



# Подспорье

Приложение к газете «Соратник» Союза борьбы за народную трезвость

Издается с мая 2001 г.

№ 6(218)

сентябрь-октябрь 2023 г.

## Читайте в номере:

**А.К. Ясинский, «Жить трезво – это как делать и что делать?», – стр.1;**

**Л.Е. Попов, «Уроки химической культуры от профессора Попова», – стр.6;**

**М. Бочарова, А. Косенок, М. Малаев, О. Шкуренок, «228-я в граммах и сроках», – стр.15;**

**Е.В. Васильев, «Идеологическая диверсия», – стр.18;**

**Р.В. Распопов, «Отнимание трезвости: тонкости языка утверждения и сохранения трезвости», – стр.20;**

**Анастасия Прощенко, «Созависимость – это желание проспать свою жизнь», – стр.22;**

## Жить трезво – это как делать и что делать?

Изначально я хотел написать статью на тему «Трезвая жизнь – это...», но в результате получился конспект к уроку трезвости. Поэтому текст я изменил.

С 2011 года я живу трезво, с 2015-го являюсь участником трезвеннического движения, изучаю всевозможные материалы. Меня очень радуют успехи, наши успехи. Трезвенническое движение прошло путь от разъяснения вреда алкоголя и табака для организма до разъяснения, что нужно жить трезво. Говорим, что трезвость – это естественно, что это настоящие друзья, отличное здоровье, счастливая семья, успешность во всём и т.д. Потом пошли ещё дальше и стали говорить о том, как работают методики одурманивания общества. В течение многих лет ведётся большая работа. Теперь предлагаю добавить к этому следующий уровень. Я его так и назвал: «Жить трезво – это как делать и что делать?»

Многие рассуждения о трезвости направлены на то, чтобы вызвать у человека какие-либо эмоции. Этот прием часто применяется и в других областях. Например, в маркетинге, и-инфобизнесе, когда рассуждают на тему денежного мышления. «Задумайся, зачем тебе деньги, ты же достоин большего, подумай, какой автомобиль ты купишь, какой дом...», – и качают тебя на эту тему часа три, при том, что полезной информации ноль. Эмоции – это всегда временно, поэтому подобные методики не всегда дают желаемый результат. Возможно, существует специальный термин в психологии, я называю этот приём «эмоциональной накруткой». В нашем случае это притчи о монахе, который выпил вина и согрешил, всевозможные мотиваторы, слова академика Ф.Г. Углова «Живи трезво, делай добро». Если не знать сути сказанного, они воспринимаются как эмоциональный лозунг.

Эта информация тоже очень важна, она является

неким базисом, но, на мой взгляд, во многом должна использоваться в трезвеннической работе в качестве сопутствующей. Я же предпочитаю более предметную и конкретизированную подачу информации, что называется, «без воды».

Для того чтобы не превращать повествование в философский трактат или религиозный опус, предлагаю оттолкнуться от такой общеизвестной и общепринятой научной теории как пирамида потребностей человека Маслоу.

Потребности по Маслоу делятся на 7 групп:

1. Базовый уровень – физиологические потребности: еда, сон, удовлетворение половых желаний и т.д.

2. Второй уровень – это потребность в безопасности и комфорте, наличие стабильности в жизни и уверенности в завтрашнем дне.

3. Следующая потребность касается социальной жизни: потребность в любви, дружбе, доверии – желание человека создать семью, завести дружеские отношения, стать частью коллектива.

4. На четвертый уровень Маслоу ставит потребности в уважении и признании. После удовлетворения потребностей предыдущих ступеней у человека появляется потребность в признании от других людей, желание усилить собственную значимость: стремление получить высокий статус, подтверждение собственных достижений, заслужить одобрение.

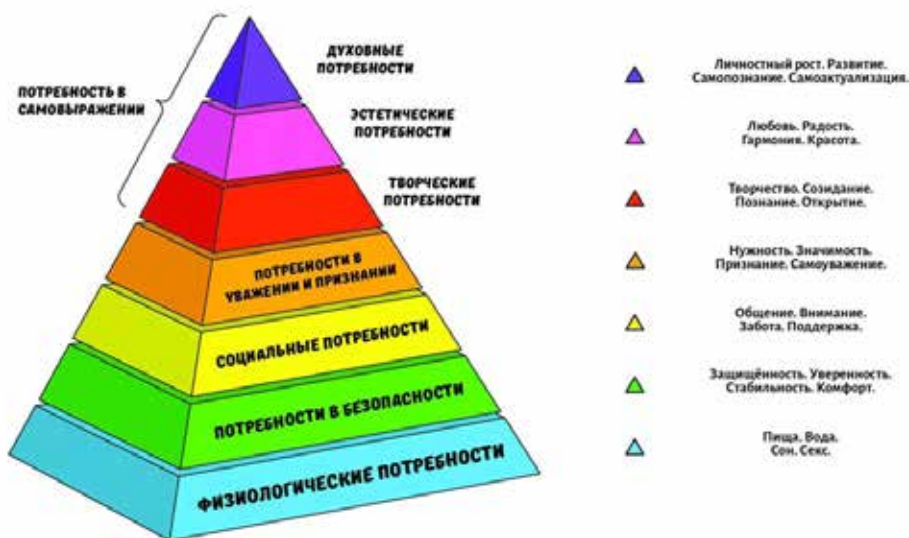
5. Пятый уровень включает познавательные потребности: получение новых знаний, занятия творчеством, совершение открытий.

6. Далее следует ступень эстетических потребностей. К ним относится жажда гармонизировать жизнь, наполнить ее искусством, стремлением к прекрасному.

9. На высшем уровне потребностей Маслоу находится самоактуализация. По мнению автора теории,

этой ступени достигает только 2% людей. Человек, взошедший на вершину иерархии, стремится найти свое предназначение, развивать свои способности и применять их в социально значимой деятельности

## Пирамида потребностей по Маслоу



### Пирамида потребностей человека

Предлагаю проанализировать пропаганду теории «Культурного питания» применительно к каждому уровню пирамиды потребностей человека по Маслоу.

**Первый уровень** – физиологический. Зная о вреде алкоголя, табака и других наркотиков для организма человека, можно утверждать, что яды не могут быть его физиологической потребностью. И никакая теория «культурного питания» сюда не впишется.

Переходим на **второй уровень** – потребность в безопасности. Опять же, исходя из информации о влиянии рассматриваемых ядохимикатов, ясно, что никакой безопасности они не прибавляют, что бы там теория «культурного питания» ни утверждала. Опять не сюда.

Куда же пристроить эту кривую теорию «культурного питания»? Никуда она не прикручивается.

Идём на **третий уровень** пирамиды Маслоу – социальные потребности: общение, внимание, забота, поддержка.

И вот здесь-то она расцветает в полную силу. Можно прикрутить хоть куда.

**Общение.** Теория «культурного питания» расскажет нам, невеждам, как хорошо пообщаться в баньке с друзьями под пиво. Как провести свидание с девушкой, опоив её вином. Как поговорить с одноклассниками, однокурсниками на перемене или с коллегами на работе во время перерыва и травануться ядовитым дымом. Даже термин придумали – «перекур». Ведущие мероприятий с проалкогольными шутками подскажут, как пить торты, пошутят про сорокаградусный компот и т.п. Другого они просто не знают и не умеют. Помню, как на одном форуме обсуждалась тема поиска тамады на трезвую свадьбу, это оказалось большой проблемой, таковых просто не нашлось.

**Внимание.** Конечно, кто пойдёт за «Гнильским», тот самый лучший друг и душа компании. Ему всё внимание.

**Забота.** И здесь всегда о тебе позаботятся самые близкие собутыльники, налей только.

**Поддержка.** И здесь полный порядок. Реклама в кино, в сети и просто советы людей вокруг всегда подскажут каким алкораствором вылечить все болезни. Твои друзья-собутыльники всегда поддержат тебя в трудные минуты сомнений и нальют, на что денег хватит.

**Четвёртый уровень** – потребность в уважении и признании. А вот здесь что-то идёт не так. Ты провел время с друзьями, как говорят, «культурно» посидели, ты наслаждался уважением и признанием. Но дома родственники что-то не одаривают вниманием и уважением. Жена так вообще скандал устраивает. Что-то как-то 50/50 теория «культурного питания» работает. Наверное, домашние какие-то неправильные попались, не уважают. А может теория «культурного питания» как-то не совсем культурно прикру-

тилась, или «резьба» не подошла.

Ну ладно. С признанием и уважением не задалось, может дальше будет получше?

Следующие три уровня относятся к потребности в самовыражении. Здесь предлагаю рассмотреть пирамиду потребностей человека ещё и как пирамиду развития человека, потому что, согласно теории Маслоу, удовлетворив один уровень, человек перемещается на следующий.

**Пятый уровень** – творческие потребности. У отравленных людей творчество часто дегенеративное. Всевозможные инсталляции из фекалий или современные американские фильмы с пропагандой «гейропейских» ценностей. Здесь творчество, созидание, познание и открытие идут явно в кривом направлении. Культурная часть теории «культурного питания» куда-то отваливается. К сожалению, среди писателей и других творческих людей очень много алкоголиков и не только. Их творчество направлено на таких же отравленных ядом людей, которым интересно такое «творчество».

**Шестой уровень** – эстетические потребности. Сюда входят: любовь, радость, гармония и красота. Ни радости, ни гармонии, ни красоты в отравлении нет и быть не может. О любви вообще говорить не приходится, потому как нервная система отравленных работает на «минимальной мощности». Они часто не способны отличить любовь от влечения.

**И седьмой уровень** – духовные потребности. Личностный рост, развитие, самопознание, самоактуализация. Лицензия на этот уровень для зомбированных отравой людей вообще недоступна. Они отдали все деньги алкомафии, и на такую лицензию нет средств.

Можно сделать вывод, что проблема легальных и нелегальных наркотиков – это проблема социальная, а именно – проблема общения.

Ещё в Советском Союзе считали, что алкоголизм – проблема социальная. В те времена Советская власть обещала решить 3 социальных проблемы: Сифилис, туберкулёз и алкоголизм. Признав тем самым, что это,

в частности алкоголизм – проблема социальная.

19 декабря 1919-го года СНК РСФСР обнародовал постановление за подписью Ленина, которое запрещало изготовление и продажу спирта и крепких напитков.

Соответственно, если мы говорим о трезвости, нужно говорить об общении (коммуникации). На мой взгляд, эффективнее будет вести диалог о трезвости не в эмоциональном ключе «Трезвость – это», а в предметно-конкретном: «Жить трезво – это как делать, и что делать?».

**Я сформулировал постулаты трезвой жизни. Сначала перечислю, а затем разберу каждый из них отдельно.**

**Жить трезво – это как делать и что делать?**

1. Жить трезво – это создать трезвый коллектив или присоединиться к нему.

2. Жить трезво – это трезвая сфера общения.

3. Жить трезво – это общаться трезво. Приобретать трезвые коммуникативные навыки.

4. Жить трезво – это дружить трезво.

5. Жить трезво – это отдыхать трезво.

6. Жить трезво – трезвое творчество.

7. Жить трезво – это трезво саморазвиваться.

8. Жить трезво – это создать трезвую семью.

9. Жить трезво – это трезво заниматься любимым делом, что-то приведет к успеху и позволит иметь достойный заработок.

10. Жить трезво – это трезво и эффективно достигать поставленных целей.

Разберём каждый постулат трезвой жизни отдельно. По каждому пункту можно привести любые примеры. Я приведу свои.

**Жить трезво – это создать трезвый коллектив.**

Этот постулат выведен из эмоционального лозунга «Трезвость – это настоящие друзья».

Так как же создать трезвый коллектив? Если говорить о сфере общения взрослого человека, то у многих есть друзья со школы, у некоторых даже с детского сада. Получается, что сфера общения формируется уже в раннем возрасте. Школьники помнят себя в младшем возрасте. Нужно ли им было травить себя чем-либо, чтобы погулять, поиграть, пообщаться с друзьями? Конечно, нет! (По крайней мере, большинству). Так можно продолжать общаться и дальше, в результате сформируется трезвая сфера общения. Вот мы и перешли к следующему постулату.

**Жить трезво – это трезвая сфера общения.**

Считается, что трезвенники – это скучные люди и общение у них скучное (я бы сказал, непонятное для отравленников). Этот миф не соответствует действительности, потому что всё зависит от людей, их интересов и навыков общения. Любое общение – это общение по сферам интересов. В том числе и общение в процессе самоотравления чем-либо. Но нам важно именно трезвое общение. При трезвом общении можно закрепить знания, обменяться информацией и опытом по обсуждаемой теме, взаимно обогащая интеллектуальный и эмоциональный багаж друг друга.

**Жить трезво – это общаться трезво.**

Для выполнения данного пункта следует приобретать трезвые коммуникативные навыки, для чего некоторым людям потребуется приложить усилия.

Трезвое общение очень продуктивно, благодаря ему человек приобретает эффективные коммуникативные навыки и таким образом развивает себя и достигает успехов. Достигая успехов – человек получает радость жизни.

Но если бросить травиться ядом, как же получать удовольствие от жизни? В книге «Алкоголь и иные наркотики. Магические или химические вещества?» автор Ханс Олаф Фекьяер доказал, что яды не приносят удовольствия и не дают радости. Радость в жизни дает труд, точнее, успешный труд. В любом смысле, и как профессиональная деятельность, и как хобби, продуктивное и успешное общение в том числе. Ведь коммуникация (общение) – это тоже навык.

Если перестать травиться, как же общаться с людьми? Такой вопрос наводит на мысль о неумении общаться и ограниченности коммуникативных навыков. Но учиться общаться всё равно придётся. Так может сразу и учиться трезвому общению, тогда и таких вопросов и проблем возникать не будет?

**Жить трезво – это дружить трезво.**

Чаще всего алкоголики и наркоманы те ещё лгуны и дружат только до тех пор, пока ты травмишься вместе с ними. Трезвые друзья не растворяются в никуда.

**Жить трезво – это отдыхать трезво.**

Пропаганду алкогольного отдыха мы постоянно видим как с экранов ТВ, так и в интернете, она везде. А как же тогда отдыхать трезво? Многие ищут сложных решений, но всё гораздо проще. Всё точно так же, как и всегда, ведь суть общения не меняется. Это разговоры, совместное занятие чем-либо: спорт, настольные игры, посещение мероприятий, тематические встречи, обсуждение книг и фильмов, пение песен, танцы и многое другое.

А как же сходить с девушкой в ресторан или кафе? Да точно так же! Только заказываешь чай, соки, смузи и другие безалкогольные напитки.

В качестве примера я вспоминаю, как сам переходил на трезвый образ жизни. Раньше мы с друзьями покупали пиццу и запивали её пивом. Этот стереотип у меня так и закрепился. Это подобно стереотипам, что красное вино к мясу, а белое к рыбе, рыба и пицца к пиву. При переходе на трезвый образ жизни, заказав пиццу в кафе, я не знал, чем её запить. Сперва пробовал соки, потом перепробовал несколько видов безалкогольных коктейлей, потом стал заказывать чай. Оказывается, пиццу очень неплохо запивать чаем. Если в компании есть дамы, то заказывать чай я доверяю им – они закажут какой-нибудь ягодный или с травами. У культуropитеков есть разделение на мужские и женские напитки. Я считал, что не помужски пить какой-то ягодный чай или смузи. А так напиток заказывает дама, обычно это чай в чайничке, естественно каждый себе по чайнику не заказывает, это слишком много. Поэтому чай заказывает дама, да и мне приятно попробовать ягодный или травяной чай, таким образом, я ещё и решил моральный вопрос женских и мужских напитков. Какая разница, если вкусно? Это тоже очередная глупость культуropитеков. По такому принципу я свободно заказываю любые блюда в любых заведениях и не переживаю, чем запивать. Через это идеологическое препятствие тоже нужно было перешагнуть. Эту проблему я вижу у многих людей. Они не знают, как это делать.

**Жить трезво – это трезвое творчество.**

О дегенеративном творчестве культуropитеков я уже упоминал выше. Трезвые люди, как правило, не опускаются так низко.

Знаю примеры, когда даже не трезвенники отказывались слушать иностранные песни с пропагандой табака или алкоголя. Например, случай в студии танго. На милонгах часто ставили одну песню, уже не помню какую. А когда сделали перевод, узнали, что текст, пропагандирует отравление табаком. Больше

эту композицию не включали.

Были случаи, когда собирался коллектив, например, для обсуждения чего-то, а кто-то из участников приносил алкоголь, но никто не стал заливать его в себя. Человек как принёс, так и унес свою бутылку. И такое происходило не один раз в разных коллективах.

### **Жить трезво – это трезво саморазвиваться.**

Я выше упоминал, что для трезвого общения неизбежно придётся развиваться. Трезвый человек всегда развивается, ему это всегда интересно и нужно. Например, освоение смежных областей знаний помимо основной специальности.

### **Жить трезво – это создать трезвую семью.**

По статистике семьи в нашей стране очень часто распадаются. Причины каждый раз разные. Чем же отличается трезвая семья от «обычной»?

Я рассматриваю семью как систему общения, систему межличностных взаимоотношений. Как же тогда создать трезвую семью? Логично, что в трезвой среде общения искать хорошего спутника (спутницу) жизни намного результативнее.

Как же найти себе пару? Многие говорят, что искать нужно по характеру, по тому, как человек общается, ведь с этим человеком предстоит общаться всю жизнь. И здесь можно привести много удачных примеров. Из неудачных примеров, на мой взгляд, – это режим самоизоляции в ковидные времена. Помимо всего прочего – самоизоляция была своеобразной лакмусовой бумажкой. Многие пары не могли общаться, находясь постоянно вместе, и расходились. Но были и хорошие примеры, когда другие пары, пережив вместе самоизоляцию, убедились, что подходят друг другу. Логично, что трезвое общение повышает шансы на положительное общение соответственно увеличивает шансы сохранить семью.

