факторов вместе взятых.

Таким образом, вред курения табака доказывать не нужно, он подтвержден нормативно-правовыми актами.

До недавнего времени право на производство и продажу табачных изделий в законодательстве не было закреплено. ФЗ РФ «Об ограничении курения табака» ограничивал, **но не разрешал**, лишь то, что и так было неправомочно или даже преступно, поскольку продажа табачных изделий нарушает безопасность для здоровья и жизни населения, нарушает право на охрану здоровья. Однако, принятый в 2008 году при мощном давлении табачного лобби ФЗ РФ "Технический регламент на табачную продукцию", впервые **разрешил**

производство и продажу табачных изделий. Это следует хотя бы из пункта 5 статьи 16 данного закона: «*Табачная продукция, произведенная или импортированная в течение срока действия декларации о соответствии, допускается к реализации...*»

Государственные органы, принявшие данный закон, совершили противоправное действие против населения России, **разрешив** сеять болезни и смерть! Это можно расценивать, как преступление против народа!

Между тем, согласно ч.2 ст. 7 Конституции РФ гласит: «В Российской Федерации охраняются труд и здоровье людей...», а ч.1 ст. 41 Конституции РФ подтверждает: «Каждый имеет право на охрану здоровья и медицинскую помощь».

В преамбуле Основ законодательства РФ «Об охране здоровья граждан» признано, что:

охрана здоровья граждан - неотъемлемое условие жизни общества;

государство отвечает за сохранение и укрепление здоровья граждан Российской Федерации;

имеется **приоритет** прав и свобод человека и гражданина в области охраны здоровья.

Согласно ст. 1 Основ: «**Охрана здоровья граждан - это совокупность мер** политического, экономического, правового, социального, культурного, научного, медицинского, **санитарно-гигиенического** и противоэпидемического характера, **направленных на сохранение и укрепление физического и психического здоровья каждого человека, поддержание его долголетней активной жизни**, предоставление ему медицинской помощи в случае утраты здоровья».

Из приведенных норм следует, что производство и продажа табачных изделий незаконны, поскольку допуская, а теперь и способствуя распространению вредоносного для здоровья граждан вещества, государство массово нарушает права граждан на охрану здоровья.

Наличие приоритета в праве на охрану здоровья предопределяет преимущество этого права над другими правами, а особенно, над правом, позволяющим наносить вред гражданам и обществу, – правом производить и продавать сигареты. Таким образом, речь идет о запрете продажи сигарет в интересах охраны здоровья

граждан, а также для защиты права на благоприятную окружающую среду, закрепленного в ст. 42 Конституции РФ, которое нарушается при пассивном курении.

Согласно ст. 7 ФЗ РФ «О защите прав потребителей» потребитель имеет право на то, чтобы товар был безопасен для жизни и здоровья, а п. 5 данной статьи гласит:

*«Если установлено, что при соблюдении потребителем установленных правил использования ... он причиняет или может причинить вред жизни, здоровью ... потребителя, окружающей среде, изготовитель (исполнитель, продавец) обязан незамедлительно приостановить его производство (реализацию) до устранения причин вреда, а в необходимых случаях принять меры по изъятию его из оборота и отзыву от потребителя (потребителей).*

**Если причины вреда устранить невозможно, изготовитель (исполнитель) обязан снять такой товар (работу, услугу) с производства. При невыполнении изготовителем (исполнителем) этой обязанности уполномоченный федеральный орган исполнительной власти по контролю (надзору) в области защиты прав потребителей принимает меры по отзыву такого товара (работы, услуги) с внутреннего рынка и (или) от потребителя или потребителей в порядке, установленном законодательством Российской Федерации»**

Указанные нормы в сочетании с вышеуказанными признаниями вредоносности табака требуют немедленного отзыва с рынка табачных изделий.

