



Подспорье

Приложение к газете «Соратник» Союза борьбы за народную трезвость

Издается с мая 2001 г.

№4 (240)

июнь 2026 г.

Читайте в номере:

С.С. Аникин, «Прежде всего, трезвость – особая духовно-нравственная категория русского народа», – стр. 1;

Документ, «Сохранение и развитие методов отрезвления зависимых на основе учения Г.А. Шичко». Резолюция, – стр. 9;

А.А. Ушаков, «Этанол – мутагенный, нейротропный, протоплазматический и наркотический яд: воздействие на человека и общество» – стр. 10;

Н.А. Гринченко, «К вопросу о теории психологической запрограммированности Г.А. Шичко» – стр. 23;

Валентина Лескова, «Не планируй неудачу» – стр. 24;

ПРЕЖДЕ ВСЕГО, ТРЕЗВОСТЬ – ОСОБАЯ ДУХОВНО-НРАВСТВЕННАЯ КАТЕГОРИЯ РУССКОГО НАРОДА

Автором данного научно-просветительского курса о науке «Собриология», является Сергей Сергеевич Аникин – кандидат педагогических наук, доцент института нравственности, членкорреспондент Международной академии социальных технологий

Продолжение. Начало в предыдущих номерах нашей газеты №№ 221-230 и 234, 236, 237, 238 статьями «Введение в науку Собриология», «Стадии наркотизма: их особенности и характеристика зависимости», «Информационное пространство», «Трезвый образ жизни и трезвенники», «Представление о собриологической культуре», «Терминологические особенности современного трезвенного движения», «Собриологическое пространство и собриологическая культура», «Собриологическое пространство и собриологическая культура», «Психология преобразования и трансформация сознания», «Различие, структура и качество информационных пространств», «Бесценный вклад русских учёных в собриологию», «Первые успехи собриологической деятельности», «Информационное пространство», «Трезвенное воспитание, как образовательная, социокультурная и религиозная собриологическая деятельность».

Наравне с учёными, врачами и педагогами, писателями существенную роль в процесс изменения общественного сознания, его развития от бытательно-бытового к гражданско-правовому и духовно-нравственному, внесли представители религиозных конфессий, прежде всего православной, как на то время ведущей. Одновременно с тем, в западных районах Российской Империи, с большим количеством людей протестантского и католического вероисповедания, во главе антиалкогольных бунтов наравне с политической оппозицией действующей власти стояли пастыри и ксендзы, организующие при костелах антиалкогольные общества (1859). Такие объединения в первую очередь были геополитическим инструментом спецслужб западноевропейских государств, перед которыми стояла задача: отторжение восточноевропейских земель – Польши, Белоруссии, Украины, Финляндии, Прибалтики от

России, для чего требовалось культивировать у населения массовое недовольство.

По мере возрождения и укрепления православия в России, религиозная экспансия европейских цивилизаций становится основным идеологическим оружием против проявления в народе русского национального самосознания. За долгие годы паразитирования на теле русского народа, оппозиция окрепла и не хотела уступать место в системе управления государством, в экономике, науке и образовании «элементам», выросшим из национальной среды. В таких условиях (вяло-тлеющего кострища бунтов и революций) противодействием религиозно-идеологической агрессии мог стать только крепкий духовно-нравственный щит. В народ требовалось не только вдохнуть веру, но и просветить его, что было невероятно трудно, т.к. оказалось, что россияне в массе своей не владеют даже грамотой; обнаружился де-

фицит священнослужителей и учительства. По сути, перед правителями встала архиважная задача: из невежественной толпы народностей вылепить «русский, великий народ», сплочённый в нацию. Соответственно перед русской интеллигенцией – выходцами из народных низов аборигенов, сумевших не только получить образование, но и отличиться во имя Отечества на поприщах науки, экономики, педагогики, воинской славы, – встала задача заново, с чистого листа написать новую страницу новой истории нового русского народа – народа, спаянного не родственно-племенными узами, а смыслом бытия.

Это должны были сделать потомки тех, к кому ранее обращался **М.В. Ломоносов**:

О вы, которых ожидает
Отечество из недр своих,
И видеть таковых желает,
Каких зовёт из стран чужих!
О ваши дни благословенны!
Дерзайте, ныне ободрены,
Раченьем вашим показать,
Что может собственных Платонов
И быстрых разумом Невтонов
Российская земля рожать!..