**Жить трезво – это трезво заниматься любимым делом,** что приведёт к успеху и позволит иметь достойный результат, в том числе и финансовый. Деньги не могут быть целью, потому что деньги – это результат. Трезвость приведёт к результату в любом деле. Конечно, только одной трезвости здесь недостаточно. Нужно еще приобретать навыки, знания по выбранному направлению деятельности, уметь играть в команде и трезво общаться, т.е. обладать трезвыми положительными коммуникативными навыками. В этом только трезвость обеспечит эффективность и продуктивность общения.

Раз уж заговорили о трезвом общении, постулат о нём был выше. Я вывел лозунг о трезвом общении.

### **Трезвое общение – эффективное и продуктивное общение.**

Здесь я вспоминаю пару хороших примеров, как, благодаря именно положительному общению, я смог решить много очень сложных ситуаций. Причём я знаю, что многие люди в подобных ситуациях начинают скандалить и не могут добиться положительного результата.

Например, случай в банке. При увольнении из одной конторы мне должны были перевести расчёт. Зарплата + компенсация неиспользованного отпуска. Прошёл день, второй, денег на карте нет. Звоню в бухгалтерию, говорят, что всё перевели. Иду в банк, оказалось, что у организации договор с банком, что весь расчёт при увольнении сотрудника перечисляется в счёт кредита, соответственно все деньги там. У меня оставалось всего два взноса, и перечисленная сумма была значительно выше. Соответственно я и просил оператора выдать мне всю сумму за вычетом суммы долга. Мне сказали, что за это нужно платить проценты, ибо с

кредитного счёта съём средств только с процентами. В конечном итоге положительного разговора оператор перевела всё на мою дебетовую карту. И никаких процентов платить не потребовалось.

Случай второй. Однажды я попал в ДТП. Я был не виноват, но моя страховка ОСАГО была просрочена. В страховой компании принцип двух окон. В первом ты заключаешь договор и тебе говорят, что страхуют чуть ли не от всего на свете и вы платят много-много денег. А во втором тебе говорят, что вообще не в курсе того, что тебе обещали в первом окне, и не видать тебе вы плат как собственных ушей. Но увидев, что я общаюсь корректно и вежливо подсказала, как решить вопрос. Спустя несколько месяцев я получил страховку и все удивлялись, как такое возможно? Говорили, что эта контора платит страховки только по суду, а тебе так дали, да ещё и с просроченным полисом на момент ДТП. Удивлению коллег не было предела.

### **Жить трезво – это трезво и эффективно достигать поставленных целей.**

Этот постулат вытекает из всего ранее описанного. Именно трезвое общение позволит обеспечить эффективность и продуктивность в любом деле.

## **Лозунги для мотиваторов. И некоторые утверждения**

### **Трезвость – это страховка от эмоциональных и ошибочных решений.**

Этот пункт я сформулировал таким образом, потому что трезвость сама по себе ничего не гарантирует. Трезвость только как трезвое самосознание будет эффективной страховкой от большого количества ошибочных и эмоциональных решений в жизни. Ведь многие, наверное, замечали, что отравленные часто эмоциональны. Именно их эмоциональные решения нередко ошибочны, и, как следствие, непродуктивны. Возможно, в каких-то ситуациях нужно проанализировать информацию, разобраться в логике ситуации, но отравленный мозг не хочет думать. Такие нелогичные решения также ошибочны.

### **Трезвость – это успех, эффективность и продуктивность по жизни.** Такой вывод напрашивается сам собой, исходя из вышесказанного.

### **Трезвость открывает чувства, такие как любовь, интуиция и другие.**

У трезвого человека более обострённые чувства, чем у культуropитейщика. Я уже говорил, что у отравленных нервная система и головной мозг работают не на полную мощность. Чувства таких людей ослаблены отравой. Чувства трезвого человека работают в нормальном режиме.

В качестве примера я приведу такой случай из жизни.

Однажды, вернувшись домой с работы, я вошёл в квартиру, молча снял верхнюю одежду и зашёл в комнату. Моя возлюбленная сидела на кухне, окликнула меня и спросила, почему я так тихо вошёл и не спросил у неё, как дела и т.д. На что я ответил, что мне это не требуется, так как войдя в квартиру, я и так понял, где она находится, сидит она или стоит, что делает, как себя чувствует, какое у неё настроение, и что она сейчас скажет. На что она удивлённо ответила, что ей было бы приятно, если бы я спросил. После этого случая я понял, что не все люди могут так чувствовать. И только трезвый человек на такое способен. После этого я сформулировал термин любовь как чувство **человека**, а не **к человеку**. И понял, что у культуropитейков любви быть не может, потому что нервная система у них подавлена, и, как следствие, все чувства. Они часто путают любовь и влечение. Плюс к этому искажённые

коммуникативные навыки.

Этот пример подойдёт и для описания постулата про трезвую семью.

**Трезвость – это успех, эффективность и продуктивность по жизни.**

Трезвое общение – это самое продуктивное общение, так как оно способствует развитию личности и коммуникативных навыков. Развивая себя – ты достигаешь успехов. Достигая успехов – ты получаешь радость жизни.

**Трезвое общение – эффективное и продуктивное общение.**

Поясняя данный пункт, предлагаю мотиватор с текстом: Трезвость – равно общение.

Алкоголь/табак – самоотравление и/или совместное самоотравление.

**Трезвая жизнь – это навыки трезвого общения!**

**Ещё несколько фактов о трезвости с примерами**

**Трезвый образ жизни способствует укреплению и развитию силы воли человека. Трезвые методы снятия стресса и отдыха наполняют человека силой и энергией, укрепляют не только его самого, но и возвышают его дух.**

Как трезвость помогает снять стресс, спросят культуропитеки? Думаю, что трезвость помогает найти оптимальное решение в стрессовой ситуации.

В качестве одного примера часто рассказываю, как я сильно перенервничал в один день по очень значимому для меня поводу, и на следующий день не мог встать с кровати. Это уже был не первый подобный случай, и я знал, что проваляюсь 2-3 дня минимум. Но через день я должен был присутствовать на важном для меня мероприятии. Лежал и думал, что делать? В лекарствах я не разбираюсь, в больницу пойти – не мой вариант. Решил пойти на спортивное мероприятие. Ну как пошёл, я туда еле дополз. При этом внешне я выглядел нормально, но чувствовал себя крайне плохо. После спорта состояние было не отличное, но уже нормальное, и на следующий день я смог присутствовать на интересующем меня мероприятии. В данном случае принятие алкоголя не помогло бы снять стресс, и на следующий день я бы точно никуда не поехал. Именно так трезвость (трезвое самознание) стимулирует принимать более оптимальные и продуктивные решения.

**Трезвость укрепляет человека в нравственном плане и придает уверенности в себе, так как трезвый человек способен без труда отстоять себя и свою жизненную позицию как сильная личность.**

Навыки трезвого общения здесь крайне важны.

Трезвость развивает и укрепляет у человека чувство собственного достоинства, повышая его авторитет и уважение не только в собственных глазах, но и среди окружающих его людей. Трезвый человек вызывает чувство уважения не только среди трезвых, но и среди продолжающих употребление спиртного, так как последние на подсознательном уровне понимают его силу и решимость, хоть и не могут порой признаться в этом даже самим себе.

Трезвый образ жизни ежедневно наполняет человека практически неиссякаемым потоком энергии, которая в период употребления алкоголя и никотина расходовалась исключительно на восстановление организма от их разрушительного воздействия. Энергия трезвого человека выше той имитации энергии, которую на несколько часов дает взаимно выпивающим алкоголь людям.

**Только в трезвости человек сможет достичь**

**вершин духовного развития и совершенства.** Это седьмая ступень в пирамиде Маслоу.

**В здоровом теле – здоровый дух.**

Поскольку алкоголь и табак ухудшают здоровье, соответственно развитие нашего духа в больном теле затруднено.

**Трезвость – залог счастливой семейной жизни,** в которой царит атмосфера любви, взаимопонимания и добродушия. Выросшие в трезвых семьях дети не только получают прекрасный пример трезвого образа жизни, но и впоследствии будут подавать его уже своим собственным детям.

Естественно, счастливая семейная жизнь сама по себе не формируется, но трезвый человек имеет больше шансов на успех. Выше я упоминал о трезвой семье, как о трезвой сфере общения. Просто подавать пример детям иногда бывает недостаточно, нужно еще и проговаривать трезвые ценности. **Трезвость – это семейная ценность!**

«Только в трезвости человек обретает ясный ум, который позволит ему найти решение многих жизненных задач и вопросов. Ведь мы неспроста добавляем слово «трезвый», когда хотим подчеркнуть правильность и значимость того или иного решения или события – трезвый ум, трезвая политика, трезвое решение», – «Факты о трезвости» <https://zab-gvv.ru/fakty-o-trezvosti-ili-12-ochevidnykh-preim/>.

От себя хочу добавить, что пьющие и курящие люди эмоциональны и часто нелогичны, а эмоциональные решения почти всегда ошибочны.

**Аналитические способности у пьющих людей ослаблены алкоголем.**

Хороший вопрос как-то был задан. Почему в школу идут трезвые люди, а выходят из неё молодые люди с большим стажем самоотравления?

Есть хороший пример. В Швеции каждое воскресенье можно проводить референдум по любому вопросу. Если какое-то предложение не принято гражданами, то в течение года проводится масштабная информационная компания по телевизору, сейчас, и в сети Интернет. Через год референдум повторяют, и, как правило, успешно. Если нет, то еще на год продлевают PR-кампанию. Из этого примера понятно, что для того, чтобы поменять мнение людей на противоположное требуется один год. В нашем же случае пропаганда в телеэфире и Интернете ведётся десятилетиями. Психологи утверждают, что личность у человека начинает формироваться в три года. На просторах интернета встречал информацию, что для подготовки человека к какой-то важной миссии требуется десять лет. При этом человек освобождается от работы. Сюда входит полное формирование системы знаний, мышления, системы принятия решений, система анализа причинно-следственных связей и много чего ещё. Теперь считаем.  $3+10=13$ . В 13 лет мы получаем человека с полностью сформировавшимися взглядами. 13 лет – это средний возраст, когда люди начинают травиться ядами. В реальности бывает и раньше.

Надеюсь, что эта статья поможет всем. Здесь я постарался раскрыть все свои идеи по трезвеннической работе, которые обдумывал и формулировал не один год. На мой взгляд, очень важно на примерах показывать и рассказывать, как на практике воплощать в своей жизни трезвенное сознание.

**Андрей Константинович Ясинский,**  
ведущий новостной страницы сайта СБНТ,  
[max-kor@bk.ru](mailto:max-kor@bk.ru)

# Уроки химической культуры от профессора Попова



**Леонид Евгеньевич Попов** (29 мая 1925 – 21 апреля 2023) – доктор физико-математических наук, член-корреспондент МАН ВШ, действительный член Санкт-Петербургской академии по проблемам прочности, заслуженный деятель науки Российской Федерации, профессор Томского госуниверситета. Это был многогранный учёный. Он руководил научным направлением «Математическое моделирование технологических процессов и физических явлений» и в то же время был автором монографии «Эмоции и учебно-познавательная деятельность», исследовал биоэнергетику человека и биофизических механизмов творческого мышления. Ветеран Великой Отечественной войны, он с конца 1960-х годов начал проводить активную пропаганду (и, естественно, придерживаться сам) трезвого образа жизни. Методическое пособие для преподавателей-кураторов студенческих групп «Алкоголь и человек XX века», написанное Л.Е. Поповым в 1979 году и переизданное в 2000 году в Новосибирске, в доступной форме излагает современный научный взгляд на воздействие алкоголя на организм человека. Этот труд можно назвать уроками химической культуры, которые должны усвоить все, кто хочет сохранять своё здоровье до глубокой старости. – В.И. Вардугин, редактор газеты «Вопреки»

## Урок № 1

### Опьянение = кислородное голодание

Творческое мышление – биологическая потребность человека. Без постоянных замыслов и находок (пусть не для человечества – для себя), без постоянного творчества во всём, в труде, во взаимоотношениях с товарищами по работе, в отношении с любимым человеком, в воспитании детей, короче говоря, без постоянного творчества во всём, что составляет человеческую жизнь, – невозможно счастье человека: отсутствие творческой деятельности неизбежно порождает скуку, которая является субъективным ощущением творческого голода.

Между тем алкоголь убивает именно творческое, позитивное отношение к жизни, делая человека, систематически употребляющего спиртное, по выражению психологов, «алкогольным автоматом», существом вполне довольным повторением одних и тех же слов, действий, мыслей. Итак, алкоголь – преграда одновременно и на пути социального и технического общества.

Во-вторых, в последнее десятилетие успехи науки в исследовании природы воздействия алкоголя на организм человека были настолько значительны, что заставили по-новому взглянуть на масштабы разрушительных последствий его "употребления". Выяснился ряд новых обстоятельств, о которых, главным образом, и пойдёт речь в следующем разделе.

Наконец, многолетний опыт борьбы со злоупотреблением спиртным убедительно показал бесперспективность такой борьбы. Злоупотребление алкоголем, по-видимому, неизбежно до тех пор, пока сохраняется его употребление.

### Химизм удаления алкоголя из организма и обмен веществ

Алкоголь, проникший в организм, окисляется при посредстве особого фермента – алкогольдегидрогеназы (АДГ) до уксусного альдегида, имеются и другие ферменты, обеспечивающие окисление алкоголя, однако их вклад относительно невелик, около 10%. Алкогольдегидрогеназа содержится почти исключительно в печени (в последнее время появились данные о заметном – до 20% – окислении алкоголя в почках). Поэтому первая стадия окисления алкоголя протекает, главным образом, в печени. Формула этой реакции (несколько упрощённая) такова:  $\text{C}_2\text{H}_5\text{OH} + \text{ADG} = \text{C}_2\text{H}_5\text{CHO} + \text{ADG} + \text{H}^+$

Продуктом первой стадии окисления алкоголя явля-

ется уксусный альдегид  $\text{C}_2\text{H}_5\text{CHO}$  – вещество, обладающее не менее сильным опьяняющим действием, чем сам алкоголь, однако, в отличие от алкоголя, который является чужеродным соединением, уксусный альдегид представляет собой соединение, с которым организму человека часто приходится иметь дело. Он возникает не только как продукт алкогольного метаболизма, но и как промежуточный продукт обмена углеводов, жиров и белков. Если алкоголь на 80 – 90% окисляется в печени, то уксусный альдегид может утилизироваться практически всеми органами. Поэтому окисление уксусного альдегида протекает очень быстро, и его концентрация в тканях организма и в крови падает гораздо быстрее, чем концентрация алкоголя. Окисление происходит с участием катализатора – фермента алкогольдегидрогеназы (АДДГ) по схеме  $\text{C}_2\text{H}_5\text{CHO} + \text{ADDG} = \text{C}_2\text{H}_5\text{COOH} + \text{ADDG} + \text{H}^+$ . В отличие от первой эта реакция необратима: её продуктом является уксусная кислота  $\text{C}_2\text{H}_5\text{COOH}$ .

Заметим, что алкогольдегидрогеназа несёт многочисленные функции в обмене веществ, и участие её в утилизации уксусного альдегида, возникшего в результате введения в организм алкоголя, отвлекает значительную часть этого фермента от осуществления биологически необходимых реакций, что приводит к нарушению нормального функционирования многих органов.

Нарушения обмена веществ в нервных клетках-нейронах, обусловленное алкоголем, приводит к затруднению процессов, связанных с проведением нервных импульсов, парализуя прежде всего высшие центры коры головного мозга. Это заставляет рассматривать алкоголь как специфический нервный яд.

Долгое время казалось странным, что в организме человека так удачно нашлось противоядие – фермент, способный окислять алкоголь. Что заставило природу «предусмотреть» возможность попадания в организм человека алкоголя, да ещё в значительных количествах? В начале пятидесятых годов американский учёный Р. Вильямс выдвинул гипотезу, подтверждённую Л. Лестером, что истоки пристрастия к алкоголю надо искать ещё в первичном океане. Предполагают, что в организмах низших живых существ реакция окисления этилового спирта до уксусной кислоты участвовала в энергетике клетки.

Однако с повышением сложности организации жизни возникла необходимость в координации функций различных частей живого организма. Возникли специальные клетки, осуществляющие такую координацию, – нейроны. Естественно, что алкоголь, как источник

энергии, оказался теперь уже непригодным, поскольку он нарушает деятельность нервных тканей. К счастью, реакция окисления алкоголя не была единственной реакцией, способной обеспечить энергетику клеток. Её заменили другие реакции, не нарушающие жизнедеятельность клеток. Фермент же, осуществляющий окисление алкоголя, – АДГ – сохранился. Но теперь он стал выполнять другую, защитную функцию. Его назначением стало выведение из организма алкоголя как эндогенного (т.е. возникшего в результате жизнедеятельности организма), так и проникающего каким-либо образом в организм извне.

### **Длиннофокусные микроскопы, капилляры и алкогольная гипоксия**

В последние десятилетия выяснилось, что помимо прямого воздействия на обмен веществ в тканях и нарушений в проведении нервных импульсов, алкоголь оказывает разрушительное воздействие на весь организм человека ещё одним самым разрушительным образом. Результаты исследований, полученные Найсли, Москоу и Пеннингтоном в США и А.П. Явлинным в Советском Союзе, заставили по-новому взглянуть на механизм и масштабы вреда, приносимого алкоголем человеку. В первых опытах Найсли и его сотрудников была использована техника длиннофокусной микроскопии, разработанная металловедом для наблюдений за поведением материалов непосредственно в тех условиях, при которых этим материалам придётся служить (например, при высоких температурах). Длиннофокусные микроскопы позволили отодвинуть объектив микроскопа от образца на расстояние порядка сантиметра.