В ответ на указанные доводы приходится слышать о том, что курильщик сам покупает табак, и он предупрежден о его вреде, и, таким образом, это - его личное дело. Это – явная ложь в интересах табачной индустрии. Правда состоит в том, что **курильщик не может не купить сигареты потому, что он зависим от него на физиологическом уровне**. А курить основная масса населения начинает в том возрасте, когда реальные риски зависимости оценить невозможно. Впрочем, и взрослый человек, не начав курить, не способен осознать степень зависимости. Эта зависимость проявляется даже на *государственном* уровне через курящих депутатов ГД РФ, руководителей страны. Пора признать эту зависимость, признать, что и ковбой Мальборо – не символ свободы, а символ зависимости от табака, ставшей причиной смерти исполнявшего эту роль актера!

В преамбуле Рамочной конвенции ВОЗ по борьбе против табака сказано:

*«...что сигареты и некоторые другие изделия, содержащие табак, являются высокотехнологичными изделиями, разработанными таким образом, чтобы создавать и поддерживать зависимость, и что многие содержащиеся в них компоненты и выделяемый ими дым являются фармакологически активными, токсичными, мутагенными и канцерогенными, а также что зависимость от табака классифицируется в основных международных классификациях болезней как отдельное расстройство...»*

В Международной классификации болезней Десятого пересмотра (МКБ-10) значится следующее: *«F17.2. Психические и поведенческие расстройства, вызванные употреблением табака - синдром зависимости»*.

Статья 4 Рамочной конвенции ВОЗ по борьбе против табака говорит **о наркотическом характере** употребления табака и воздействия табачного дыма.

Таким образом, зависимость курильщиков от потребления никотина широко известна и признана нормативно, как и вредоносность, что выводит данный товар из категории объектов гражданского права, поскольку в отношении их приобретения нельзя говорить о свободе (автономии) воли покупателя, а значит и о свободе договора (ст.ст. 1, 2 ГК РФ).

Согласно ст. 2 Конституции РФ: «Человек, его права и свободы являются высшей ценностью. Признание, соблюдение и защита прав и свобод человека и гражданина - обязанность государства».

Осознавая то обстоятельство, что миллионы российских граждан уже страдают от никотиновой зависимости, государство не может одномоментно ввести полный запрет на продажу табачных изделий, не вызвав тем самым негативных последствий в обществе. Однако государство обязано исходить из того факта, что существующая ситуация со свободным оборотом изделий из токсичного растения (яда), вызывающего зависимость, не может продолжаться бесконечно, и потому должно принимать последовательные поэтапные меры по запрету продажи табачных изделий на свободном рынке и запрету курения табака в присутствии других людей.

В этой сложной ситуации единственным выходом является мораторий на запрет (запрет запрета) производства и продажи табачных изделий на время действия государственной программы, направленной на полный запрет продажи табачных изделий на свободном рынке и на запрет курения табака в присутствии других людей. Программа должна включать в себя этапы запрета и может быть рассчитана на 10 лет.

Сегодня же статья 238 УК РФ обязывает правоохранительные органы возбуждать уголовные дела в отношении лиц, нарушающих требования безопасности для здоровья и жизни потребителей, также как и органы Роспотребнадзора обязаны отозвать с рынка табачные изделия, как указано выше. Согласно ст. 1065 ГК РФ суд общей юрисдикции может признать данный вид товара вне закона. В нынешних условиях все эти органы оказываются перед тяжелым выбором - не исполнять закон, *и тем самым* нарушить целый ряд норм права, включая и конституционные, или исполнить его, но вызвать социальное напряжение.

#### **Что делать?**

**1. Ввести мораторий на полный, одномоментный запрет продажи табачных изделий, как нарушающих права граждан на охрану здоровья и благоприятную окружающую среду, права потребителей на безопасность товара;**

**2. Принять меры к поэтапному запрету продажи табачных изделий на свободном рынке в течении 10 лет на территории Российской Федерации;**

**3. Отменить Федеральный Закон от 22.12.2008 г. № 268-ФЗ "Технический регламент на табачную продукцию".**

Материал предоставлен  
антитабачной коалицией **АТАКА**

# СТРАТЕГИЯ ТРЕЗВОСТИ СУРГУТА 2020

24 марта 2010 года состоялся круглый стол по теме «Стратегия трезвости Сургута 2020 в рамках политики Президента», организованный Общественной организацией «Работающая молодежь г. Сургута» и Молодежным общественным советом г. Сургута.