(из оды 1747 г.)

Кого чаял видеть **А.Н. Радищев**:

Из недр развалины огромной,
Среди кровавых рек,
Средь глада, зверства, язвы тёмной,
Что лютый дух властей возжёт –
Возникнут малые светила;
Незыблемы свои кормила
Украсят дружба венцом
На пользу всех ладью направят
И волка хищного задавят,
Что чтит слепец своим отцом.

(Из оды «Вольность», 1781-1783)

И превозносил **Н.М. Карамзин**:

В чьих жилах льётся кровь Героев;
Кто сердцем муж, кто духом Росс:
Тот презри негу, роскошь, праздность,
Забавы, радость слабость душ!
Туда, где знамя брани веет,
Туда, где гром войны гремит, –
Где воздух стонет, солнце меркнет,
Земля дымится и дрожит;
Где жизнь бледнеет и трепещет;
Где злобы, клятвы, ада дочь, –
Где смерть с улыбкой пожирает
Тьмы жертв, и кровь их жадно пьёт, –
Туда спеши, о сын России!
Разить бесчисленных врагов!
Как столп огня, палящий нивы,
Теки, стремись по их рядам!
Перуном будь, и стрелы грома
Бросай на них и всех губи!
Да в буре гнева глас промчится:
Умри, умри России враг!..

(Из стих. «Военная песнь», 1788)

Кем восторгался **Г.Р. Державин**:

...О русска грудь, непоколебима!
Твердейшая горы стена,
Скорей ты ляжешь трупом зрима,
Чем будешь кем побеждена.

Не раз в огнях, в громах, средь бою
В крови тонувши ты своей.

Примеры подала собою,

Что Россов в свете нет храбрей...

(Из стих. «На мир», 1807)

...Какая честь из рода в род
России, слава незабвенна,
Что ей избавлена вселенна
От новых Тамерлана орд!
Цари Европы и народы!
Как бурны вы стремились воды,
Чтоб проглотить край Росса весь.
Но, буйные! Где сами днесь?
Почто вы спяща льва будили,
Чтобы узнал свои он силы?
Почто вмещались в сонм вы злых
И с нами разорвав союзы,
Грабителям подверглись в узы
И сами крепили их?
Где царственны, народны правы?
Друзья мы были вам всегда,
За вас сражались иногда;
Но вы, забыв и клятвы святы,
Ползли грызть тайно наши пяты...
...О Росс! о доблестный народ,
Единственный, великодушный,
Великий, сильный, славой звучный,
Изящностью своих доброт!
По мышцам ты – неутомимый,
По духу ты – непобедимый,
По сердцу – прост, по чувству – добр,
Ты в щастьи тих, в нещастьи бодр ...

(Из стих. «Гимн лиро-эпический на прогнание
французов из Отечества 1812 года»)

И возвышал **К.Ф. Рылеев**:

Не тот отчизны верный сын,
Не тот в стране самодержавья
Царю полезный гражданин,
Кто раб презренного тщеславья;
Но тот, кто с гордыми в борьбе,
Наград не ждёт и их не просит,
И, забывая о себе,
Всё в жертву Родине приносит.
Против тиранов лютых твёрд,
Он будет и в цепях свободен,
В час казни правотою горд
И вечно в чувствах благороден.
Повсюду честный человек,
Повсюду верный сын отчизны,
Он проживёт и кончит век,
Как друг добра, без укоризны,
Ковать ли станет на граждан
Пришлец иноплемённой цепи –
Он на него, как хищный вран,
Как вихрь губительный из степи...
И хоть падёт, но будет жив
В сердцах и памяти народной,
И он, и пламенный порыв
Души прекрасной и свободной.
Славна кончина за народ!
Певцы герою в воздаянье,
Из века в век, из рода в род
Передадут его деянье... (Из думы «Волынский»,
1821-1833)

Кому пел **А.С. Пушкин**:

Любви, надежды, тихой славы
Недолго нежил нас обман,
Исчезли юные зыбавы,
Как сон, как утренний туман;
Но в нас горит ещё желанье,
Под гнётом власти роковой
Нетерпеливою душой
Отчизны внемлем призыванье.
Мы ждём с томленьем упованья
Минуты вольности святой,
Как ждёт любовник молодой
Минуту верного свиданья.
Пока свободою горим,
Пока сердца для чести живы,
Мой друг, отчизне посвятим
Души прекрасные порывы!
Товарищ, верь: взойдёт она,
Звезда пленительного счастья,
Россия вспрянет ото сна,
И на обломках самовластья
Напишут наши имена!