Применительно к медицине появление длиннофокусных микроскопов означало возможность наблюдать клеточные процессы, происходящие непосредственно в живом организме. Для того, чтобы «заглянуть» в живого человека, Найсли и его коллеги воспользовались роговицей глаза, т.е. тем прозрачным окном, через которое человек смотрит во внешний мир. Под роговицей удаётся рассмотреть даже мельчайшие кровеносные сосуды – капилляры. Исследователи не ставили перед собой специальной задачи изучения влияния алкоголя на кровообращение по той простой причине, что, начиная опыты, они и не подозревали, что такое влияние существует. Из интервью, данного профессором Найсли в 1967 году корреспонденту журнала «Ридерс Дайджест», следует, что идея посмотреть, не происходит ли каких-нибудь изменений в кровообращении на уровне капилляров под действием алкоголя, пришла совершенно случайно. Однако то, что увидели исследователи, когда один из участников эксперимента, набрав в рот виски, расположился под микроскопом, было неожиданно и ошеломляюще. Оказалось, что под действием алкоголя происходит интенсивное склеивание (агглютинация) красных кровяных телец – эритроцитов, – обеспечивающих ткани организма кислородом. Заметим, кстати, что представление о кровообращении, как о течении крови по сосудам на уровне капилляров, довольно далеко от истины. Диаметр капилляров настолько мал, что эритроциты буквально «проползают» по ним поодиночке, нередко раздвигая при этом стенки капилляров. Поэтому ясно, что агрегат, содержащий несколько эритроцитов, неспособен двигаться по капиллярам. Двигаясь по ветвящимся артериям, а затем по артериолам всё меньшего калибра, он достигает, в конце концов, артериолы, имеющей диаметр меньше диаметра сгустка, и перекрывает её, полностью прекращая в ней кровоток.

По наблюдениям, выполненным автором этого очерка совместно со студентами московского университета В.Л. Поповым и Е.Ю. Черкашиным, комки эритроцитов появляются в пробах крови человека через 40 минут после приёма алкоголя (испытуемый принимал натощак стакан сухого вина), их число достигает максимума через полтора-два часа, когда концентрация алкоголя в крови также максимальна. Сгустки имеют неправильную форму и содержат в среднем 200 – 500 эритроцитов, средний их размер равен 60 микрон. Встречаются отдельные сгустки, содержащие тысячи эритроцитов, разумеется, тромбы таких размеров перекрывают артериолы далеко не самого мелкого калибра. При этом прекращается поступление эритроцитов и плазмы крови в артериолы и капилляры, на которые разветвляется закупоренная артериола. Вместе с эритроцитами к тканевым клеткам перестаёт поступать кислород, а вместе с плазмой – питательные вещества, содержащиеся в ней.

Наступает гипоксия – кислородное голодание тканей, в которых возникли алкогольные нарушения кровообращения. Надолго ли? Ещё Найсли с сотрудниками, наблюдая за одними и теми же разветвлениями сосудов, обнаружил, что тромб алкогольного происхождения, однажды возникнув, может сохраняться многие месяцы и даже годы. Во всяком случае, исследователи прекратили наблюдения, так и не дождавшись восстановления кровообращения в закупоренных сосудах.

Что же происходит с тканевыми клетками, лишившимися кислорода и питания? Они погибают. Погибает, подобно любому живому существу при недостатке кислорода в среде обитания или нарушениях в процессе дыхания. Исследованиями Найсли, А.П. Явлины и других советских и зарубежных учёных получена достаточна ясная картина изменений, происходящих под воздействием алкоголя в самой кровеносной системе человека и животных. Импульсы давления распространяются по кровяному руслу вместе с сокращением артерий и артериол (пульс), встречаясь с преградой – тромбом, вызывают сильное расширение сосуда в непосредственной близости от тромба. Иногда это расширение оказывается необратимым: появляется вздутие артериолы – микроневризма. В отдельных случаях стенки артерий не выдерживают повышенного давления и разрываются, возникают микрокровоизлияния – микроинсульты.

Заметим, что описанные поражения кровеносных сосудов под воздействием алкоголя имеют совершенно универсальный характер. Они происходят в тканях всех органов. Во всех системах организма гибнут от кислородного голодания сотни тысяч и миллионы клеток, которые, очевидно, не были лишними. Число отмирающих клеток зависит от количества принятого алкогольного изделия и его крепости, и тем больше, чем больше поступило в организм чистого этилового спирта.

Изменения, происходящие в организме человека под воздействием алкоголя, очень похожи на нарушения, связанные с травмой. Синеяк, полученный при ушибе, тоже представляет собой многочисленные кровоизлияния: нарушения кровообращения в повреждённой области также приводит к гибели части тканей. Человек, «пропустивший» рюмку (или стакан) спиртного, представляет собой что-то вроде большого, во весь человеческий рост, равномерно распределённого синеяка: те же кровоизлияния, те же отмирающие ткани, заменяемые соединительной тканью – мельчайшими рубцами, оставшимися вместо клеток, выполнявших разнообразные функции. И «заживление» этого «че-

ловека-синяка», выздоровление после травмы, нанесённой ему этой рюмкой, длится примерно те же три недели, что и в случае синяка, полученного при ушибе. Впрочем, в каком смысле можно говорить о «выздоровлении» после принятой дозы алкоголя? Только в том смысле, что погибшие клетки полностью рассосались, либо заменены рубцом – соединительной тканью. Но сами клетки погибли и многие из них уже не будут заменены новыми. В частности, безвозвратно гибнут нейроны. То есть после каждой рюмки вина или стакана водки, бокала шампанского или кружки пива, словом после каждой поступившей в организм дозы алкоголя человек обязательно становится необратимо глупее.

Здесь следует заметить, что этот процесс происходит постепенно и незаметно для человека. Ведь если какая-то информация оказалась утраченной в связи с гибелью нейронов, человек уже не может этой информацией оперировать. Поэтому он и не замечает своей деградации. Зато рано или поздно её приходится заметить другим: родственникам, сослуживцам, соученикам, врачам, наконец. Коварство алкоголя усиливается ещё и тем, что организм молодого человека обладает значительным, приблизительно десятикратным, запасом капилляров. То есть в каждый данный момент функционирует лишь около 10 % всех капилляров. Поэтому алкогольные нарушения кровеносной системы и их последствия проявляются в молодости не столь явно, как в более поздние годы. Однако со временем «запас» капилляров постепенно исчерпывается, и последствия отравления алкоголем становятся все более ощутимыми. При современном уровне употребления алкоголя «средний» в этом отношении мужчина «вдруг» сталкивается с самыми различными «недугами» в возрасте около 30 лет. Чаще всего это болезни желудка, печени, сердечно-сосудистой системы, неврозы, расстройства в половой сфере. Впрочем, болезни могут быть самыми неожиданными: ведь действие алкоголя универсально, он поражает все органы и системы человеческого организма.

Ну, что же, пожалуй, пора подвести некоторые предварительные итоги сказанному. Какие общие выводы следуют из новых научных данных о воздействии алкоголя на кровеносную систему человека?

1. **Алкоголь – не сосудорасширяющее.** Это – один из многочисленных предрассудков, связанных с алкоголем и бездумно повторяемых из поколения в поколение на манер заклинаний. Алкоголь – сосудозакупоривающее средство.

2. **Действие алкоголя на организм человека необратимо.** Алкогольные нарушения кровообращения и связанное с ним ухудшение функционирования всех органов и систем человеческого организма накапливаются в течение всей жизни с увеличением количества алкоголя, поступившего в организм.

3. Короче говоря: **количество погибших клеток пропорционально количеству чистого спирта, выпитого человеком.** И не важно, какие «напитки» предпочитал объект воздействия алкоголя: сухие вина, коньяк, шампанское или чистый спирт. Иными словами, не важно «что» и «как» пить. Важно лишь одно – сколько принял человек за свою жизнь алкоголя во всевозможных «напитках».

Урок № 2

**Алкогольная интоксикация: результат налицо**

Прежде, чем рассмотреть особенности воздействия алкоголя на наиболее важные органы и системы чело-

веческого организма, заметим, что, говоря о восстановлении травмированных тканей у человека, необходимо иметь в виду два обстоятельства:

1. Способность к регенерации с возрастом ослабевает, поэтому необходимо иметь в виду два обстоятельства: восстановление функции органов, испытавших алкогольную травму, с годами становится всё менее полным. Дегенеративные изменения внутренних органов, физическая и личностная деградация человека, связанные с систематическим отравлением алкоголем, с возрастом ускоряются.

2. Постоянное употребление алкоголя ведёт к значительному снижению регенерационной способности тканей, заживление всех ран, выздоровление после перенесенной болезни у систематически пьющих происходит медленнее, чем у трезвенников, течение многих болезней у пьющих осложняется и часто приобретает хроническую форму.

Таким образом, алкоголь непрерывно доставляет нашим врачам огромный объём работы: им приходится лечить болезни, систематически поддерживаемые и усиливаемые самими больными. Трудно вообразить, насколько могла бы шагнуть вперед медицина, если бы на ней не висели тяжким грузом миллионы людей, добровольно вызывающих у себя букет болезней, прямо или косвенно связанных с употреблением алкоголя (нередко даже умеренным).

*Кровеносная система.* Влияние алкоголя на сердечнососудистую систему сложно и многообразно. Алкогольный тромбоз сосудов, обеспечивающих кислородом сердечную мышцу, приводит к отмиранию групп её клеток (диффузные поражения, микроинфаркты). Между тем, сердечная мышца (миокард) почти не регенерирует: деление её клеток – миоцитов – практически прекращается в первые месяцы жизни человека. На месте погибших мышечных тканей образуются рубцы. Нагрузка на сохранившиеся клетки миокарда возрастает, частичная компенсация утраченных клеток достигается гипертрофией оставшихся.

Гибель всё новых миоцитов, их замена рубцовой и жировой тканью ведёт к ослаблению сердечной мышцы. Она становится дряблой, полости сердца (желудочки, предсердия) расширяются. Разумеется, сердце при этом перестаёт справляться с повышенными нагрузками, связанными с усиленной мышечной деятельностью, возникает одышка.

В результате алкогольного тромбоза сосудов сердечной мышцы гибнут не только миоциты, но и нейроны вегетативной нервной системы, регулирующие сердечную деятельность. Нарушается иннервация сердечной мышцы. Неудивительно, что на электрокардиограммах людей, систематически пьющих, отмечаются значительные изменения. Обычно при постоянном употреблении спиртных изделий появляются перебои в сердце.

Накопление тромбов капилляров и артериол может привести к нарушению кровообращения в крупных сосудах сердца и к отмиранию обширных областей сердечной мышцы – к инфаркту. Как показывает медицинская статистика, в молодом возрасте (до 40 лет) инфаркт миокарда наступает почти исключительно в связи с употреблением алкоголя. Учащение сердцебиения после приёма алкоголя, как естественная реакция на гипоксию тканей, возрастание сопротивления периферической кровеносной системы вследствие алкогольного тромбоза – всё это повышает вероятность возникновения инфаркта в состоянии опьянения.

Под действием алкоголя происходят изменения не



только в периферической кровеносной системе, но и в крупных кровеносных сосудах. Стенки таких сосудов имеют слой мышечной ткани, увеличивающий и уменьшающий просвет сосуда в зависимости от потребности в кислороде и питательных веществах тех или иных органов. Кровообращение мышц стенок крупных сосудов (артерий и вен), а также нейронов, управляющих их сокращениями, осуществляется тончайшей сеткой артериол и капилляров. Алкогольный тромбоз в этой сетке приводит к снижению тонуса мышц сосудов и к нарушению их иннервации. Вследствие этого уменьшается гибкость кровеносной системы, её способность реагировать на изменения условий внешней среды и состояние организма.

Хорошо известны внешние проявления нарушений кровеносной системы у людей, часто употребляющих спиртное. По мере того, как алкогольный тромбоз приводит к закупорке и расширению сосудов всё более крупного калибра, на коже лица появляются хорошо различимые невооружённым глазом красные прожилки, которые по мере увеличения количества выпитого образуют всё более плотную сетку. Сначала такая сетка обнаруживается на наиболее кровоснабжаемом участке (нос, скулы, уши). Затем, если алкогольная интоксикация продолжается, румянец охватывает всё лицо, шею. От многочисленных микроаневризм нос не только приобретает сизый цвет, но даже увеличивается в размерах (нос «сливою»).

Отметим положительную ценность окраски носа для наблюдателя, не располагающего специальной техникой. Появление сосудистой сетки с определённой свидетельствует для такого наблюдателя, что происходит нарушение кровеносной системы носа. Немного подумав, наш наблюдатель может сделать и следующее умозаключение (которое вообще обычно как-то не приходит в голову): точно такие же нарушения кровеносной системы происходят и во всех внутренних органах, особенно в наиболее интенсивно кровоснабжаемых в силу их жизненной важности.

Алкогольное изменение окраски носа, раз появившись, сохраняется на всю жизнь. А это означает, что нарушения кровеносной системы, вызванные алкоголем, необратимы. И, следовательно, они накапливаются с увеличением количества выпитого, а дальше уже не трудно догадаться, что разнообразные хронические заболевания внутренних органов (и тем более сердечнососудистые заболевания), которые начинают нас всё более беспокоить с возрастом, могут быть непосредственно связаны с теми встречами, проводами, банкетами, на которых мы произносили тосты и осушали бокалы. И что виною здесь не столько возраст сам по себе, сколько то, от чего мы успели осушить бокалы, фужеры, рюмки, стаканы.

А вот данные медицинской статистики (А.К. Качаев). Среди мужчин, систематически употребляющих алкоголь, сердечнососудистые заболевания встречаются в 22 раза (!) чаще, чем у непьющих людей. То есть вроде бы безобидное изменение окраски лица у любителей выпить свидетельствуют о тяжёлых, а то и просто катастрофических нарушениях кровообращения в масштабах всего организма. Кстати, высказывающееся ранее мнение о том, что спиртные изделия будто бы препятствуют развитию атеросклероза, не подтвердилось. Как установил известный отечественный терапевт А.Л. Мясников, алкоголь относится к числу факторов, способствующих развитию этого заболевания.

*Нервная система.* Способность центральной нервной системы млекопитающих к регенерации после различных травмирующих воздействий изучалась многими советскими и зарубежными исследователями (отличный обзор работ этого направления дан в монографии В.Ф. Сидоровой «Возраст и восстановительная способность органов у млекопитающих», 1976). Современная нейрохирургия также располагает обширной информацией относительно регенерационной способности различных нервных структур человека.

Все исследователи приходят к единому мнению: разрушенная (даже самая малая) часть мозга не восстанавливается. Повреждённая часть замещается рубцом (соединительной тканью), а образовавшаяся пустота заполняется за счёт смещения соседних, сохранившихся областей мозга. Деление нейронов в постнатальном периоде развития человека (т.е. после рождения) не происходит. Это означает, что к тем 14-17 миллиардам нейронов головного мозга, которые сформировались у человека к моменту его рождения, за всю дальнейшую жизнь не прибавится ни одного нейрона. Возможно лишь уменьшение числа нейронов вследствие их гибели под воздействием всякого рода неблагоприятных факторов. Алкогольная интоксикация является в настоящее время главной причиной массовой гибели человеческих нейронов.

Тромбоз сосудов кровеносной системы головного мозга, сопровождающие его микроинсульты (мелкие кровоизлияния) и нарушения обмена веществ в нейронах, приводят к гибели большого числа клеток всех отделов головного мозга. Накопление таких повреждений по мере поступления в организм всё новых доз алкоголя приводит к нарушению функций центральной нервной системы и даже к её органическим изменениям.

При изучении головного мозга людей, принявших смертельную дозу алкоголя и погибших от алкогольной интоксикации, обнаружены многочисленные кровоизлияния как в коре полушарий, так и особенно во внутренних подкорковых отделах.

Дегенеративные изменения головного мозга человека при систематическом употреблении спиртного хорошо известны патологоанатомам. Мозг алкоголика уменьшается в объёме, на его поверхности возникает новый рельеф: мозг как бы сморщивается. Уменьшение объёма мозга в результате атрофических процессов сопровождается утолщением окружающей мозг менингеальной оболочки (Кин и Кунети, Япония, 1977 год). Детальное изучение алкогольных нарушений структур головного мозга, выполненное японскими учёными, выявило уменьшение у хронических алкоголиков числа нейронов, исчезновение целых нервных волокон, нарушение химизма оставшихся нейронов.

Американские исследователи провели рентгеновский анализ слоёв головного мозга хронических алкоголиков. На трёхмерных изображениях мозга алкоголиков, полученных с помощью электронных вычислительных машин, можно было видеть значительное расширение внутримозговых полостей – желудочков мозга, которые растут при потере мозговых клеток.

Сравнительное изучение алкогольных изменений левого и правого полушарий человеческого мозга, проведённое итальянскими учёными (Мислиоли и другие, 1977 год), показало, что оба полушария под действием алкоголя разрушаются в равной степени.

В последние годы обнаружены также значительные

алкогольные изменения нейрохирургии мозга. Известно, что проведение нервных импульсов осуществляется при посредстве определённых веществ – медиаторов, заполняющих узкий зазор между соседними нейронами в момент передачи импульса от одной нервной клетки к другой. В опытах на животных было установлено, что содержание в мозге одного из медиаторов – норадреналина – снижается почти вдвое. Очевидно, нейроны, в местах соединения (синапсах) которых медиатором является норадреналин, особенно чувствительны к алкогольной гипоксии и вымирают в первую очередь.