На круглом столе присутствовали депутаты Думы г. Сургута В.Ш.Салахов и Л.Н.Кошелева, директор департамента экономической политики Администрации города В.В.Базаров, председатель комитета молодежной политики департамента культуры, молодежной политики и спорта администрации города И.В.Шалкевич, помощник прокурора г. Сургута по делам несовершеннолетних Е.В.Кузюшина, заместитель начальника милиции общественной безопасности УВД г. Сургута С.С.Рябов, начальник подразделения по делам несовершеннолетних УВД города Сургута И.Е.Полухина, начальник отдела по организации работы комиссии по делам несовершеннолетних города Сургута М.Г.Потапенко, главный специалист по психонаркологии комитета по здравоохранению г. Сургута Н.А.Чернова, начальник отдела межсекторального сотрудничества МУЗ «Центр медицинской профилактики» М.Г.Вовк, заместитель начальника департамента образования и науки Г.Р.Грищенко, начальник отдела психолого-педагогического и медико-социального сопровождения МОУ ДО «Центр развития образования» О.Ф.Богатая, ответственный секретарь Антинаркотической комиссии города Сургута О.А.Кривобокова, ответственный секретарь Антинаркотической комиссии Сургутского района И.В.Метельченко, представители Сургутского отделения МОД «Сибирь Молодая Православная», Сургутского отделения МД «Добровольная Молодежная дружина», МОД «Белый век» и другие.

На круглом столе:

**1. Были озвучены результаты проверки продажи табака и алкоголя вблизи образовательных учреждений города Сургута, проведенной прокуратурой города Сургута по поручению прокурора Югры.**

По результатам проверки Прокурором г. Сургута внесено 6 представлений об устранении нарушений закона, в отношении 6 индивидуальных предпринимателей возбуждены дела об административном правонарушении, предусмотренном ст.14.15. Кодекса РФ об административных правонарушениях (нарушение правил продажи отдельных видов товаров). В Сургутский городской суд направлено 14 исковых заявлений о прекращении деятельности торговых павильонов по торговле алкогольной продукцией и табачными изделиями.

Представители ОО «Работающая молодежь г. Сургута» в марте 2010 года уже успели зафиксировать порядка 150 фактов нарушений законодательства в части продажи алкоголя и сигарет на прилегающих территориях к образовательным учреждениям, 76 случаев были оформлены соответствующим образом с приложением фотографий и карт с указанием расстояния от территории образовательных учреждений и переданы в Прокуратуру.

**2. Участниками были просмотрены видеоснимки свободной продажи алкоголя несовершеннолетним в крупнейших супермаркетах Сургута.**

Видеоснимки окончательно опровергли миф о том, что нарушения закона в части продаж алкоголя и сигарет несовершеннолетним в г. Сургуте касаются только торговли в ларьках и минипавильонах. Как результат директор департамента экономической политики ад-

министрации города В.В.Базаров, заявил, что не стоит защищать интересы тех, кто грубо нарушает закон, тем самым дав самоотвод проекту решения выдвинутого им на рассмотрение заседания Думы города. Нормативный акт предусматривал отмену ограничения в 50 метров от границ территории образовательных учреждений (предполагалось оставить ограничение в 100 метров от входа в учреждение по кратчайшему пешеходному маршруту).

В ходе обсуждения депутатом Думы г. Сургута В.Ш.Салаховым было обращено внимание участников круглого стола на непомерно большое количество точек продажи алкоголя в г. Сургуте и высказано предложение об уменьшении их количества, как способе наладить действенный контроль за соблюдением правил продаж алкоголя. Также было отмечено, что правила продажи крепкого алкоголя должны быть распространены и на слабоалкогольные изделия. Продажа слабоалкогольных изделий и сигарет на остановочных павильонах присутствовавшими на круглом столе депутатами была названа вообще преступлением с точки зрения безопасности государства. Особо было подчеркнуто депутатом Салаховым то, что магазины шаговой доступности должны развиваться и поддерживаться, но продажа алкоголя (в т.ч. пива) и сигарет там должны быть исключены. Депутат также обратил внимание на тот факт, что законы у нас зачастую рассматриваются не с той позиции, чего нельзя делать, а с той позиции, как эти законы обойти.