(К Чаадаеву, 1818)

Два чувства дивно близки нам –
В них обретает сердце пищу –
Любовь к родному пепелищу,
Любовь к отеческим гробам.
(На них основано от века,
По воле Бога самого,
Самостоянье человека,
Залог величия его).

(Из черновых отрывков, 1831)

Новую Россию должны были строить те, кем гордился **М.Ю. Лермонтов**: «А разве мы не доказали в 12-м году, что мы русские? – Такого примера не было от начала мира... Мы – современники и вполне не понимаем великого пожара Москвы; мы не можем удивляться этому поступку; эта мысль, это чувство родилось вместе с русскими. Мы должны гордиться, и оставить удивление потомкам и чужестранцам».

(Из драмы «Странный человек», 1831).

О них – людях будущей России – радел **В.Г. Белинский**: «Мы, русские – наследники целого мира, не только европейской жизни, но и наследники по праву. Мы не должны и не можем быть ни англичанами, ни французами, ни немцами, потому что мы должны быть русскими; но мы возьмём как своё всё, что составляет исключительную сторону жизни каждого европейского народа, и возьмём её не как исключительную сторону, а как элемент для пополнения нашей жизни, исключительная сторона которой должна быть – многосторонность, не отвлечённая, а живая, конкретная, имеющая свою собственную народную физиогномию и народный характер»

(О критике», 1838).

«Нам, русским, нечего сомневаться в нашем политическом и государственном значении: из всех славянских племён только мы сложились в крепкое и могучее государство, и как до Петра Великого, так и после него, до настоящей минуты, выдержали с

честью не один суровый экзамен судьбы, не раз были на краю гибели, и всегда успевали спастись от неё и потом являться в новой и большей силе и крепости. В народе, чуждом внутреннего развития, не может быть этой крепости, этой силы. Да, в нас есть национальная жизнь, мы призваны сказать миру своё слово, свою мысль, но какое это слово, какая мысль – об этом пока ещё рано нам хлопотать. Наши внуки или правнуки это без всяких усилий напряженного раздумья, потому что это слово, эта мысль будет сказана ими».

(«Русская литература в 1846 г.»)

К ним причислял себя **А.И. Герцен**: «...Я всеми фибрами своей души принадлежу русскому народу: я работаю для него, он работает во мне...» («Личное дело», 1862), считая, что «Пора действительно знакомить Европу с Русью. Европа нас не знает; она знает правительство, наш фасад и больше ничего.... Пусть она узнает ближе народ, которого отроческую силу она оценила в бою, где он остался победителем; расскажем ей об этом мощном и не разгаданном народе, который втихомолку образовал государство в шестьдесят миллионов, который так крепко и удивительно разросся... об народе, который как-то чудно сумел сохранить себя под игом монгольских орд и немецких бюрократов, под капральской палкой казарменной дисциплины и под позорным кнутом татарским, который сохранил величавые черты, живой ум и широкий разгул богатой натуры под гнётом крепостного состояния и в ответ на царский приказ образоваться ответил через сто лет громадным явлением Пушкина».

(«С того берега», 1849)

Ему клялся в любви **Н.Г. Чернышевский**: «Между нами, русскими, едва ли найдётся много людей, которые не имели бы любви к своей нации» (1889). «У нас... сознание национального единства всегда имело решительный перевес над провинциальными стремлениями...».

(«Областные учреждения в России в XVII в.», 1856)

В нём – русском народе – был уверен **Н.А. Некрасов**:

Не может сын глядеть спокойно
На горе матери родной,
Не будет гражданин достойной
К отчизне холоден душой,
Ему нет горше укоризны...
Иди в огонь за честь отчизны,
За убеждение, за любовь...
Иди и гибни безупречно,
Умрёшь не даром... Дело прочно
Когда под ним струится кровь.