Процессы торможения (задержки нервных импульсов) в центральной нервной системе осуществляются специальными тормозными нейронами, активность которых обеспечивается особым медиатором – гамма-аминомасляной кислотой (И.А. Сытинский, 1972 г.). Оказалось, что в ходе развития алкоголизма подавляется выделение медиатора возбуждения (ацетилхолин) и увеличивается концентрация медиатора торможения – гамма-аминомасляной кислоты. Это имеет место и в состоянии алкогольного опьянения и является непосредственной причиной депрессивного действия алкоголя и потери сознания при глубоком алкогольном опьянении. Заметим, «сон», наступивший в результате сильного опьянения, это не сон в обычном физиологическом смысле. Это – именно потеря сознания вследствие нейрохимических нарушений, вызванных алкогольной гипоксией мозга, – алкогольная кома.

Атрофические изменения мозга при систематическом употреблении алкоголя легко обнаруживаются при изучении функций мозга методами психфизиологии. Результаты гибели нейронов в структурах головного мозга многообразны, поскольку различные нервные ткани несут множество разных функций. Гибель нейронов в результате тромбоза и микроинсультов в коре головного мозга приводит к утрате части информации и к нарушению кратковременной памяти. При этом затрудняются процессы переработки текущей информации, которые ведут к закреплению наиболее существенной её части в нейронных структурах, обеспечивающих долговременную память. У человека нарушается нормальное накопление жизненного опыта, совершенствования его профессиональных умений, форм социального поведения, обогащение оттенков отношений, связывающих его с близкими людьми. У людей, более или менее систематически употребляющих спиртное (даже далёких от того, чтобы их можно было назвать по современным стандартам пьяницами), формируется определённый тип поведения, названный психологами «алкогольным автоматом». Он проявляется в том, что **человек утрачивает биологически присущую ему потребность постоянно искать новое, изобретать всё более совершенные формы деятельности и общения с другими людьми.** Его вполне удовлетворяет повторение изо дня в день, из года в год одних и тех же стандартных действий, мыслей, слов.

При хроническом алкоголизме процессы, ведущие к нарушению памяти, заходят иногда настолько далеко, что приводят к практически полной утрате способности к запоминанию недавно прошедших событий, только что воспринятой информации (так называемый корсаковский синдром). Больной не восстанавливает в памяти отдельные слова и понятия, понятия и слова, их выражающие, он не может устанавливать связи между ними (утрата концептуальной памяти). Систематическое употребление алкоголя сопровождается обеднением речи, уменьшением активного запаса слов; затрудняется умение оперировать словами, строить из

них фразы. Все эти факторы ведут к снижению уровня общения, к фактически социальной изоляции человека.

Основной функцией лобных долей мозга человека является формирование его социального поведения, его взаимоотношений с другими людьми. Поэтому гибель нейронов лобных долей в результате алкогольного отравления сопровождается снижением уровня социального поведения человека. Контакты с другими людьми становятся всё более примитивными. Они сводятся постепенно к необходимому минимуму взаимодействия при осуществлении профессиональной деятельности, анекдотам и плоским шуткам. Слова «собеседник» и «собутыльник» по мере увеличения количества выпитого спиртного сближаются, становятся в конце концов синонимами. Содержательное человеческое общение, при котором люди обмениваются тем новым, что им удалось узнать, увидеть, придумать, деградирует до общения «на троих».

Обнаруживаются и многие другие нарушения психической деятельности человека под воздействием алкоголя: снижается острота тактильного восприятия (осязания), острота слуха, уменьшается зрительно-двигательная активность. Нет такой функции головного мозга или нервной системы вообще, которая не угнеталась бы действием алкоголя.

Мнение о том, что алкоголь может будто бы что-то стимулировать, опровергнуто данными экспериментальных исследований, как на отдельных нервных синапсах (Хамиль, Адаме, Бидж, 1976 год), так и при изучении функций организма животных и человека, как целого. **Алкоголь не стимулятор, он – депрессант!**

К серьёзным изменениям в поведении человека и деградации его личности приводит гибель в результате алкогольной гипоксии нейронов, образующих эволюционно наиболее древние подкорковые области, так называемую лимбическую систему. Исследование распределения меченого алкоголя в мозге обезьяны выявило наличие радиоактивности (и, следовательно, наибольшее содержание алкоголя) именно в подкорковых структурах лимбической системы. Между тем эти внутренние отделы мозга участвуют во многих функциях как центральной нервной системы человека, так и его внутренних органов. Так, очень небольшой по объёму (с фалангу пальца) и по весу (около 0,2 % от веса мозга) подкорковый отдел – гипоталамус – управляет такими сложными и жизненно важными функциями организма, как дыхание, поддержание постоянной температуры, деятельность вегетативной нервной системы, осуществляет, в частности, иннервацию сердца. Заметим, кстати, что непосредственной причиной смерти при остром алкогольном отравлении является именно замедление дыхания и сердцебиения в результате разрушенных нейронных структур гипоталамуса.

Гипоталамус регулирует также половую функцию, в значительной мере определяет эмоциональное состояние человека, играет важную роль в мыслительной деятельности. Гипоталамус расположен в непосредственной близости от главной железы внутренней секреции – гипофиза и тесно связан с ним функционально, выделяя в кровеносную систему гипофиза особые активные вещества (так называемые рилизинг-факторы). Гипоталамус активизирует выделение гипофизом ряда гормонов, которые через посредство других желез внутренней секреции – надпочечников – управляют эмоциями человека и его реакцией на неожиданные для него изменения условий, называемые обычно стрессовыми ситуациями. Выделение надпочечниками в кровь ряда гормонов (стрессовых гормонов) поддер-

живает, в частности, высокий уровень мыслительной деятельности человека в нестандартных ситуациях, в высшей – творческой – фазе мышления, которая приводит к выработке человеком новых для него идей и форм поведения.

Снижение в результате алкогольных повреждений активности гипоталамуса и функционально связанных с ним желез внутренней секреции сопровождается эмоциональным обеднением человека, утратой познавательного интереса, внутренних стимулов к целенаправленной деятельности, т.е. опять-таки ведёт к «алкогольному автоматизму». Человек теряет способность ставить перед собой далёкие цели и настойчиво добиваться их осуществления. Понижается его творческий потенциал, способность быстро и правильно ориентироваться в сложных ситуациях. Вместо естественного для человека стремления найти решение проблемы, с которой он столкнулся на работе или в личной жизни, пьющий человек уходит от неё, затуманивая сознание алкоголем. А вот способность стрессовой системы человека справиться с ней неуклонно снижается. Таким образом, систематическое употребление алкоголя приводит к глубокой и всесторонней деградации личности. Изменяется и внешний рисунок поведения человека. Многочисленные мелкие поражения тканей головного, а также спинного мозга приводят к частичному двигательному параличу, к утрате тонких движений. Двигательная активность систематически пьющего человека более примитивна, чем у человека, свободного от алкогольной интоксикации. Под воздействием алкоголя человек постепенно становится малоподвижным, обедняется мимика и жестикуляция.

Необратимые дегенеративные изменения в результате употребления алкоголя происходят и в периферийной нервной системе, а также во всех тканях, клетки которых представляют собой преобразованные нейроны (например, задняя доля гипофиза – нейрогипофиз, а также мозговое вещество надпочечников, секретирующие важные нейrogормоны, адреналин, норадреналин).

#### Урок № 4

##### **Как напильником по желудку**

**Желудок.** Пищевод, желудок и двенадцатиперстная кишка – органы, которые подвергаются непосредственному воздействию алкоголя. Через стенки сосудов слизистой оболочки желудка и, отчасти, двенадцатиперстной кишки алкоголь диффундирует в кровь человека и, растворяясь в ней, достигает других органов в концентрации во много раз меньшей, чем исходная концентрация алкоголя в «напитке», поступившем в желудок. А вот сама слизистая оболочка органов пищеварения оказывается в непосредственном контакте с этим «напитком». Спирт, как известно, убивает микроорганизмы и является отличным дезинфицирующим средством. Не вызывает поэтому сомнения, что прямой контакт с довольно концентрированным раствором спирта не может происходить безнаказанно и для клеток тканей самих пищеварительных органов.

Повреждения желудка, связанные с систематическим приёмом алкоголя, хорошо известны. Почти все алкоголики страдают анацидным гастритом, что указывает на полную гибель железистых клеток слизистой оболочки желудка, вырабатывающих желудочный сок. Японские учёные (Хияо и др., 1977) наблюдали возникновение язвенных поражений желудка у крыс под действием водного раствора алкоголя. Одновременно происходили патологические изменения желудочного сока.

Очень наглядные результаты получили американские учёные, наблюдавшие непосредственное воздействие алкоголя на стенки желудка человека. На группе лиц со здоровым желудком было проведено гастроскопическое исследование. Каждый испытуемый проглатывал миниатюрное устройство типа иконоскопа, с которого на экран телевизора передавалось изображение стенок желудка. Каждый из 19-ти участников эксперимента выпивал натошак 200 г виски. Через несколько минут после приёма виски наблюдались припухлость и покраснение слизистой оболочки, через час можно было видеть многочисленные кровоточащие язвочки, через несколько часов по слизистой оболочке желудка тянулись гнойные полосы. Самое поразительное в этом опыте, пожалуй, то, что картина у всех 19 испытуемых оказалась практически одинаковой, почти никаких индивидуальных различий не было! Это означает, что подобная картина имеет место у каждого человека, принявшего крепкий спиртной «напиток» в неразбавленном виде на голодный желудок.

Слизистая оболочка пищеварительного тракта обладает очень хорошей регенеративной способностью. Однако постоянное воздействие алкоголя приводит к тому, что она не успевает восстанавливаться и постепенно вымывается (отсюда и упоминавшийся выше анацидный гастрит у алкоголиков).

Итак, пищевод, желудок и двенадцатиперстная кишка составляют тот небольшой круг органов, для которых существенно «что пить» и «как пить» («лучше» пить слабые «напитки» не до, а во время или после еды). Дегенеративные изменения всех остальных органов определяют целиком суммарным количеством принятого алкоголя.

#### Урок № 5

##### **Удар ниже пояса**

Воздействие алкоголя на половую функцию происходит тремя основными механизмами. Рассмотрим эти механизмы на примере половой функции мужчины.

Во-первых, алкоголь, достигая с кровью половых желез, оказывает на них прямое травмирующее воздействие. Как и в любых других органах, в половых железах происходит тромбоз и разрушение мелких сосудов, в результате чего часть клеток лишается кислорода и питания и погибает. Способность к регенерации основной мужской половой железы – семенников – у взрослых мужчин практически отсутствует. Поэтому они должны быть отнесены к числу органов, наиболее чувствительных к повреждающим воздействиям. Каждая алкогольная травма семенников приводит к необратимым дегенеративным изменениям в них. В результате при систематическом употреблении спиртного семенники («яички») уменьшаются в размерах, уменьшается также просвет семенных канальцев, в которых генерируются мужские половые клетки – сперматозоиды. Эти органические изменения половых желез сопровождаются серьёзными нарушениями их функций. У алкоголиков в семенных канальцах образуется меньше половых клеток, они имеют дефекты формы, которые хорошо видны с помощью обычного биологического микроскопа: подавляющая часть половых клеток или все они неподвижны. Нарушения в мужских половых клетках у хронического алкоголика часто настолько глубоки, что они уже не способны к оплодотворению.

Гормональный анализ кропи пьющего мужчины обнаруживает уменьшение содержания мужского полового гормона – тестостерона, генерирующего интерстици-

альными клетками семенников.

Во-вторых, алкогольные повреждения гипоталамуса и гипофиза и связанное с ними снижение регулирующей активности гипоталамо-гипофизарной системы приводят к расстройствам сложной рефлекторной деятельности центральной нервной системы, связанной с конкретной реализацией половой функции, и так называемой гипоталамической импотенции.

В-третьих, под действием алкоголя нарушается нормальная деятельность печени, которая играет важную роль в поддержании гормонального равновесия в организме. Дело в том, что мужские и женские половые гормоны являются близкими между собой по составу и структуре соединениями. Между ними возможны химические превращения. Так, утрачивая два атома углерода и связанные с ними атомные комплексы, женский гормон прогестерон превращается в мужской половой гормон – тестостерон. Последний, теряя ещё один атом углерода с соответствующим атомным комплексом, превращается в женский гормон – эстрадиол. В результате протекания реакции типа: прогестерон – тестостерон – эстрадиол в организме женщины в норме всегда содержится некоторое количество мужского полового гормона (тестостерона), а в организме мужчины – женского полового гормона – эстрадиола. Кроме того, тестостерон в небольших количествах вырабатывается как у мужчин, так и у женщин корой надпочечников.

Нейтрализация женских половых гормонов у мужчины происходит в печени. Поэтому при ослаблении активности печени в результате её алкогольных повреждений в крови мужчины накапливается женский половой гормон. Уменьшение секреции мужского полового гормона и увеличение содержания женского гормона сопровождается постепенным изменением внешнего облика мужчины. Происходит так называемая феминизация: появление женских вторичных признаков, меняется распределение жира в подкожном жировом слое; он начинает откладываться по женскому типу: на бедрах, на груди, вдоль нижнего сальника живота (тогда как у мужчины жир должен откладываться преимущественно вдоль верхнего сальника, расположенного выше пупка). Снижается мышечный тонус, мышцы становятся более нежными; применительно к мужчине лучше сказать – дряблыми. Это проявляется и в чертах лица: щеки обвисают, появляются мешки под глазами.

Алкогольные нарушения гормонального баланса и регулирующей деятельности гипоталамо-гипофизарной системы ещё задолго до появления заметных изменений во внешности мужчины дают знать о себе расстройством половой функции. Столкнувшись, например, с таким явлением, как импотенция, мужчина обычно не видит никакой связи между этим расстройством и алкоголем. Между тем по данным сексопатологов по крайней мере в 85 % случаев (!) импотенция вызвана именно систематическим употреблением спиртных изделий.

У женщин алкогольные нарушения половых функций наступают быстрее и ещё более глубоко, чем у мужчин. Особенности влияния алкоголя на женский организм хорошо описаны известным психиатром профессором Д.Д. Федотовым в его научно-популярной брошюре «Алкоголь и психическое здоровье» (Москва, «Знание», 1974 год). Поэтому здесь мы напомним лишь, что нарушение гормонального баланса в организме женщины (накопление в крови мужского полового гормона – тестостерона) при систематическом употреблении алкоголя также ведёт к изменению её внешнего облика – маскулинизации, которая проявляется в повышении

мышечного тонуса (резкие, неженственные, угловатые движения), в уменьшении и перераспределении жировой прослойки; в изменении тембра голоса: он становится более низким, хрипловатым. Уменьшается желание нравиться, слабеет материнское чувство, происходит нарушение менструального цикла. Климакс у хронических алкоголичек наступает на 10 – 15 лет раньше, чем у непьющей женщины.

Многочисленные наблюдения врачей-педиатров, а также большой экспериментальный материал, накопленный в опытах на животных, позволяют сделать совершенно определённый вывод: **пьющие женщины не способны воспроизводить полноценное потомство. Рождённые ими дети всегда обнаруживают те или иные отклонения в физическом или психическом развитии.**

По-видимому, какие-то особенности женского организма делают его вообще более чувствительным к алкогольной интоксикации. Во всяком случае, об этом говорят многочисленные опыты на животных. Если самцы проявляют самое разнообразное отношение к алкоголю, добавленному к воде (одни предпочитают алкогольное питье, другие – безалкогольное), то у самок большинства исследованных животных наблюдается стойкая отрицательная реакция на алкоголь в течение всего опыта. Насильственное введение алкоголя в количествах, неопасных для самца, у самок иногда вызывает смерть. Заметим, что смертельная доза алкоголя для женщины также значительно ниже, чем для мужчины.

#### Урок № 6

#### «Мама, роди меня обратно!»

Особенно тяжкие последствия имеет алкогольное отравление для растущего организма. Во-первых, основные травмирующие воздействия алкоголя (тромбоз сосудов и гибель клеток всех органов от гипоксии) в развивающемся организме ребёнка и подростка сильнее, чем у взрослого человека, потому что защитные системы у ребёнка ещё не сформировались, и выведение алкоголя происходит значительно медленнее, во-вторых, организм подростка, ребёнка или плода находится в развитии. Клетки многих тканей ещё размножаются делением, и, следовательно, гибель их части означает, что из утраченных клеток уже не сформируются какие-то клеточные структуры, которые были генетически запрограммированы. Очевидно, что последствия алкогольной травмы тем серьезнее, чем на более ранней стадии развития эта травма нанесена. Наиболее тяжелы эти последствия для зародышей человека в первые дни и месяцы его внутриутробного существования, когда идут интенсивные процессы закладки и формирования важнейших органов и систем. Гибель двух-трёх клеток в начале развития зародыша может обернуться в дальнейшем недоразвитием, а то и отсутствием какого-нибудь органа.

Отклонения от нормального развития плода в случае, если женщина даже очень умеренно употребляет спиртное во время беременности, имеет место обязательно. Иногда эти отклонения приводят к отсутствию жизненно важных органов, тогда плод погибает (выкидыш) или рождается нежизнеспособный ребёнок. В других случаях они проявляются в различных врождённых дефектах развития, объединяемых общим медицинским термином – алкогольный синдром плода: косоглазие, врождённая глухота (глухонемые дети), резкая асимметрия и другие дефекты лица (лицевая дисформия),

врождённые пороки сердца, уменьшенные размеры головы и объёма черепной коробки, а, следовательно, и уменьшенный объём головного мозга (микроцефалия), умственная отсталость, врождённые психические болезни, недоразвитие (меньшие размеры) конечностей, плохое срастание черепных костей (кости черепа остаются настолько тонкими, что могут быть проломлены даже при небольшом механическом воздействии. Более медленный рост после рождения, отставание от сверстников в двигательной активности и т.д.