Начальник отдела комиссии по делам несовершеннолетних М.Г.Потапенко озвучила проблему несогласованности федеральных законодательных актов. Так, федеральный закон № 11 от 7 марта 2005 года об ограничениях розничной продажи и потребления (распития) пива и напитков, изготавливаемых на его основе, запрещает потребление пива несовершеннолетними в любых общественных местах. Но статьей 20.20 Кодекса РФ об административных правонарушениях не установлена ответственность за это нарушение. Потапенко сделала предложение выйти с инициативой на уровень субъекта, чтобы ликвидировать этот пробел в законодательстве законом ХМАО об административных правонарушениях.

Главный специалист по психонаркологии комитета по здравоохранению г. Сургута Н.А.Чернова обратила внимание участников стола на то, что фокус проблемы в обществе сместился с наркотизации в область алкоголизации населения и попросила представителей СМИ учитывать это, обращая в большей степени внимание именно на проблему алкоголизации. Она отметила кратко возрастающую статистику травм и суицидов в период проведения праздников, как прямое следствие употребления алкоголя.

Представитель УВД г. Сургута И.Е.Полухина, отметила рост числа нарушений правил продаж алкоголя несовершеннолетним, также высказались за сокращение точек продаж алкоголя, как способе ограничить предложение, что приведет к уменьшению уровня потребления алкоголя среди несовершеннолетних. От заместителя начальника МОБ УВД г. Сургута С.С.Рябова поступило предложение о временном запрете продажи алкоголя повсеместно, кроме ресторанов, на период проведения единого государственного экзамена в г. Сургуте. Рябов также обратил внимание депутатов на то, что в городе Сургуте за несколько последних лет только один общегородской праздник обошелся без выездной продажи пива.



**3. Представителями Общественной организации «Работающая молодежь г. Сургута» были озвучены тезисы к «Стратегии трезвости Сургута 2020», предусматривающей сокращение употребления алкоголя в городе Сургуте к 2020 году в рамках политики Президента РФ Д.А.Медведева.**

Было предложено «Стратегию трезвости Сургута 2020» интегрировать в разрабатываемую на уровне города «Стратегию социально-экономического развития г. Сургута до 2020 года», добавив в раздел стратегических приоритетов «здоровье жителей города», а в целевые показатели реализации стратегии:

а) *потребление алкоголя на душу населения* с вектором цели к 2020 году в 3 литра чистого спирта на душу населения;

б) *количество точек продаж* алкоголя с вектором цели к 2020 году в 1 специализированный магазин, занимающийся продажей алкоголя, на 10000 жителей города.

Было отмечено, что на федеральном уровне Правительством РФ поставлена цель к 2020 году сократить уровень потребления алкоголя на 55%.

Представлен краткий обзор мирового уровня потребления алкоголя. Согласно обзора наиболее благоприятная ситуация с уровнем потребления алкоголя наблюдается в странах исламского мира, где строго соблюдается «сухой закон» (полностью исключена продажа алкоголя). В скандинавских странах (Норвегия и Швеция) введен «Закон трезвости», эффективно ограничивающий доступность алкоголя. Россия же находится среди стран с крайне высоким уровнем потребления алкоголя.

За основу реализации «Стратегии трезвости Сургута 2020» была предложена скандинавская модель, как наиболее реалистичная и демократичная.

**В части ограничения доступности в Стратегии трезвости Сургута и ХМАО 2020 предложены:**

- на уровне муниципального образования г.Сургут: увеличение радиуса от образовательных учреждений при определении прилегающих территорий, на которых не допускается продажа алкогольной продукции с содержанием этилового спирта более 15 процентов объема готовой продукции.