(из стих. «Поэт и гражданин», 1856)

Его призывал **Н.В. Гоголь** любить Россию:

«Но как полюбить братьев, как полюбить людей? Душа хочет любить одно прекрасное, а бедные люди так несовершенны и так в них мало прекрасного! Как же сделать это? Поблагодарите Бога прежде всего за то, что вы русский. Для русского теперь открывается этот путь и этот путь есть сама Россия. Если только возлюбит русский Россию, возлюбит и всё, что ни

есть в России. К этой любви нас ведёт теперь и Сам Бог. Без болезней и страданий, которые в таком множестве накопились внутри её и которых виною мы сами, не почувствовал бы никто из нас к ней сострадания. А сострадание есть уже начало любви. Уже крик не бесчинства, неправды и взятки – не просто негодование благородных на бесчестных, но вопль всей земли, послышавшей, что чужеземные враги вторгнулись в бесчисленном множестве, рассыпались по домам и наложили тяжёлое ярмо на каждого человека; уже и те, которые приняли добровольно к себе в дома этих страшных врагов душевных, хотя от них освободиться сами, и не знают, как это сделать, и всё сливается в один потрясающий вопль, уже и бесчувственные подвигаются. Но прямой любви ещё не слышно ни в ком, – её нет также и у нас. Вы ещё не любите Россию: вы умеете только печалиться да раздражаться слухами обо всём дурном, что в ней не делается, в вас это производит только одну черствую досаду да уныние. Нет, это ещё не любовь, далеко вам до любви, это разве только одно слишком ещё отдалённое её предвестие. Нет, если вы действительно полюбите Россию, у вас пропадёт тогда сама собой та близорукая мысль, которая зародилась теперь у многих честных и даже весьма умных людей, то есть, будто в теперешнее время они уже ничего не могут сделать для России и будто они ей уже не нужны совсем; напротив, тогда только во всей силе вы почувствуете, что любовь всемогуща и что с ней возможно всё сделать. Нет, если вы действительно полюбите Россию, вы будете рваться служить ей; не в губернаторы, но в капитан-исправники пойдёте, – последнее место, какое не отыщется в ней, возьмёте, предпочитая, одну крупницу деятельности на нём всей вашей нынешней, бездейственной и праздной жизни. Нет, вы ещё не любите Россию. А не полюбивши России, не полюбите вы своих братьев, а не полюбивши своих братьев, не разгореться вам любовью к Богу, а не возгоревшись любовью к Богу, не спастись вам».

(«Нужно любить Россию», 1844)

О нём, выражая высшие чувства, с обожанием отзывался **М.Е. Салтыков-Щедрин**: «Отечество есть тот таинственный, но живой организм, очертания которого ты не можешь отчётливо для себя определить, но которого прикосновение к себе ты непрерывно чувствуешь, ибо ты связан с этим организмом неразрывною пуповиной. Он, этот таинственный организм, был свидетелем и источником первых впечатлений твоего бытия, он наделил тебя способностью мыслить и чувствовать, он создал твои привычки, дал тебе язык, верования, литературу, он обогрел и приютил тебя, словом сказать, сделал из тебя существо, способное жить. И всего этого он достиг без малейшего насилия, одним теплым и бесконечно любовным к тебе прикосновением. Он сделал даже больше того: неусыпно обнимая тебя своею любовью, он и в тебе зажёл священную искру любви, так что и тебе нигде не живётся такою полною, горячею жизнью, как под сенью твоего отечества».

(«Убежище Монрепо», 1878-1879)

«...По моему мнению, и в торжественные годы, и в будни идея отечества одинаково должна быть

присуща сынам его, ибо только при ясном её сознании человек приобретает право называть себя гражданином...».

(Из «Пешехонской старины», 1887-1888)

Его превозносил **Ф.М. Достоевский**:

«Он (русский человек. – Ред.) сочувствует всему человеческому вне различия национальности, крови и почвы. Он находит и немедленно допускает разумность во всём, в чём хоть сколько-нибудь есть общечеловеческого интереса. У него инстинкт общечеловеческой черты даже в самых резких исключительностях других народов: тотчас же соглашается, примиряет их в своей идее, находит им место в своём умозаключении и нередко открывает точку соединения и примирения в совершенно противоположных, сопернических идеях двух различных европейских наций, – в идеях, которые сами собою, у себя дома, ещё до сих пор, к несчастью, не находят способа примириться между собою, а может быть и никогда не примирятся. В то же самое время в русском человеке видна самая полная способность самой здоровой над собой критики, самого трезвого на себя взгляда и отсутствия всякого самозавышения, вредящего свободе действия. Разумеется, мы говорим про русского человека вообще, собирательно, в смысле всей нации».