Алкогольный синдром плода включает и различные тяжёлые уродства, например, образование мозговой грыжи в результате замедленного срастания костей черепа, расширение позвоночника с выпирающей под кожу в виде грыжи частью спинного мозга, неполное число пальцев или их сращение, резкое недоразвитие, почти отсутствие отдельных частей скелета. При некоторых видах уродств дети могут жить лишь короткое время. Таковы отсутствие головного мозга или одного из его полушарий, водянка головного мозга, волчья пасть и многие другие дефекты.

Не следует представлять себе дело так, что алкогольные дефекты всегда настолько очевидны, что по внешнему виду ребёнка можно сразу определить: есть они или их нет. Например, микроцефалия – недоразвитие коры головного мозга – может проявиться в самой различной степени: от вполне умеренного отклонения от нормы до полного отсутствия коры полушарий головного мозга.

Приведём здесь результат лишь одного из многочисленных медицинских исследований влияния алкоголя на развитие человека на ранних стадиях. Американские исследователи проводили длительное наблюдение за протеканием беременности у 130 женщин и последующим развитием рождённых ими детей. Тринадцать из них были пьющими, то есть 10 % от всей группы, остальные не употребляли алкоголь. В остальном условия протекания беременности были одинаковыми (правильное питание, режим движения, врачебное наблюдение). Физическое и психическое состояние детей непьющих женщин, развитие различных органов, систем и функций их организма можно считать за норму и сравнивать с этой нормой состояние тех детей, которые в процессе эмбрионального развития подвергались воздействию алкоголя. Оказалось, что развитие всех детей, рождённых женщинами, употребляющими спиртное, существенно отклонялись от нормального. Все они имели меньший рост и вес при рождении, более слабое развитие конечностей, они медленнее росли, отставали в двигательной активности, имели более или менее выраженные дефекты развития типа алкогольный синдром плода.

Тщательные сравнительные наблюдения последних лет не позволили установить ни одного случая рождения вполне нормального ребёнка женщиной, систематически употребляющей алкоголь.

Влияние пьянства отца на здоровье потомства было известно ещё древним грекам. В последние годы накоплена обширная информация, убедительно свидетельствующая о том, что систематическое употребление спиртных изделий мужчинами вызывает значительные дефекты физического и психического развития их детей. Приведём здесь лишь данные известного советского врача-педиатра В.А. Дульнева, изучавшего 64 ребёнка, родившихся от отцов, в течение 4-5 лет систематически употребляющих спиртное. Были обнаружены признаки умственной отсталости у всех без исключения детей, даже у тех, которые хорошо

развивались физически.

Французские врачи, анализируя развитие детей, отцы которых различное время воздерживались от употребления спиртных напитков, пришли к довольно-таки оптимистическому выводу, что для воспроизведения полноценного потомства мужчина должен не пить в течение 2-3 лет. Однако результаты выполненных недавно (1973 год) прямых исследований наследственного вещества – ДНК – гораздо менее оптимистичны. Оказалось, что хроническое употребление алкоголя приводит к стойкому изменению в синтезе ДНК, к нарушению правильного набора хромосом. У 50 % мужчин нормальная структура ДНК не восстанавливалась даже после 5 лет полного воздержания от спиртных изделий. Этот результат предупреждает о той зловещей роли, которую алкоголь может сыграть в здоровье и судьбе целых народов. Ведь дефекты ДНК, приобретённые отдельными людьми, означают искажение генофонда всей популяции. Они будут проявляться, накапливаясь в последующих поколениях (если только не произойдёт полное вырождение линий, являющихся носителями искажённых генов). В настоящее время известен целый ряд болезней, вызванных употреблением спиртных изделий и передающихся по наследству через поколение и дальше (некоторые виды припадков, болезней крови и др.).

Таким образом, **употребление алкоголя одним человеком (даже тихое, мирное, в домашней обстановке и без каких-либо эксцессов) является серьёзным социальным злом, а отнюдь не личным делом этого человека.** Видный советский врач-гинеколог, профессор Г.С. Мучиев отмечает, что беременность от мужчин, систематически употребляющих алкоголь, протекает у совершенно здоровой женщины, как правило, тяжело. У беременных наблюдаются ранние или поздние токсикозы, обычным явлением становятся осложнения при родах.

Тяжёлые дефекты развития ребёнка возникают и в том случае, если хотя бы одна из половых клеток, участвующих в зачатии, содержала алкоголь. Заметим, что в семени мужчины можно обнаружить алкоголь уже менее чем через час после употребления спиртного, при этом концентрация алкоголя в семенной жидкости повышена по сравнению со средним содержанием его в тканях организма. Половые клетки не содержат алкоголь-дегидрогеназы, и удаление алкоголя из них, а также из зародыша, который возникает при их слиянии, происходит очень медленно. Поэтому начальная стадия развития зародыша происходит в условиях алкогольных нарушений обмена веществ. Далее к моменту имплантации зародыша – внедрения его в слизистую оболочку матки, он ещё может содержать некоторое количество алкоголя. Это приведёт к тромбозу именно тех сосудов, которые обеспечивают питание зародыша в начале его развития.

Статистические данные о взаимосвязи всякого рода празднеств у разных народов с появлением на свет неполноценных детей (см., например, Е.М. Лубоцкая-Россельс, «Алкоголь и дети», М., «Медицина», 1973), а также многочисленные опыты на животных дают основание для однозначного вывода: пьяное зачатие даже у людей обычно непьющих обязательно имеет следствием дефекты развития ребёнка, иногда весьма тяжёлые.

Поражает степень неосведомлённости молодых родителей о последствиях употребления спиртного для их детей. Группа социологов и врачей, опросившая 800 родителей, дети которых имели серьёзные

дефекты типа «алкогольного синдрома», выяснили, что ни один из них не подозревал о степени опасности алкоголя для потомства. Большинство опрошенных родителей вообще не знали о существовании какой-либо связи между алкоголем и здоровьем детей. Мы не будем касаться здесь влияния на развитие ребёнка той обстановки, которая создаётся в семье в результате пьянства отца или обоих родителей. Этот вопрос всесторонне рассмотрен в упоминавшейся уже книге Е.М.Лубоцкой-Россельс «Алкоголь и дети». Заметим лишь в заключение, что **среди причин неуспеваемости детей алкоголь занимает сейчас первое место.** Так, группа учителей, изучавшая влияние различных факторов на успеваемость учащихся, установила, что в 86 % случаев плохая успеваемость детей была связана с алкоголем, в 86 % случаев отставания школьников был алкоголизм родителей, а в 50 % случаев частые выпивки и вечеринки дома со спиртным на столе.

#### Урок № 7

##### **Химическая формула счастья: творчество + общение + любовь**

В понятие «человеческое счастье» люди вкладывают различное содержание. Попытаемся раскрыть смысл этого понятия, исходя из особенностей человека как биологического вида. Прежде всего, счастье – это когда человеку хорошо. А хорошо ему лишь в тех условиях, которые дают ему возможность проявляться именно как человеку, как представителю конкретного биологического вида хомо сапиенс. Что же нужно человеку, чтобы он чувствовал себя счастливым?

Вспомним основные особенности человека как биологического вида:

1) исключительная способность к переработке больших объёмов информации и к формированию на её основе новой информации, новых знаний, новых форм взаимодействия с природой и людьми;

2) потребность к общению с другими людьми, склонность передавать научную информацию другим членам сообщества.

Обе эти особенности закреплены биологически, даже органически. Первая проявляется в необычайном развитии полушарий коры головного мозга, обеспечивающих большой объём памяти и способность к образованию новых ассоциаций. Вторая – в сильном развитии лобных долей мозга, обеспечивающих высокий уровень социального поведения человека. Ну что ж, пожалуй, мы можем уже назвать две компоненты человеческого счастья:

1) творчество, т.е. постоянные усилия по выработке новых для него мыслей, форм поведения, способов осуществления различных видов деятельности;

2) общение, в ходе которого люди делятся тем новым, что им удалось увидеть и придумать. Если к этим двум компонентам прибавить ещё один – любовь, то мы, по-видимому, исчерпаем основное содержание понятия –человеческое счастье. Таким образом, формула счастья: творчество + общение + любовь.

**Итак, человек счастлив, если он мастерски делает какое-то дело, если он при этом чувствует себя нужным людям, если он любит и любим.**

Очень непросто человеку выстроить своё счастье, тем более что основные его компоненты то и дело приходят в противоречие между собой. Так, содержательное общение, удовлетворяющее человека, возможно лишь в том случае, если ему есть что сказать другим. А чтобы было что сказать, надо иметь время и возмож-

ность спокойно обдумать имеющуюся информацию, найти свои способы её систематизации, упорядочения, найти свои решения проблем, интересующих как самого человека, так и его окружение. Для всего этого необходимо время для размышления в одиночестве, время для творчества. Таким образом, для содержательного общения нужно одиночество, т.е. временное исключение общения.

Не менее сложны взаимоотношения творчества и любви, любви и общения. И очень не просто найти какое-то динамическое равновесие между всеми тремя компонентами счастья, то неразрывно взаимосвязанными, то исключаящими друг друга.

Но вернёмся к предмету нашего разговора – алкоголю. Каковы его взаимоотношения с человеческим счастьем? Мы видим, что алкоголь подрывает физическое и психическое здоровье человека, т.е. разрушает основу человеческого счастья. Вызывая нарушения в центральной нервной системе, он снижает творческие возможности человека. Он сводит общение между людьми в лучшем случае до стандартных ритуалов застолий, где раз за разом, год за годом повторяются одни и те же слова, поются одни и те же песни, рассказываются одни и те же анекдоты; в худшем случае до общения на «троих». Наконец, он обедняет эмоции человека, обедняет восприятие мира: зрительные образы, слуховое восприятие, осязательные ощущения. Со всем этим теряется и богатство оттенков любовных переживаний, радостей человеческой любви. Подрывается даже физиологическая основа любви.

Итак, алкоголь разрушает счастье человека всесторонне, он отнимает у человека все компоненты счастья: радость творчества и любви, содержательное общение, обогащающие человека и дающие ему возможность самоутверждения. Алкоголь – одна из основных преград на пути к достижению счастья. Это – один из самых крупных «лежачих камней» (по выражению Евгения Евтушенко), которые предстоит убрать обществу на пути к обществу, где каждый человек будет иметь всё необходимое для построения своего счастья (строить, разумеется, придется всё-таки самому: счастье – это такая материя, которая создаётся лишь собственными усилиями каждого).

#### Урок № 8

##### **Трагедия: прожить и так и не стать человеком**

Подведём некоторые итоги. Итак, современное состояние медицины дает хорошие естественнонаучные основы для решения вопроса о дальнейших взаимоотношениях человека и алкоголя. Мы знаем сейчас, что:

1. Алкоголь нарушает обмен веществ в тканях всех органов и систем человеческого организма.

2. Алкоголь – нервный яд. Он нарушает химизм нейронов, затрудняет проведение нервных импульсов.

3. Алкоголь поражает кровеносную систему человека, вызывая склеивание красных кровяных телец – эритроцитов и, как следствие, тромбоз мелких сосудов, а также разрывы их стенок. Алкоголь не сосудорасширяющее, а сосудозакупоривающее средство.

4. Лишая ткани кислорода в результате тромбоза сосудов, алкоголь вызывает гибель клеток всех органов и систем человеческого организма. Уменьшается объём мозга и число нервных клеток центральной нервной системы, атрофируются печень, половые железы, слабеет сердечная мышца и т.д. Нет такого органа, который не испытывал бы дегенеративных изменений под воздействием алкоголя.

5. Каждая доза алкоголя, принятая человеком, оставляет в его организме необратимые повреждения, которые накапливаются с увеличением суммарного количества выпитого в течение всей его жизни.

6. Безвредной дозы алкоголя не существует!

7. Алкоголь не стимулятор, как нередко думают, он – депрессант. Он угнетает все функции человеческого организма.

8. Алкоголь снижает творческий потенциал человека, лишает его радости творчества, делает «алкогольным автоматом».

9. Под воздействием алкоголя человеческое общение теряет содержательность, принимает примитивные формы.

10. Алкоголь нарушает структуру ДНК, нередко необратимо. Он вносит свои злоешие поправки в развитие нового человека, запрограммированное генетически. Степень развития мозга и интеллектуальные возможности человека, его рост и вес, черты лица и характера определяются алкоголем не в меньшей степени, чем генами.

11. В облике и поведении ребёнка, рождённого пьющей женщиной, всегда присутствуют отклонения от нормы типа «алкогольного синдрома плода».

12. Пьяное зачатие всегда приводит к дефектам развития ребёнка, часто весьма тяжёлым.

13. Таким образом, к двум обычно обсуждаемым факторам формирования человека – среда и наследственность – необходимо добавить третий.

14. Алкогольные нарушения генофонда накапливаются, увеличивая число детей, страдающих врождёнными болезнями.

Мы уже не упоминали здесь о тех сотнях тысяч и миллионах несчастных, которые стали хроническими алкоголиками, утратив человеческий облик. О них много говорится и пишется. Достаточно уже того, что этими людьми занимаются (подумать только!) тысячи медицинских работников и даже учёных, для них разрабатываются специальные диеты и курсы лечения. Очень дорого обходятся они обществу! Но ещё ужаснее то, что алкоголь крадет у этих людей самих себя, этим людям так и не довелось узнать, что такое – быть человеком.

Всё это мы должны учесть, решая вопрос о том, какое место алкоголь должен занять в жизни каждого из нас, в жизни наших детей, наконец, в жизни детей и внуков наших детей. При этом будем постоянно помнить, что, решая этот вопрос для себя, мы решаем одновременно судьбу многих людей будущего, наших отдалённых потомков.

И если взвесить все это, становится ясным, что **решение наше может быть только одним: борьба за полное искоренение употребления алкоголя, т.е. борьба за трезвость мысли, за ясный, незатуманенный взгляд на мир, за спасение наших людей и будущих поколений от разрушительных последствий варварских алкогольных ритуалов и обычаев, дошедших из глубин истории до наших дней. Выбора здесь нет. Наука диктует единственное решение.**

## 228-я в граммах и сроках

### 13 таблиц и графиков об антинаркотической статье УК

Дело журналиста Ивана Голунова привлекло внимание к работе правоохранительных органов и судебной системы по борьбе с незаконным оборотом наркотиков. “Ъ”



подробно изучил главную антинаркотическую статью УК — 228-ю: о чем она и как применяется на практике.

#### О чем статья 228 УК РФ

**Статья 228** предусматривает наказание за незаконное приобретение, хранение, перевозку, изготовление, переработку наркотических средств, психотропных веществ или их аналогов, а также растений или их частей, содержащих данные вещества (далее обобщенно наркотических средств).

**Статья 228.1** (ее инкриминировали Ивану Голунову) — за производство, сбыт или пересылку наркотических средств.

**Статья 228.2** — за нарушение правил оборота наркотических средств.

**Статья 228.3 и 228.4** — за незаконное приобретение, хранение, перевозку, производство, сбыт или пересылку прекурсоров наркотических средств (то есть веществ, используемых для изготовления наркотиков).

Помимо статьи 228 со всеми частями наказания, связанные с незаконным оборотом наркотиков, содержатся в **статьях 229–233 УК**. КоАП также предусма-

тривает административное наказание за преступления, связанные с наркотиками. В частности, незаконный оборот наркотических и психотропных веществ (ст. 6.8 КоАП), пропаганда наркотических средств (6.13), потребление в общественных местах (20.20).

#### Какое наказание грозит нарушителям

**За приобретение, хранение, изготовление наркотических средств без цели сбыта (ст. 228)** предусмотрено наказание (в зависимости от размера изъятых веществ):

	Лишение свободы	Дополнительно
В значительном размере	до 3 лет*	штраф до 40 тыс. руб., обязательные / исправительные работы, ограничение свободы до 3 лет
В крупном размере	от 3 до 10 лет	штраф до 500 тыс. руб., ограничение свободы до 1 года
В особо крупном размере	от 10 до 15 лет	штраф до 500 тыс. руб., ограничение свободы до 1,5 лет

\*в данном случае лишение свободы не обязательное, а лишь одно из возможных наказаний

**За незаконное производство и сбыт наркотиков (ст. 228.1)** УК РФ предусматривает лишение свободы на срок до 20 лет, в исключительных случаях вплоть до пожизненного заключения.

Какой срок грозит нарушителям по ст. 228.1	Лишение свободы
Без отягчающих обстоятельств	от 4 до 8 лет
Сбыт в СИЗО, административных зданиях, на спортивных, образовательных и транспортных объектах, с помощью СМИ и интернета	от 5 до 12 лет
Группой лиц по предварительному сговору, в значительном размере	от 8 до 15 лет
Организованной группой, в крупном размере, с использованием должностного положения, несовершеннолетнему	от 10 до 20 лет
В особо крупном размере	от 15 до 20 лет, пожизненно

Дополнительно возможно назначение штрафа вплоть до 1 млн. руб., ограничения свободы, лишения права занимать определенные должности или заниматься определенной деятельностью.

Уголовный кодекс предусматривает освобождение от уголовной ответственности за незаконное приобретение, хранение, перевозку, изготовление и переработку наркотиков или прекурсоров для лиц, добровольно сдавших эти вещества и активно способствовавших раскрытию или пресечению преступлений, связанных с незаконным оборотом наркотиков, изобличению лиц, их совершивших, и обнаружению имущества, добытого преступным путем. Незаконное производство и сбыт наркотических веществ или прекурсоров (ст. 228.1 и 228.4) освобождения от ответственности не предусматривают.