- на уровне субъекта федерации ХМАО:

а) установление дополнительных ограничений времени розничной продажи алкогольной продукции с содержанием этилового спирта более 15 процентов объема готовой продукции;

б) установление для организаций, осуществляющих розничную продажу алкогольной продукции (за исключением организаций общественного питания), требований к минимальному размеру оплаченного уставного капитала (уставного фонда) в размере 1 миллион рублей;

в) определение прилегающих территорий, на которых не допускается продажа пива и напитков, изготавливаемых на его основе, аналогично определению прилегающих территорий, на которых не допускается продажа алкогольной продукции с содержанием этилового спирта более 15 процентов объема готовой продукции (аналогично примеру ЯНАО);

г) внесение в закон ХМАО «Об административных нарушениях» поправок, вводящих в качестве меры наказания за неоднократную продажу табака, пива или алкоголя несовершеннолетним, а также за торговлю табаком и алкоголем на прилегающих территориях, – лишение

лицензии на торговлю.

д) внесение в закон ХМАО «Об административных нарушениях» поправок, вводящих меру наказания за употребление табака, пива и алкоголя несовершеннолетними в возрасте до 18 лет.

**В части профилактической просветительской работы в Стратегии трезвости Сургута и ХМАО 2020 предложены:**

а) дальнейшее совершенствование межведомственного сотрудничества.

б) совместное обращение к СМИ города Сургута о недопустимости дальнейшей скрытой рекламы пива, табака и алкоголя, а также дискредитации и критики анти-алкогольных мероприятий федерального, регионального и местного уровня.

Реализация стратегии с применением методов ограничения доступности, осуществимых на уровне города, предусматривает постепенное (каждый год) увеличение радиуса прилегающих территорий: в 2010 году - 200 метров, в 2011 – 300 метров и т.д., в итоге к 2020 году радиус прилегающих территорий вокруг образовательных учреждений, на которых исключена продажа алкоголя, должен достигнуть 2 км. Единственным доступным законным местом к 2020 году для осуществления продаж алкоголя в г. Сургуте станет ул. Электротехническая.

Как результат реализации стратегии:

- количество точек продаж алкоголя плавно сократится до приемлемого показателя в 1 магазин на 10000 населения;

- контроль правил продаж будет легко осуществляться соответствующими органами власти;

- продажа алкоголя несовершеннолетним будет исключена.

Первым шагом в реализации стратегии является правотворческая инициатива Молодежного общественного совета г. Сургута по пересмотру решения Думы от 30.06.2006 № 61-IV ДГ, предусматривающая, при определении прилегающих территорий, на которых не допускается продажа алкогольной продукции с содержанием этилового спирта более 15 процентов объема готовой продукции, установление в 2010 году расстояния в 200 метров от любой точки периметра учреждения до входа в торговое помещение, ведущее продажу алкоголя.

В подкрепление к необходимости начала реализации «Стратегии Трезвости Сургута 2020» по окончании доклада участникам круглого стола был продемонстрирован раскрывающий в статистических данных и подкрепляющий на образцах видеосюжет о социальной обстановке в городе, как следствии сверхдоступности алкоголя.

С представленной «Стратегией трезвости Сургута 2020» может любой желающий ознакомиться по следующей ссылке в интернете: [www.youtube.com/watch?v=vwloXrv1RyU](http://www.youtube.com/watch?v=vwloXrv1RyU)

В качестве подведения итогов депутатами города Сургута был оценен высокий уровень подготовки круглого стола и материалов к нему, а также выражена благодарность Общественной организации «Работающая молодежь г. Сургута» и комитету молодежной политики департамента культуры, молодежной политики и спорта администрации г. Сургута за проводимую работу.

Контакт: Алакаев Рустем, [Alakaevrr-rms@yandex.ru](mailto:Alakaevrr-rms@yandex.ru), р.т. 8(3462)954634, с.т.8(3462)630546

Бабошко Илья, [dynalink@mail.ru](mailto:dynalink@mail.ru), с.т. 89505101981

**Адрес редакции: 655016, г.Абакан, à/я 327, т.(3903)22-83-29, (913)445-59-06, (950)307-22-49**

**E-mail: [trezvo@yandex.ru](mailto:trezvo@yandex.ru), [www.sbnt.ru](http://www.sbnt.ru). Тираж 1200 экз.**

Редактор Г.И.Тарханов, верстка Наталья Тарханова.

Редакционный совет: С.С.Аникин, Н.А.Гринченко, М.А.Метелёв

Издается на благотворительные взносы сторонников трезвости