(Из «Дневника писателя», 1873)

Отрадно, что многие из делателей новой России были потомками православных священнослужителей или имели духовное, а не только университетское образование. Именно духовное образование помогало русским интеллигентам ясно отличать добро от зла, проводить чёткие нравственные границы в своей деятельности, звать к Идеалу. Этим людей объединяла не привязанность к определённой этнической группе, а любовь к общему дому – России, чувство самоосознания себя частью великого народа, гордость национального единства. Без сомнения, свет дел пионеров-националистов, радеющих не о биологическом выживании, а о человеческом предназначении, служит маяком для патриотов современности.

Государственный путь развития России с ориентацией на национальные интересы становится очевидным при царствовании Николая Павловича Романова. Министр народного просвещения **Сергей Семенович Уваров (1786-1855)** лаконично обозначает рамки русской образовательной политики: «Православие – Самодержавие – Народность», что позволило приверженцам национальной идеи сорганизоваться и публично высказывать мысли в пользу славянской культуры. В образованных кругах усиливается интерес к вопросам воспитания и обучения подрастающего поколения. Публикации славянофилов Алексея Степановича Хомякова (1804-1864), Ивана Васильевича Киреевского (1806-1856), Степана Петровича Шевырева (1806-1864) и др. пробудили интерес к православной традиции воспитания. В 1817 г. Государь Император Александр I издал Манифест, с требованием, чтобы «христианское благочестие было основанием истинного просвещения», и с 1819 г. до 1917 г. во всех училищах и гимназиях преподавался «Закон Божий».

1.2.4. Апостолы трезвости

Задача по просвещению народных масс решалась с трудом, причём вся тяжесть ответственности легла на плечи православного священства. В исторические периоды, когда государство не готово было поддерживать Русскую Православную Церковь, широко осуществлять эту деятельность не представлялось возможным. К примеру, при Петре I Духовный регламент 1721 г. обязывает епископов открывать школы при церковных приходах, однако в 1727 г. на пространстве России таковых было лишь 46 епархиальных школ с тремя тысячами учащихся. В 1898 г. при поддержке государства было открыто 25500 церковноприходских школ (ЦПШ), и в 1905 г. таковых было уже 42 696, что составляло 46,5% по отношению к общему числу начальных школ в стране.

Обер-прокурор Св.Синода Русской Православной Церкви К.П.Победоносцев за образец ЦПШ взял школу С.А.Рачинского, с которым он был в деловой переписке, долгие годы отслеживая его педагогические новации.

В работе «С.А.Рачинский и церковная школа. – СПб, 1910» П.П.Мироносицкий так отзывался об этом делателе: «Рачинский – это имя мирового значения. Когда педагогическая мысль займется изучением его принципов, она, может быть, о нем первом скажет, что он был не педагог – переводчик западных идеалов на русскую почву, а творец самобытных русских идеалов просвещения ...»

Для нашей педагогики значение его ... неизмеримо велико ... Несомненно, придет время, когда имя его будет для нашего учительства такою же путеводною звездою, таким же лозунгом, каким служит для западно-европейских учителей имя Песталоцци и для всего мира педагогов имя славянина [Яна] Ам.Коменского» (С.1-, 35).

Сергей Александрович Рачинский

(1833-1902) – уроженец села Татев Бельского уезда Смоленской губернии (ныне район Тверской области). Окончил Московский университет факультет естествознания и в 1853 г. стал кандидатом естественных наук, а в 1858 г. защитил магистерскую диссертацию, после чего десять лет возглавлял кафедру физиологии растений в Московском университете; в 1866 г. – защитил докторскую диссертацию с присуждением звания «профессор».

Заботы о благосостоянии студентов, их материальном и нравственном благополучии делали С.А.Рачинского, как популярным среди студенчества, так и неугодным среди руководства университета, что в 1868 г. стало причиной его отставки. В 1872 г. учёный перебирается в с.Татев, где в 1875 г. строит школу, в которой живёт и обучает детей, которым посвятил остаток жизни.