### Как определяется размер наркотических веществ

Значительный, крупный и особо крупный размеры наркотических веществ и растений, содержащих наркотические вещества, утверждены постановлением правительства от 1 октября 2012 года №1002.

К примеру, N-метилэфедрон и его производные, сбыт которых инкриминировали Ивану Голунову, в крупном размере соответствует более 1 г вещества.

**Определение размера запрещенных наркотических веществ при уголовном преследовании (граммов свыше)**

	Значительный	Крупный	Особо крупный
Кокаин	0,5	5	1500
Героин	0,5	2,5	1000
Амфетамин и его производные	0,2	1	200
Метамфетамин	0,3	2,5	500
Гашиш (анаша, смола каннабиса)	2	25	10 000
Каннабис (марихуана)	6	100	100 000
Кактус, содержащий мескалин	50	250	25 000

Согласно исследованию Института проблем правоприменения «Карта наркопреступлений РФ», по данным на 2014 год, наиболее часто изымаемые правоохранителями наркотики – каннабиноиды, героин и амфетамины.

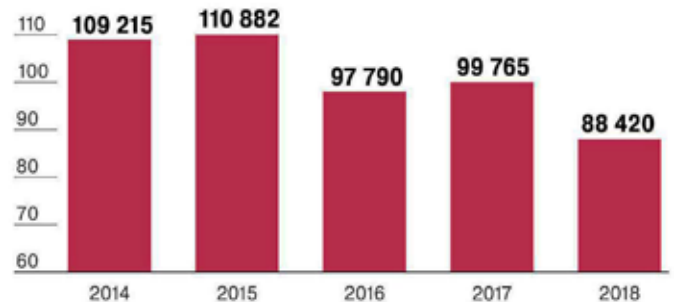
О чем говорит судебная статистика

По данным судебного департамента при Верховном суде РФ, **каждый седьмой приговор в РФ выносится по 228-й статье**. Так, в 2018 году по всем составам УК

РФ были осуждены 658,3 тыс. человек, из них на статью 228 со всеми частями пришлось 13,4% от всех приговоров. Для сравнения: годом ранее доля составляла 14,3% (общее число осужденных – 697 тыс.), в 2014 году – 15,2% (из 719,3 тыс.). Если брать все статьи, связанные с наркотиками, то по ним сидит четверть всех осужденных.

### КОЛИЧЕСТВО ОСУЖДЕННЫХ ПО СТАТЬЕ 228 УК РФ\*

ИСТОЧНИК: СУДЕБНЫЙ ДЕПАРТАМЕНТ ВС РФ.



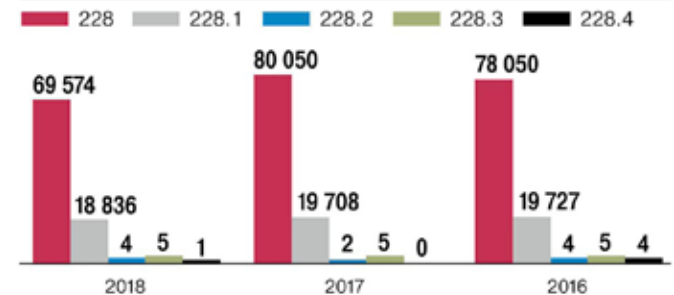
\*ПО ОСНОВНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ, ВКЛЮЧАЯ ЧАСТИ 1,2,3,4.

Самой массовой является статья 228 (приобретение и хранение без цели сбыта), на которую в 2018 году пришлось 79% всех приговоров (69,6 тыс.). На сбыт наркотиков (228.1) приходится 21% приговоров.

### РАСПРЕДЕЛЕНИЕ КОЛИЧЕСТВА ОСУЖДЕННЫХ ПО СТАТЬЕ 228 И ЕЕ ЧАСТЯМ\*

ИСТОЧНИК: СУДЕБНЫЙ ДЕПАРТАМЕНТ ВС РФ.

\*ПО ОСНОВНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ.



Большинство осужденных — молодежь (возрастная группа от 18 до 29 лет).

### ВОЗРАСТ И ПОЛ ОСУЖДЕННЫХ ПО СТАТЬЕ 228 В 2018 ГОДУ (%)\*

ИСТОЧНИК: СУДЕБНЫЙ ДЕПАРТАМЕНТ ВС РФ.

\*ПО ОСНОВНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ, ВКЛЮЧАЯ ЧАСТИ 1,2,3,4.



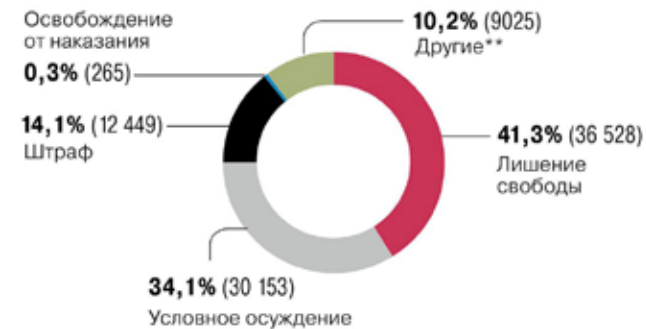
Самым распространенным сроком за преступления, связанные с наркотиками, является лишение свободы на 3–5 лет. При этом **освобождением от наказания завершается лишь 0,3% уголовных дел**.

Ст. 72.1 УК РФ дает суду возможность обязать осужденного пройти лечение от наркомании (если основное наказание не связано с тюремным заключением). В ст. 82.1 предусмотрена возможность осужденному на реальный срок добровольно пройти лечение от нарко-



## ДОЛЯ ОСУЖДЕННЫХ ПО СТАТЬЕ 228\* ПО ВИДАМ НАКАЗАНИЯ В 2018 ГОДУ (%)

ИСТОЧНИК: СУДЕБНЫЙ ДЕПАРТАМЕНТ ВС РФ.



\*ПО ОСНОВНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ, ВКЛЮЧАЯ ЧАСТИ 1,2,3,4.

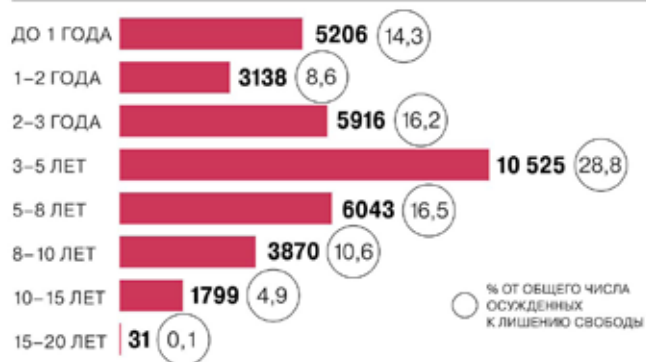
\*\*В ТОМ ЧИСЛЕ ОГРАНИЧЕНИЕ СВОБОДЫ, ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ РАБОТЫ.

мании с отсрочкой отбывания наказания.

### Особенности правоприменения

## КАКИЕ СРОКИ НАЗНАЧИЛИ ОСУЖДЕННЫМ ПО СТАТЬЕ 228\* В 2018 ГОДУ (КОЛ-ВО ПРИГОВОРОВ)

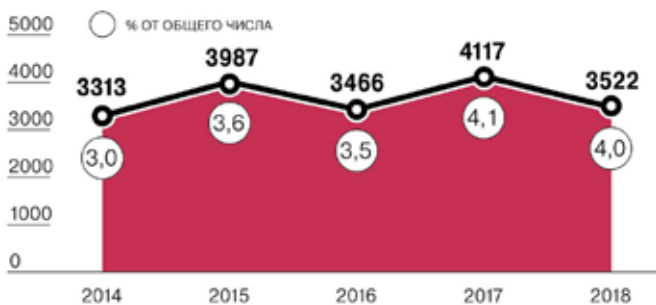
ИСТОЧНИК: СУДЕБНЫЙ ДЕПАРТАМЕНТ ВС РФ.



\*ПО ОСНОВНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ, ВКЛЮЧАЯ ЧАСТИ 1,2,3,4.

## КОЛИЧЕСТВО ОСУЖДЕННЫХ ПО СТАТЬЕ 228\*, ОТПРАВЛЕННЫХ НА ЛЕЧЕНИЕ

ИСТОЧНИК: СУДЕБНЫЙ ДЕПАРТАМЕНТ ВС РФ.



\*ПО ОСНОВНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ, ВКЛЮЧАЯ ЧАСТИ 1,2,3,4.

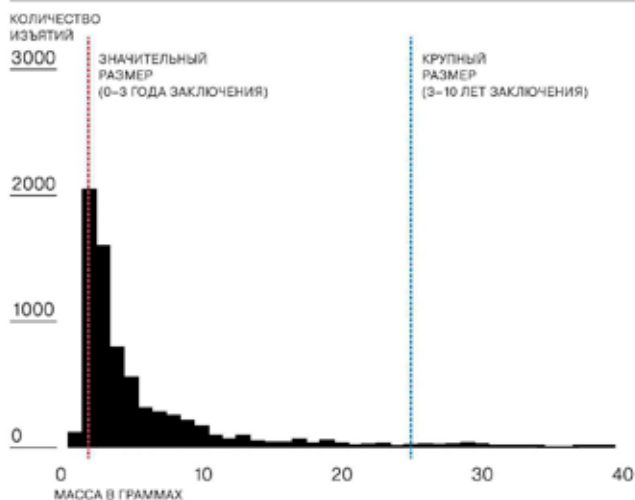
В докладе Института проблем правоприменения «Наркопреступления в России: анализ судебной и криминальной статистики» от 2017 года отмечается, что **потребителей в России преследуют чаще, чем распространителей**. Авторы выявили «искусственное искажение масс изъятых наркотиков со стороны правоохранительных органов». «У наркопотребителей чаще всего изымаются именно такие массы марихуаны и гашиша, которых как раз достаточно для квалификации правонарушения как уголовного преступления, и эти массы ненамного превышают значительный размер, необходимый для возбуждения уголовного дела», говорится в докладе

По словам эксперта Института проблем правоприменения Европейского университета Алексея Кнорре, официальной статистике привлечения к ответственности сотрудников правоохранительных органов за

фальсификацию дел по наркостатьям нет. Однако контент-анализ СМИ за последние 5 лет позволил выявить около 500 случаев, когда сотрудник правоохранительных органов был задержан, арестован или осужден за фальсификацию, связанную с наркотиками., а вся смесь целиком.

### Международный опыт

## РАСПРЕДЕЛЕНИЕ МАСС ИЗЪЯТОГО ГАШИША

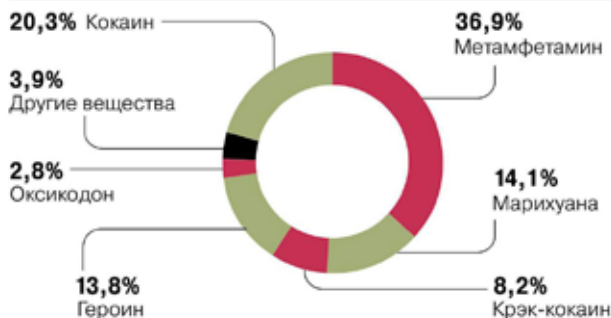


Наказания за преступления, связанные с наркотиками, очень различаются. В частности, в **Сингапуре** одно из самых строгих законодательств на планете. Незаконным является хранение, потребление, производство, торговля, независимо от количества. Наказания — вплоть до смертной казни. На другом конце света **Дания и Нидерланды**, где употребление наркотиков вообще не является уголовно наказуемым.

В **США** наркотические преступления регулируются

## ЗА КАКИЕ НАРКОТИЧЕСКИЕ ВЕЩЕСТВА САЖАЮТ В США (%)

ИСТОЧНИК: UNITED STATES SENTENCING COMMISSION, 2017 ФИНАНСОВЫЙ ГОД.



на федеральном уровне и законодательством штатов. В большинстве штатов уголовно наказуемым является не употребление, а хранение наркотиков. Приговоры с тюремным сроком грозят за хранение в большом количестве и сбыт. По данным Комиссии по приговорам США, за 2017 финансовый год большинство (95,6%) осужденных за торговлю наркотиками получили тюремные сроки. Средний срок – 70 месяцев (около 6 лет). Средний возраст нарушителя при вынесении приговора – 36 лет. Самыми распространенными наркотиками в США являются метамфетамин и кокаин. На сегодняшний день 45% заключенных в американских тюрьмах отбывают наказание за преступления, связанные с наркотиками.

**Марина Бочарова, Артем Косенок, Михаил Малаев, Ольга Шкуренко**

[https://www.kommersant.ru/doc/3999368?from=doc\\_vrez](https://www.kommersant.ru/doc/3999368?from=doc_vrez)

# Идеологическая диверсия

## Критические замечания

В газете «Советская Россия», в №91 от 17 августа 2023 года, опубликована статья Г.Турецкого «17 мгновений Легенды», написанная в связи с «юбилейным показом» на первом канале ТВ «великого сериала «17 мгновений весны»... с пояснениями: как создавалось любимое кино».

Автор статьи называет телесериал «Семнадцать мгновений весны», состоящий из 12 серий, появившийся в 1973 году, «гениальной постановкой». Он пишет: «В часы показа улицы городов пустыли. Выше всяких похвал сыграны роли: Штирлиц (Вячеслав Тихонов), Мюллер (Леонид Броневой)» и другие, названы известные советские актеры Екатерина Градова, Евгений Евстигнеев, Ростислав Плятт, Олег Табаков. На протяжении всего фильма звучит «впечатляющая» музыка Микаэла Таривердиева. Далее вся статья посвящена биографии «постановщицы этого гениального фильма – кинорежиссера Татьяны Лиозновой». Но нас в данном случае интересует только сам широко раскрученный, прославленный и до сих пор используемый антисоветским телевидением в целях пропаганды длинный фильм.

Жанр большого сериала – политический детектив, шпионский триллер, сценарий создан по одноименному роману писателя Юлиана Семенова. В кинематографе к триллерам относят детективные и шпионские фильмы, фильмы ужасов, приключенческие фильмы, а также боевики.

Мы не являемся противником развлекательных жанров, однако не разделяем восторженной оценки данного телесериала по следующим основаниям. Мы считаем, что в нем сильно облагоустроены высшие чины гитлеровской Германии, чем грубо искажена историческая правда о Великой Отечественной войне и о Второй мировой войне. В сериале правящие фашистские главари представлены как порядочные, культурные, хорошо воспитанные люди, добросовестно служащие своей нацистской родине. Их поведение способно вызывать уважение и симпатию со стороны зрителей. Мы не призываем изображать фашистских лидеров дебильными, кровожадными бандитами, однако преподносить зрителю чудовищных извергов такими человечными, как их играют талантливые артисты, значит идеализировать и приукрашивать зло, примирять с ним.

Особое умиление вызывает руководитель гестапо – «душка» Мюллер, как его иронично называют в народе, это исключительно мягкий, вежливый и обходительный начальник тайной полиции, ведет он себя как благовоспитанная, благородная дама, не произносит ни одного резкого слова. И все остальные гитлеровские главари изображены как вполне нормальные, обычные люди, приятные во всех отношениях, они не вызывают отвращения и ненависти, как враги. Но мы уверены, никто не хотел бы попасть в руки этих прекраснородных черных «человечков», одно слово «гестапо» вызывает содрогание, которое вовсе не навязано советской пропагандой, советский народ сполна на своей судьбе испытал «благородство» этих выродков. Поэтому мы не можем относиться к ним примирительно и воспринимать их актерские роли как правдивые.

И такое неадекватное впечатление герои фильма вы-

звали не только у советских зрителей. После широкого, на всю страну, неоднократного, второй раз показали через три месяца, навязчивого проката по центральному телевидению, фильм решили продемонстрировать в Германской Демократической Республике. Чтобы выяснить, как воспримут шпионский сериал немецкие граждане дружественного СССР государства, в ГДР была командирована сотрудница Министерства культуры РСФСР Татьяна Васильевна Зорина. Вернувшись, она рассказала, что немецкое население было поражено, увидев, какими культурными и благородными были высшие нацистские главари. Причем, казалось невероятным, что такой фильм снят в Советском Союзе, испытывавшем самые страшные ужасы войны и оккупации.

Сознание немецких граждан было потрясено, они считали нацистских главарей извергами, не имевшими в душе ничего человеческого, они принесли неисчислимые страдания многим народам, включая немецкий. А тут больше всех пострадавшие жертвы нацизма показали, что главные гитлеровские преступники были вполне нормальными и даже приятными людьми. Поэтому мы не можем восхищаться этим «гениальным» творением, мы считаем этот фильм хитрой идеологической диверсией, направленной на косвенное, психологическое смягчение категоричного неприятия фашизма.

По сюжету и содержанию сериал, на наш взгляд, это просто большая развесистая, развлекательная фантазия, далекая от реальности, заполняющая головы людей мусором под личиной патриотизма. Советский разведчик, штандартерфюрер Штирлиц внедрен в высшие эшелоны власти фашистской Германии, работает в центральном аппарате Службы безопасности (СД), имеет возможность попасть на прием к самому Гиммлеру. Руководителю гестапо Мюллеру никак не удается разоблачить Штирлица, который запросто встречается с рейхсляйтером Борманом, пользующимся полным доверием Гитлера, и впутывает его в свои шпионские дела. Особую остроту сюжету придает беременная, не вовремя разродившаяся и заговорившая по-русски при схватках радистка.

Автор книги и сценария накрутил из роли Штирлица супергероя, всех обманувшего, обведшего вокруг пальца и вышедшего сухим из воды. Впрочем, автор имеет право на вымысел, да и в жизни бывает всякое. Смотреть интересно, Вячеслав Тихонов и все хорошо подобранные талантливые актеры играют, действительно, превосходно, на них, а не на растянутом неправдоподобном сценарии, и держится весь длинный фильм. Между прочим, в нем показано, что фашисты используют буквы V и Z на рукаве мундиров и на стенах домов, это информация для любопытных.

Но нас волнует, какое воздействие на сознание зрителя оказывает художественное произведение. Чтобы внедрить в головы людей вредную идею, как правило, используется красивая упаковка. Явное облагораживание фашистских главарей – еще не самый худший, на наш взгляд, недостаток фильма. Гораздо опаснее в нем постоянная, навязчивая пропаганда алкоголя и курения. Создается впечатление, что реклама легальных одуряющих наркотиков является главной целью создателей псевдопатриотического сериала. Она ве-

дется непрерывно, хотя никакой необходимости для развития действия в ней нет. Но почему-то супергерои и более мелкие персонажи боевиков и триллеров без этих отравляющих средств обходиться не могут. Наверно, и сценаристы тоже.

Правда, один раз реклама алкоголя в фильме правомерна, это когда Вячеслав Тихонов, то есть Штирлиц, ударяет по голове бутылкой из-под коньяка, который они дружески распивали, своего потерявшего сознание собутыльника, поскольку не нашлось под рукой подходящего для этого важного случая орудия. Сам Вячеслав Тихонов, то есть Штирлиц, при этой попойке, как всегда, остался на высоте, он не захмелел ни на один глаз, не потерял сообразительности и координации движений, нанеся удар точный и необходимой силы так, что бутылка рассыпалась. Сцена впечатляющая, запомнилась навсегда, жалко артиста, игравшего не простого собутыльника, а сотрудника самого Мюллера. Но ничего не поделаешь, чтобы убить врага, нужно было его напоить, что Вячеслав Тихонов, то есть Штирлиц, осуществил превосходно, как настоящий супергерой.

Вообще, Штирлиц постоянно, во всякой удобной или затруднительной ситуации успешно использует алкоголь при взаимодействии с высокопоставленными фашистами, запанибрата пьет в любое время, в основном, выполняя служебные обязанности, с Мюллером, который тоже большой любитель горячительных жидкостей. Верхушка фашистской Германии – все алкоголики и курильщики, задает тон Штирлиц – советский суперразведчик, который может, не выпуская изо рта сигарету, пить сколько угодно, никогда не пьянея. Эта его способность поразительна, он поистине супермен.

Всего существует три стадии алкоголизма. Первая – пью «культурно», по праздникам, в торжественных случаях, могу не пить. Вторая – пью при любом удобном случае, когда захочу. И третья – пью постоянно, не могу не пить. Так, если судить по сериалу «Мгновения», элита фашистской Германии находилась на второй стадии алкоголизма, на грани с третьей, последней. Что совершенно не соответствует исторической правде. Высшие руководители и сотрудники элитных подразделений Вермахта, тем более СД и СС, прекрасно знали, как действуют алкоголь и табак на организм и психику человека, и не употребляли эти наркотики, это было запрещено.

Зато главари фашизма насаждали эти сильнодействующие наркотики среди населения оккупированных территорий. Это входило в их программу уничтожения покоренных народов, особенно в план «Ост». Он был разработан в Германии накануне Второй мировой войны и предусматривал раздел Советского Союза, полный контроль над его территорией и ресурсами, сокращение численности населявших его народов – прежде всего русских, белорусов, украинцев – до минимального предела, необходимого «новым хозяевам» (План «Ост»: Как правильно поделить Россию. – М., Алгоритм, 2011).

Этот план предусматривал лишить «туземцев» всех социальных программ, медицины, образования, культуры, довести их до «языка жестов», «зато дать им шнапсу и табаку, сколько пожелают». Поэтому пропаганда, явная и замаскированная, и широкая продажа алкогольных и курительных изделий полностью укладываются в план подлинных, а не вымышленных героев сериала «17 мгновений весны». Такая пропаганда является хитрой идеологической диверсией, сегодня

понятной уже многим.

В настоящее время Советский Союз расчленен и разрушен, на его территории идет братоубийство, которому не видно конца, а его население, в первую очередь, славянское, стремительно вымирает. Причиной этому политика геноцида, не только сокращение всех социальных программ, безработица и обнищание, ограбление в сфере ЖКХ, но и массовая наркотизация населения алкогольными и курительными изделиями. Последнее, можно утверждать, является главной причиной вымирания граждан великой в недавнем прошлом страны. Основной жертвой геноцида является славянское население, потому что православие, в отличие от ислама, не запрещает употребление алкоголя. Поэтому мы видим, как славяне спиваются, а мусульмане размножаются, рожая много здоровых детей.

Сегодня алкоголизм заметно помолодел. Это видно невооруженным глазом, юноши и даже девушки покупают и постоянно распивают в большом количестве пиво и более крепкие спиртные жидкости. Жертвами алкоголя становятся даже дети. Постоянно происходят и массовые отравления со смертельным исходом, о чем передают СМИ.

Так, в июне 2023 года десятки людей погибли от яда под названием «мистер сидр», содержавшего метанол, от малейших доз которого слепнут и умирают. Канистры с отравой изымались в Ульяновской, Саратовской, Самарской, Нижегородской, Челябинской, Пензенской, Курганской областях, в Удмуртии, Чувашии, даже в Москве, арестован один человек, то ли производитель, то ли продавец. Объявлено, что тяжело отравилось 106 человек, 36 умерло, в том числе ребенок. Изъято более 10 000 литров в Астраханской области, более 3000 в Севастополе, более 53000 в Нижегородской области, 14000 в Удмуртии. И это лишь один факт, попавший в СМИ.

По статистике в Российской Федерации от алкогольного яда ежегодно погибает до 800 тысяч человек, рождается до 200 тысяч дефективных детей, плюс – от курения гибнет более 500 тысяч человек. В основном, это русскоязычное население. («Подспорье», №1, 2022) Размеры алкогольного геноцида потрясают, смертность постоянно растет, но это не ведет ни к каким мерам, направленным на спасение вымирающего населения.

К сожалению, скрытая пропаганда алкоголя и курения в художественных фильмах началась еще в советское время, при Сталине, а при троцкисте Хрущеве была развернута полномасштабная человеконенавистническая программа «культурного» спаивания советского народа. Эта программа не остановлена, а действует на полную мощь.

Спасение может быть делом только самих погибающих, сегодня русские находятся на грани полного исчезновения, как североамериканские индейцы, пристрастившиеся к «огненной воде». К сожалению, эту страшную правду алкоголизированное население, потерявшее, а, точнее, пропившее свое государство, отдавшее его разбойникам с большой дороги, не способно даже осознать, потому что у пьющих людей отмирает мозг.

Поэтому все, кого волнует судьба детей и страны, должны отказаться от употребления легальных наркотиков, которыми завалены все магазины, одних названий только водки существует 7 тысяч, в разных бутылках с красивыми этикетками, хотя везде налит один и тот же яд. По ГОСТу СССР 1972 года алкоголь отнесен

«к сильнодействующим наркотикам, вызывающим сначала возбуждение, а затем паралич нервной системы». Пьющий народ может только деградировать и вымирать. Поэтому борьба за трезвость является борьбой за спасение Отечества, не менее важной, чем сражение наших героических предков на фронтах Великой Отечественной войны.

Дети берут пример со взрослых, в первую очередь, со своих родителей. Если «культурно» пьют родители, то дети, как правило, идут дальше и погибают быстрее, что вполне закономерно, потому что у них ослаблен генетический аппарат, алкоголь и современные курительные изделия разрушают наследственность.

Выдающийся академик медицинских наук Ф.Г.Углов в конце XX века писал: «Уже сегодня можно сказать, что под угрозой находится генетический код нации, а он то и есть главное её сокровище. Наш общественный мозг должен, наконец, осознать, что разрушение и потеря генетического уровня нации есть величайшее преступление не только перед живущими поколениями, но и перед будущими. Глубина деградации может быть столь велика, что генофонд нельзя

будет спасти. Нужно раз и навсегда отказаться от иллюзии «безвредной» дозы алкоголя – для наркотиков нет таких доз».

Поэтому любая пропаганда алкоголя и курения, под каким бы соусом, патриотическим или юмористическим, она ни подавалась, является абсолютным злом и преступлением против народа. В шпионский сериал о весенних мгновениях заложена бомба длительного действия, поэтому мы не можем воспринимать его как шедевр.

Нам близка позиция В.И.Ленина, сказавшего: «В отличие от капиталистических стран, которые пускают в ход, такие вещи, как водку и прочий дурман, мы этого не допустим, потому что как бы это ни было выгодно для торговли, они поведут нас назад к капитализму, а не вперёд к коммунизму». (ПСС, т.43, с.326) Сегодня эти слова еще более актуальны, только трезвый народ может восстановить законную Советскую власть.

Евгений Васильевич.Васильев,  
Московская область

# Отнимание трезвости:

## тонкости языка утверждения и сохранения трезвости

В прошлом номере газеты «Подспорье» (уже не в прошлом, в № 1(213) к статье «Трезвость – основа государственной идеологии России», в редакционном комментарии была такая фраза: «Введенное... в обиход, в трезвенническую терминологию понятия «отнимание трезвости» режет слух... на наш взгляд, более правильным здесь было использовать понятие «утрата Трезвости». На это отреагировал и.о. президента (теперь вице-президент) МАТр Р.В. Распопов, обратив внимание на свою статью. Оказывается под это понятие подведена целая наука. Посмотрим. – ред.

### Введение

В практике общественного движения «Союз утверждения и сохранения Трезвости «Трезвый Урал» уже давно устоялся и повсеместно применяется язык утверждения и сохранения Трезвости (язык УСТ).

Его отличительная особенность в том, что он называет вещи своими именами. Достаточно сравнить терминологию двух подходов, чтобы многое стало понятно даже без объяснений:

- ломехузный (маскирующий) язык: «спиртные напитки», «горячительные напитки», «продукция», «распитие», «пьющий», «потребление», «культура употребления», «чрезмерное потребление», «злоупотребление», «алкоголизм», «пьянство», «пьяный», «пьяница», «курение», «курильщик», «сигарета», «удовольствие», «психоактивные вещества», «наркотики», «наркомания».

- язык УСТ (язык правды): «Трезвость», «отнимание Трезвости», «алкогольные яды», «табачные яды», «растворы этилового спирта», «растворы этанола», «отравляющие вещества», «отравление», «интоксиканты», «самоотравление», «интоксикация».

В то же время периодически возникают предложения по корректировке языка УСТ. Иногда такие предложения приводят к существенному уточнению, к еще лучшей «шлифовке» устоявшихся определений. Поэтому в общественном движении УСТ вопросам терминологии уделяется большое внимание.

Одним из ключевых понятий науки Трезвости, закрепленных в языке УСТ, является следующее: «Отнимание Трезвости – особо опасный вид социального паразитизма» [1, с. 247].

### Дискуссия

В результате дискуссии между соратниками, которая произошла в начале 2021 года, появилось предложение пересмотреть данное определение, а именно заменить слово «отнимание» на какое-нибудь более подходящее. Далее приведена аргументация, которая прозвучала в обсуждении в ответ на предложение различных вариантов слов на замену.

Например, слово «ликвидация». Во-первых, оно обладает чрезмерным эмоциональным зарядом, а во-вторых, контекстом: ликвидация (звучит как «отсечение головы») предполагает невозможность восстановления. А Трезвость вернуть можно.

Почему не «лишение Трезвости»? У глагола «лишать», «лишиться» есть такой подтекст, что человек САМ лишился Трезвости. Эффект примерно такой же, как от «потери» Трезвости. Мол, шел-шел и потерял, лишился. САМ виноват.

Само слово «лишать» предполагает неподходящую форму употребления – возвратную (лишиться, лишился), – а потому обязательно будет употребляться неправильно. В практике же нужно исключить саму возможность этого, чтобы даже язык помогал людям в правильном понимании истинных процессов.

Все фразы, перечисленные ниже, можно заменить на возвратные, и это будет восприниматься нормально, обыденно:

лишили денег – лишился денег;  
лишили здоровья – лишился здоровья;  
лишили свободы – лишился свободы;  
лишили квартиры – лишился квартиры.

Однако со словом «отнимание» такое уже не пройдет

– у него просто нет подходящей возвратной формы. Сравните эту пару смыслов:

- 1) «отняли» (Трезвость) и
- 2) САМ «отнялся» (по Трезвости) – звучит абсурдно.

Кроме того, со словом «лишение» связано очень много смыслов из нашей истории:

- лишенец (лишился избирательных прав в связи с классовой принадлежностью – такое понятие применялось на заре советской власти);
- лишился работы (из-за кризиса);
- тяготы и лишения в бою... (в военное время это чуть ли ни естественное состояние для всего народа!).

В обсуждении также прозвучало такое суждение: «Деятели искусства публично отравляют себя алкоголем, собственным примером лишая людей Трезвости».

Если подходить строго, то такая формулировка некорректна. Когда кто-то лишает кого-то чего-то, это обычно означает, что этот кто-то действует целенаправленно и осознанно, что цель в том и заключается, чтобы лишить кого-то чего-то. А в случае с отниманием Трезвости это не так. Деятели искусства, участвуя в этом процессе, просто «зарабатывают деньги», выполняют чужую волю, делают то, за что платят деньги, поэтому обвинять их в злонамеренности некорректно, скорее это безнравственность, то есть отсутствие различения добра и зла, правды и лжи.

В общественном движении УСТ соратники придерживаются принципа: не использовать формулировки, завязанные на личности. Вместо этого используются обезличенные фразы: «у людей отнимается Трезвость», «Трезвость отнята», «процесс отнимания Трезвости». Тем самым делается акцент на том, что это ПРОЦЕСС, и конкретные люди (пусть даже являющиеся, по сути, социальными паразитами) – лишь участники этого процесса, зачастую невольные и неосознанные.

### Анализ

Все слова, предложенные во время дискуссии, были тщательно проанализированы и сведены в таблицу 1 с отметками о некоторых характеристиках этих слов.

Слова «потеря» и «утрата» уже давно не применяются соратниками, но были помещены в таблицу для полноты картины. Также была предложена графическая модель (рис. 1).

Таблица 1

### Сравнительный анализ слов для определения отнимания Трезвости

	не применимо по контексту	Нет возможности восстановления	«САМ» (сам виноват)
Лишение			•
Ликвидация		•	•
Уничтожение		•	•
Блокировка			•
Отключение	•		•
Нейтрализация			•
Подавление			•
Устранение	•	•	•
Слом	•	•	•
Аннулирование	•	•	•
Стирание	•	•	•
Исключение	•		•
Потеря			•
Утрата			•

Как видно из таблицы, все перечисленные варианты обладают одним или одновременно несколькими недостатками, которые дают искаженное восприятие процесса отнимания Трезвости:

- а) не применимо по контексту;
- б) нет возможности восстановления;
- в) «САМ» (человек сам виноват, что отравляется ядами).

И только слово «отнимание» лишено этих недостатков.

Рис.1



Рисунок 1 – Сравнительный анализ слов для определения отнимания Трезвости

В поисках лучшего варианта для замены этого слова были просмотрены словарь синонимов, англо-русский словарь, русско-английский словарь, но тщетно.

В английском языке наиболее подходящее слово – deprivation (лишение). При этом глагол «deprive» (лишать) – может быть в пассивном залоге (лишился), но эффекта «САМ виноват» в этом случае почти не возникает, подразумевается, что, либо человек лишен чего-то от природы, либо кто-то лишил его этого.

### Критика

В обсуждении прозвучала такая мысль: «Трезвость невозможно отнять, потому что её нельзя присвоить... Отнимают то, что можно присвоить (материальные блага – имущество, деньги). Человека Трезвости лишают, но у того, кто лишил, её не возникает после лишения. А если говорить «отнять Трезвость», то получается, что у «отнимателя» она теперь есть».

В ответ на это хочется сказать: «О, великий и могучий русский язык!» Ведь он так богат своими формами, содержанием, структурой, смыслами. Это касается и слова «отнимание». Вот некоторые примеры применения этого слова, когда совершенно не возникает того контекста, о котором говорилось выше.

- Отнять ногу. Хирург, «отнимая» ногу у пациента (ампутируя), не присваивает её себе, не забирает её себе на ужин.

- Отнять кошелек. Вор, отнимая кошелек у жертвы, не присваивает его себе. Вору кошелек не нужен! Он его тут же выбрасывает. Его цель – добраться до содержимого кошелька жертвы.

Точно так же и с отниманием Трезвости – социальным паразитам (организаторам отнимания Трезвости) наша Трезвость не нужна! Им нужно добраться до кошельков обманутых граждан, вытряхнуть из граждан всё самое ценное: материальные блага, интеллект, совесть, нравственность, инициативу, коллективизм и многое другое, что ценно для цивилизации созидания. Тогда можно будет преспокойно паразитировать, то есть манипулировать и грабить.

## Выводы

Фактически мы пользуемся самым оптимальным словом «отнимание» из всех имеющихся в нашем языке. И пользуемся именно потому, что его невозможно применить в возвратной форме (человек САМ «отнялся» по Трезвости – звучит абсурдно).

Из имеющихся вариантов слово «отнимание» подходит наилучшим образом, оно лишено перечисленных выше недостатков.

Слово «отнимание» в настоящее время является оптимальным ещё и потому, что является ключевым понятием в раскрытии всех приёмов и процессов, связанных с насаждением самоотравления в обществе. Слово «отнимание» по праву занимает одно из центральных мест в языке УСТ.