Заражение русскими идеями делает его своим в кругу славянофилов. По словам Н.М.Горбова (С.А.Рачинский. – СПб, 1903): «Убеждения Рачинского были очень близки к славянофильским, хотя его

нельзя было назвать славянофилом в полном смысле слова... Горячо указывая на недостатки западной цивилизации, он искренно и откровенно, однако, не мог жить без того, что составляет его лучший плод. Европейская наука, литература, искусство, сама общественная жизнь были ему дороги и до последних дней составляли предмет его любовного интереса; он следил за ними, поскольку у него хватало сил и времени. Но зато в двух отношениях самые строгие славянофилы должны были бы признать его своим единомышленником. Это – в признании мировой задачи России, как носительницы православия, – и в признании высоких нравственных качеств русского народа...

Личная религиозность в связи с этим взглядом на народ, с верой в него, и помогли Рачинскому очертить тот план народной школы, который он защищал» (С.34-35).

Размышляя по этому поводу С.А.Рачинский писал: «Та высота, та безусловность нравственного идеала, которая делает русский народ народом христианским по преимуществу; которая в натурах спокойных и сильных выражается безграничной простотой и скромностью в совершении великого подвига, доступного силам человеческого; которая в натурах страстных и узких ведет к ненасытному исканию, часто к чудовищным заблуждениям; которая в натурах широких и слабых влечет за собой преувеличенное сознание своего бессилия и в связи с ним отступление перед самыми исполнимыми нравственными задачами и необъяснимые глубокие падения; которая во всяком русском человеке обуславливает возможность внезапных победоносных поворотов от грязи и зла к добру и правде, – вся эта нравственная суть русского человека уже заложена в русском ребенке. Велика и страшна задача русской школы ввиду этих могучих и опасных задатков, ввиду этих сил, этих слабостей, которые она призвана поддержать и направлять. Школе, отрешенной от церкви, эта задача не по силам. Лишь в качестве органа этой церкви, в самом широком смысле этого слова, может она приступить к ее разрешению. Ей нужно содействие всех наличных сил этой церкви, и духовных, и светских...» (Рачинский С. А. Сельская школа, м.1991 г., с.22-23).

«И потому наша школа должна быть не только школой арифметики и элементарной грамматики, но, прежде всего, – школой христианского учения и добрых нравов, школой христианской жизни под руководством пастырей Церкви» (Рачинский С. А. Сельская школа. Изд. 4, СПб 1889 г., с.247.).

«Наша школа – школа христианская не только потому, что в таком направлении построен весь ее педагогический план, но также и потому, что учащиеся ищут в ней Христа, что учение только Христа ради могут поднять те труды, при коих возможен какой-нибудь успех» (Там же, с.200).

Размышляя о роли школы и учительства в деле воспитания, исходя из наблюдений и собственного педагогического опыта, С.А.Рачинский приходит к выводу, что обязательной стороной нравственного развития человека является трезвенность – стремление к совершенству, которое невозможно без отказа от употребления спиртного. Пьянство народное, как ржа, разъедающая организм российского общества, беспокоило Сергея Александровича, заставив создать в 1882 г. при школе из учителей и учеников



общественное «соглашение трезвости», которое к 1890 г. разрослось до 1018 человек.

После публикации в 1889 г. глав из «Записки сельского учителя», с описанием опыта «Татевского общества трезвости», в журналах «Русский Вестник» №8 и «Церковные ведомости» № 34, поступило много откликов, которые позволили автору начать обширную переписку с читателями разных сословий и званий со всех краёв России, озабоченных подъемом нравственности в простом народе. В последующих публикациях С.А.Рачинский давал советы как организовать общество трезвости, как отказаться от спиртного. Примечательно, что основным его читателем была воцерковлённая публика, священство, учительская аудитория. Благодатной почвой для всходов трезвости стало студенчество Казани, живо интересующееся вопросами отрезвления и облагораживания российского общества. Ряд статей посвящён конкретно им: «Письма к воспитанникам Казанской учительской семинарии» («Церковные ведомости» № 3 за 1890 г.); письма к студентам Казанской духовной академии под заглавием «Письма С.А.Рачинского к духовному юношеству о трезвости» в изданиях за 1898 и 1899 гг. В письмах даётся глубокое богословское осмысление проблем трезвости.

Например, зачастую христиан обвиняют, в страсти к вину, на что Рачинский отвечает: «Спаситель наш Иисус Христос несомненно пил вино (Прииде Сын человеческий, ядый и пияй ... Не имам пити отъ сего плода лознаго...). Не грешим ли мы, проповедуя воздержание, коему не находим примера в земной жизни Спасителя? Полагаю, что нет. И это по следующим причинам.