## Заключение

Первая часть определения отнимания Трезвости по форме является не столько определением, сколько оценочным суждением. Оно выполняет в обществе важную роль – привлекает внимание общественности к противоестественному процессу самоотравления людей табачно-алкогольными интоксикантами.

Именно эта часть является своеобразным заголовком, посылкой к более полному, развёрнутому, подробному анализу явления. С неё начинается более углубленная характеристика процесса, приведенная в примечании:

«Отнимание Трезвости – особо опасный вид социального паразитизма.

*Примечание.* Отнимание Трезвости – это комплекс действий со стороны организаторов отнимания Трезвости, в результате которых человек, семья, общество начинают «добровольно» отравляться различными ядами (табаком, алкоголем и другими).

Кроме присвоения результатов труда, отнимание Трезвости открывает дорогу всем остальным видам социального паразитизма и сопровождается целым рядом других, беспрецедентных по своему масштабу негативных явлений в России...» [1, с. 247].

Данное определение из языка УСТ можно дополнить и такой формулировкой, которая точно отражает содержание действий со стороны организаторов отнимания Трезвости:

*Отнимание Трезвости – это процесс программиро-*

*вания человека, семьи, общества на самртравление интоксикантами (алкоголем, табаком и другими) посредством комплексного информационного воздействия.*

В социологии (возможно, и в других науках) есть такое понятие, как «риторические машины». На взгляд автора, понятие это относительно новое и крайне редко употребляемое в науке и в практике жизни, а между тем оно имеет большое значение для понимания механизмов обработки информации в человеческом обществе, механизмов управления мышлением людей, а вслед за этим и их поведением.

Так, автору «риторическая машина» видится чем-то вроде алгоритма мышления человека, имеющего словесную форму. Этот алгоритм может описывать (и даже жестко детерминировать) взаимодействие одного, двух и более людей. И часто люди, сами того не подозревая, общаясь между собой, запускают риторические машины (алгоритмы беседы), которыми они не управляют, а уже сами эти алгоритмы управляют общением людей («слово за слово...»). Это явление подтверждается выводами Эдуарда Асадова, которые он облёк в форму стихотворения, вынесенного в эпиграф статьи: «Надо думать, ребята, над каждым словом, ибо слов невесомых на свете нет!»

Так и с языком утверждения и сохранения Трезвости – в повседневной жизни важно использовать правильные слова, чтобы доносить правду до людей, чтобы быть правильно понятым, чтобы направленно, настойчиво и непрерывно словом и делом формировать в обществе мораль Трезвости.

Список литературы

1. Язык утверждения и сохранения Трезвости – язык освобождения // Основа здоровья нации – трезвое мировоззрение : материалы XVIII Национальной научно-практической конференции ОД «Союз УСТ «Трезвый Урал» с международным участием (г. Тюмень, 22-23 февраля 2020 г.). – Тюмень: Трезвая Тюмень, 2020. - С. 240-271.

**Роман Владимирович Распопов,**

к.т.н., вице-президент МАИр,  
директор АНО «Научноисследовательский институт Трезвости имени Г.А. Шичко»,  
член ОО «Трезвая Тюмень»,  
romanraspopov@gmail.com

---

---

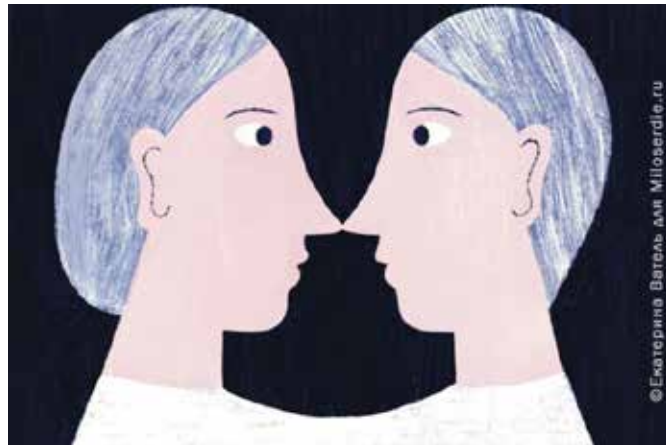
## Созависимость – это желание проспать свою жизнь

*Жена о чем-то загрузила, а муж из-за этого не может уснуть. Сын отказывается ехать к бабушке на день рождения, а мама в ярости кидается посудой. Что это – пылкие чувства или патология? О проблеме созависимости и о том, как ее преодолеть, рассказывает психолог Петр Дмитриевский.*

- Взрыв интереса к разным психологическим теориям, который мы наблюдаем сегодня – это хорошо? Популярная психология действительно поможет нам объяснить многое в себе и жить лучше?

- Внимание к своему состоянию, мотивам, намерениям – тенденция хорошая. Но есть печальные примеры: вроде бы умные люди начинают упрощать тайну мира и человеческой души до каких-то клише.

Кто-то пользуется религиозными терминами и, чуть что, говорит: «искушение!» или «гордыня!», а кто-то – психологическими. Тогда он с легкостью выносит вердикт: «это токсичность!» или «это созависимость!»



Важно помнить, что любой термин отражает только часть

действительности, а реальная жизнь более богата. Термин помогает сориентироваться, но несет в себе опасность преждевременного угасания исследовательского интереса к миру, и, как следствие, — к упрощенному взгляду на жизнь.

- **Одним из главных «врагов» в последнее время объявлена «созависимость». Этим словом начали называть практически любую ситуацию, когда один человек глубоко вовлечен в жизнь другого. А что такое созависимость с точки зрения классической психиатрии и психологии?**

- Все люди ощущают какой-то отклик в душе на действия или настроение близких. О созависимости можно говорить в том случае, когда этот отклик чрезмерно интенсивен и неуправляем.

Здоровые отношения предполагают, что я могу с кем-то быть очень близок, но также могу спокойно переждать разлуку или разногласие, переключая свое внимание на что-то другое.

Изначально психологи называли созависимостью состояние, в котором находится, к примеру, жена человека, больного алкоголизмом или наркоманией: вся ее жизнь строится вокруг того, чтобы спасти своего избранника от зависимости. Потом созависимостью стали называть такое поведение в отношениях, при котором мы действуем из страха, вины или стыда, а не из интереса, любопытства, сочувствия, любви.

Например, если я откликаюсь на предложение супруги куда-то пойти, только чтобы ее не обидеть или избежать обвинений и упреков, — это не мой свободный отклик в мир, а попытка избежать неприятностей.

При этом единого определения созависимости нет. Более того, некоторые психологи выступают против использования этого термина, считая его вредным для терапии.

- **А сам человек может определить, что он — в созависимых отношениях?**

- В чистом виде не существует созависимых и не созависимых отношений. Корректнее говорить о степени созависимости. В одной паре созависимые реакции проявляются чаще, в другой — реже.

*Хорошо время от времени спрашивать себя: не является ли моя погруженность в тревогу за любимого человека способом избежать чего-то в моей собственной жизни? Есть ли что-то еще, помимо наших отношений, чем я дорожу и что считаю ценным? Как часто в наших отношениях возникают гнев, страх и обвинение? Приносим ли мы друг другу радость, или довольствуемся временным успокоением после взаимного истощения, когда уже нет сил ругаться?*

Скажем, мать беспокоится, когда ее сын-подросток гуляет один. Как понять, «здоровая» ли это тревога? Если у этой мамы интересная работа, насыщающие отношения с мужем, с подругами, есть какое-то хобби или учеба и плюс она переживает за ребенка — тогда, скорее всего, в ее жизни есть баланс, а беспокойство является естественным проявлением заботы. Но если все мысли мамы сосредоточены на безопасности ее чада и из-за этого ее собственная жизнь обедняется, тогда, возможно, встает вопрос о созависимости.

- **А какова здесь роль второй стороны?**

- «Созависимость» — синоним «эмоциональной зависимости», и действия или бездействие другой стороны для зависимого большой роли не играют. Любой партнер рано или поздно откажет мне, выразит какое-то отличающееся от моего мнение, захочет побыть один или предложит что-то, что мне не подходит. Тогда градус моих переживаний и ответные действия покажут, какова степень моей эмоциональной зависимости в этих отношениях.

- **Но ведь бывают ситуации, когда зависимость вплоть до слияния практически неизбежна: например, в семье появляется тяжелобольной, за которым нужно неотлучно ухаживать. Как в такой ситуации не потерять**

**себя?**

- Важно честно сказать себе, в какой степени мое служение — это проявление милосердия, а в какой — способ спрятаться от собственной жизни.

Нужно находить в сердце не только жалость, но и уважение к другому человеку, к его судьбе. Размышлять: что в моих силах, а что — не в моих. Там, где это возможно, выставлять реалистичные условия. Например: «Мама, если будешь продолжать меня унижать и оскорблять, я не смогу сама привозить тебе продукты, а буду заказывать доставку».

Со стороны давать рекомендации чаще всего бестактно и непрофессионально: человеку, попавшему в подобную ситуацию, нужна большая внутренняя работа и психологическая помощь, потому что запутаться здесь и правда очень легко.

### Созависимость родом из детства?



- **Есть ли какие-то препосылки к созависимому поведению? Может быть, особый тип личности?**

- Сложности в приближении или отдалении отсылают нас к детству, когда мы осваивали близкие отношения, но не располагали достаточными ресурсами.

Любой малыш время от времени сталкивается с драмой: я нуждаюсь в маме, а она недоступна (вышла в магазин, разговаривает по телефону, сердита, больна). Одним детям удается научиться справляться с такими ситуациями, а другим — не очень. Это зависит от силы нервной системы, поддержки других взрослых, воспитательных стратегий мамы, от того, как долго она отсутствовала и т.д.

Для успешного развития психики важно не столько избегать периодов разрыва (именно в такие моменты происходит взросление, овладение навыками самоутешения и переключения на что-то помимо любимого человека), сколько следить за тем, чтобы они соответствовали возрасту и возможностям психики.

У тех, кто в раннем детстве не научился справляться с недоступностью любимого, может развиться склонность к созависимому поведению. Тогда при расставании с близким человеком или даже при расхождении во мнениях включаются младенческие механизмы: человеку кажется, что он пропадает, что нужно срочно что-то предпринять... Вместо поиска внутренних опор он вкладывает все силы в предотвращение травмирующей ситуации, вплоть до физического воздействия. Так что в основе поведения многих людей с тираническими, абьюзивными склонностями оказывается именно созависимость — как невозможность пережить разрыв.

Замечу, что навыки строить более здоровые близкие отношения можно развить и во взрослом возрасте, если есть желание.

### Жить и творить, не разрушаясь

- **Если зависимость — это отказ от разнообразия жизни в пользу какой-то одной задачи или одних от-**

**ношений, то почему мы не называем зависимыми людей, которые посвятили себя науке, искусству, спорту, благотворительности, приняли монашеский постриг, в конце концов?**

- Наука, спорт, монашество, семья может быть как проявлением жизни, так и способом спрятаться от нее и от самого себя. Душа человека и его выборы – это священная территория и судить со стороны, что движет человеком: болезнь или Дух – занятие неуважительное, неэтичное.

Известно много успешных и ярких творческих людей, которые создавали что-то великое и при этом не разрушали себя (хотя и обратных примеров масса). Они были периодически поглощены работой, но также имели счастливую семью, умели дружить, любили природу, помогали кому-то.

Важно быть внимательным к себе: если меня устраивают те плоды, которые дает моя увлеченность, и та цена, которую я за это плачу, – то почему нет? Например, я понимаю, что недоспал, что у меня болит спина, но продолжаю работать, потому что закончить дело сейчас важнее. Это нормально до тех пор, пока есть возможность взвешивать «за» и «против» и сохраняется способность осознанного выбора. Если же человека просто «куда-то несет», а внутренний голос говорит «со мной не все в порядке», если присутствует привкус горечи и стыда – это повод задуматься.

#### **Легкое бремя ответственности**

**- Получается, что лучшая профилактика зависимости и созависимости – осознанность и ответственность за свой выбор. Но многие этого боятся, и перекладывают ответственность за свою жизнь на родителей, духовников, друзей...**

- Психика каждого человека рассчитана на свою меру ответственности. Не все могут в одиночестве переплыть океан! Кому-то нужен плотный контакт с наставником, чтобы совладать с тревогой и неопределенностью.

Зачастую зависимости ошибочно противопоставляют не зрелость, а так называемую «контрзависимость» – неспособность сближения с другими. Но все мы так или иначе нуждаемся в какой-то принадлежности, сообществе, круге единомышленников, в учителях и наставниках.

Еще раз подчеркну, что само по себе наставничество – штука вполне естественная в любом деле: в спорте, музыке, духовном пути. Чем более здоровые были отношения, тем больше при расставании с учителем будет грусти и благодарности. Чем более «зависимые» – тем больше ужаса и вины.

**- Тем не менее наставничество может стать благодатной почвой для манипуляций. Это нередко встречается в православной среде, где много говорится о послушании и о том, что опасно доверять своим чувствам и мыслям, проявлять «своеволие».**

- Действительно бывает, что сакральные смыслы используются для манипуляций или самооправдания. Например, человекоугодие и трусость маскируются под смирение. Вместо того чтобы сказать: «Стоп, со мной так нельзя!», человек терпит, хотя честнее было бы признаться себе: «Я хочу сказать «нет», но пока не хватает сил. Где бы я мог набраться этих сил, чтобы начать менять эти отношения?»

*В нас сосуществуют две тенденции: стремление раскрываться, реализовать себя в мире и желание спрятаться, отстраниться, уснуть. И вот эта отчаявшаяся часть может выхватывать из нашей религиозности что-то для обесчелования своего бездействия.*

Еще пример: трудоголизму в христианской среде иногда придают сакральный смысл «самоотречения». Порой видно, что человек истощен, но окружающие вместо того, чтобы обратить внимание человека на его состояние, могут,

будучи заинтересованными в его работе, говорить про «недостаток любви» или «духовную лень». Если у человека не совсем утерян инстинкт самосохранения, то рано или поздно возникнет внутренний конфликт между привычными установками (я всем и всегда должен) и откровенно плохим самочувствием, потерей интереса к жизни.

К сожалению, бывают люди, которые не успевают развить внутреннее сопротивление и крайне истощаются, выгорают. Я вижу в этом проявление отчаяния: человек как бы соглашается с тем, что не сможет построить с жизнью насыщающие, интересные отношения.

Знаете как иногда бывает – день настолько неудачный, что хочется его побыстрее закончить и лечь спать. Вот и человек может решить провести жизнь в полудреме трудоголизма или истощающих отношений, когда она видится настолько непереносимой, что потеряна надежда ее исправить.

**- Но христианство и правда учит нас жертвенности, смирению, самоотречению... И, по крайней мере, на первый взгляд, это сложно совместить с популярными сегодня идеями об отстаивании личностных границ, самоценности, построении «здоровых отношений».**

- Похоже, в христианстве и правда есть это противоречие. В Писании и Предании мы находим одновременно и призыв отдать себя без остатка, и слова о том, что мы «куплены дорогою ценою», что Бог дает жизнь как драгоценный дар. Каждому из нас приходится этот ребус как-то решать.

*В аскетике добродетель жертвенности уравновешивается добродетелью смирения. Смирение призвано напомнить человеку о его пределах и физических ограничениях реального мира: «Это я смогу сегодня успеть, а это – точно нет».*

Если самоотрекающийся возмнит себя супергероем, есть надежда, что он вспомнит про страсть гордыни и про то, как важно препоручать жизнь Богу. Так что некоторые механизмы балансирования между всемогуществом и бессилием есть и у христиан.

Хорошим вопросом к себе будет: насколько я чуток к обратной связи? Уважаю ли я личность человека, которому помогаю, принимаю ли его выборы и мнение? Порой жертвенно настроенный христианин замечает, что люди буквально прячутся от него и его помощи. Это важный сигнал, означающий, что он, вероятно, действует уже не из любви к ближнему.

Для себя я определяю так: если после акта «отдачи» или «служения» чувствую себя живым, радостным – засчитываю его как хороший опыт. А если чувствую себя истощенным, использованным, ощущаю тоску и горечь, то трактую произошедшее как опыт, в котором была какая-то ошибка.

**- Получается, что какой взгляд на человека ни выбери – аскетический или психологический, приходится проходить буквально между Сциллой и Харибдой?**

- Мне кажется, ни у кого не получится угодить всем духовным и психотерапевтическим концепциям.

Сейчас человечество как-то особенно рьяно решило избавиться от всего «нездорового» и срочно «выздороветь». Но в стремление стать предельно здоровым, то есть идеальным, психологи называют нарциссическим перекосом.

Гораздо перспективнее, когда человек постоянно развивается, с милосердием относясь к своим больным и несовершенным сторонам (в том числе к проявлениям «созависимости»). Пожалуй, это и есть смирение: да, я хочу меняться, становиться мудрее и смелее, но я не всемогущ, и какие-то недуги, вероятно, так и останутся со мной. Это позволяет милосерднее относиться и к ближним, которые также ищут свои пути в жизни.

**Анастасия Прощенко, <https://www.miloserdie.ru>**

**Адрес редакции: 655138, п. Расцвет, ул. Майская, 5 – 2, т. (913)445-59-06, (923) 278-57-26**

**E-mail: [trezvo@yandex.ru](mailto:trezvo@yandex.ru), [www.sbnt.ru](http://www.sbnt.ru). Тираж 500 экз.**

**Главный редактор Г.И.Тарханов, верстка Наталья Соколова.**

**Редакционный совет: Н.А.Гринченко, М.А.Метелёв, А.А.Токарев**

**Издается на благотворительные взносы сторонников трезвости, распространяется бесплатно**