Никому из разумных проповедников трезвости никогда не приходило на ум считать за грех умеренное употребление легких виноградных вин, не производящих никакого опьянения. Грех заключается именно в приведении себя в это состояние, какими бы то ни было средствами: вином ли, водкою, опиумом или гашишем. Спаситель, принявший на себя естество человеческое, кроме греха, не мог пить вина иначе, как в мере абсолютно безгрешной. Но как велика опасность для человека, причастного греху, — даже для величайшего праведника, преступить эту меру, — мы видим из примера Иоанна Крестителя. Он, коего болий не воста в рожденных женами, счел же нужным оградить себя назорейским обетом и не пить ни вина, ни сикера... И замечьте, что опасности, нас окружающие, несравненно сильнее, чем те, коим подвергался Предтеча. В его времена не существовали те сильно и быстро опьяняющие напитки, которые ныне одни нам постоянно доступны. Как же нам, грешным и слабым, считать себя в этом отношении более сильными и стойкими, чем тот, кто был больше Пророка? Не достойнее ли, не разумнее ли смиренно следовать его примеру?

Напомню вам по этому поводу другую черту из жизни Спасителя — насильственное изгнание торговцев из храма. Пример этот доказывает, что не всякое насилие есть грех. Но разумно ли, осторожно ли мы поступим, приняв именно этот пример из жизни Христа за норму нашего поведения? Не сообразнее ли со слабостью человеческой природы памятовать заповедь Спасителя: побеждайте зло добром?

Поэтому не говорю вам: всякое насилие есть грех. Но говорю: воспитайте душу вашу в совершен-

ной кротости, чтобы праведный гнев против зла никогда не вовлекал вас в злобу против ближнего. Не говорю вам: всякое винопитие есть грех. Но умоляю вас: воспитайте вашу волю совершенную трезвостью, чтобы никогда винопитие не вовлекло вас в грех опьянения.

Вот смысл тех срочных обетов, которые я предлагаю вам, изведав их пользу на бесчисленных опытах. Предлагаю их вам только потому, что положительно знаю, какое неисчислимо доброе исполнение подобных обетов принесло бы и лично вам, и вашим близким. Итак, да поможет вам Бог примкнуть к нашему союзу» (Рачинский С.А. Письма С.А.Рачинского к духовному юношеству о трезвости. — М.1899, с.55-57).

Благодаря тесной связи апостола трезвости А.С.Рачинского с казанскими друзьями, в 1892-1917 г. в Казани было открыто общество трезвости, которым все эти годы руководил Александр Титович Соловьёв (1853-1918) — ктитор (староста) Крестовоздвиженской церкви, казначей Императорского Казанского Университета, начальника университетской типографии, товарищем председателя был Николай Фёдорович Катанов (1862-1922) — тюрколог, этнограф.

Многолетняя просветительская трезвенная деятельность на благо русского народа принесла свои плоды: Татевское общество трезвости стало прообразом для сотен трезвеннических братств и обществ по всей России, а его письма-публикации — указанием к действию для энтузиастов-трезвенников. Без ложной скромности можно сказать, что труды С.А.Рачинского, его кипучая деятельность по преобразованию России — пример для русских патриотов. В 1891 г. Академия Наук избрала С.А.Рачинского член-корреспондентом по отделению русского языка и словесности. Его заслуги перед русским просвещением Государь Император Александр III отметил в Высочайшем рескрипте от 14 мая 1899 г. и Высочайшим назначением пожизненной пенсии, которую сельский учитель употребил на постройку новых школ.

Вся просвещённая Россия следила за деятельностью педагога, ставшего пионером в деле отрезвления и образования крестьян. Заражённые его подвигом, многие молодые люди с воодушевлением брались за бразды трезвости. Одним из таких энтузиастов стал **Пётр Иванович Поляков**, сельский учитель из Курской губернии, организовавший в 1884 г. «Христианское общество трезвости и воздержания».

Он, будучи священнослужителем и писателем, занимался в Санкт-Петербурге издательской деятельностью, начал первым в России издавать трезвенный журнал «Трезвое слово», выпускал газету «Трезвость». В 1891 г. протоиерей Пётр Поляков основал первое Всероссийское общество трезвости, ставшее в 1892 г. частью более крупного объединения трезвенников России: Попечительства о народ-



ной трезвости, а позднее поддерживающего тесное сотрудничество с Александро-Невским обществом трезвости.

Как опытный проповедник П.И.Поляков считал, что сила слова значительно увеличивается, если оно произносится духовным наставником. Поэтому сам часто выходил в народ с проповедью против пьянства, призывая паству жить трезво. После его слов слушатели – господа и прислуга, князья и крестьяне, придворные чины и простые дворники, учащие и учащиеся, были движимы мыслью отречения себя и помощи России. Они становились лучше, стремились жить в Духе, любви и заботе о ближнем.

Протоирей Пётр Поляков был лично знаком со святым праведным Иоанном Кронштадским, имел с ним тесную духовную связь.

Иоанн Ильич Сергиев (1829-1908) – окончил Архангельскую Семинарию (1851) и Петербургскую Духовную Академию (1855) и в том же году рукоположен в священнослужители и направлен служить в Андреевский собор г. Кронштадта. За годы своего служения Богу и людям, батюшка Иоанн полюбился народу России, его имя было известно повсюду. А.П.Чехов отмечал, что когда он был на Сахалине, то в каждом доме, куда бы он не заходил, висел портрет Иоанна Кронштадтского.

Иоанн Кронштадтский молился за весь русский народ, мечтал видеть его трезвым, считая, что только церковь вытрезвляет от мирского обаяния и опьянения страстей и похотей житейских: просветляет, освящает, очищает души людские. Он верил в будущее России и её Православие. Многие великие дела и начинания делались по его благословению и молитвам.

Одним из его многочисленных соратников стал **Александр Васильевич Рождественский** (11.10.1872-05.07.1905) – один из первых православных апостолов трезвости; священник – выпускник Санкт-Петербургской Духовной академии, писатель. Основал Александро-Невское общество трезвости при Воскресенском храме у Варшавского вокзала в Санкт-Петербурге, членами которого в 1905 г. были более 70 тыс. человек; редактор журналов «Отдых Христианина», «Трезвая Жизнь», «Воскресный Благовест», «Известия по Петроградской епархии».

Александро-Невское общество трезвости, в коли-



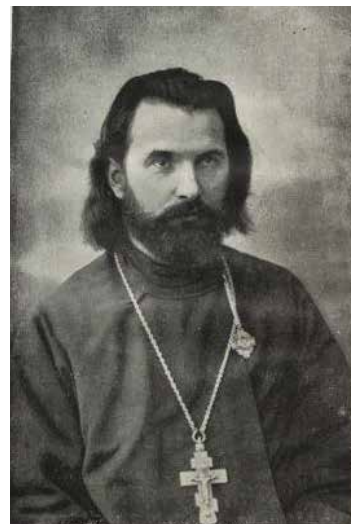
честве 150 человек, возникло 30 августа 1898 г. по благословению Иоанна Кронштадтского – священника (ныне причисленного к лику святых), и занималось отвращением людей от употребления спиртного на принципах православного учения о человеке, как подобии Божьему, где безалкогольный образ жизни рассматривался как ценность, присущая трезвому человеку – личности, устремлённой к целостному познанию мира, в зените которого – Христос.

На предложения выпить о.Александр парировал: «Кровью пахнет: много из-за алкоголя пролито крови, много драк, убийств». Не минуты он не тратил на праздную жизнь, посвящая себя заботе о гибнущих, страждущих утешения сограждан. Его образные пастырские слова производили впечатление на тысячи людей, очищая их сознание от ложных убеждений, от мелочных интересов и порочных устремлений, пробуждали потребность к высшей – духовной жизни. Уже при жизни Александра Рождественского называли «народным печальником», «светлым Божиим Ангелом», говоря: «Душа отца Александра, что маячок. Светлая она. Не ему только светит одному, а и другим дорожку к Небу показывает. Ведь у отца Александра нет собственного горя, личной радости – он живет в народе и для народа, радуется одной с ним радостью, горюет одной печалью».

Развитие добродетелей, саморазвитие и смирение – путь христианина, в постижении которого члены общества, через воцерковление и совместную деятельность, проходили этапы трезвения, одновременно решая вопросы, которые не под силу решить в одиночку. Им удалось в столице России создать общественное мнение о трезвости, как необходимой части гражданского общества, как образе жизни русского человека, для чего трезвенникам пришлось самим учиться вести здоровый образ жизни, заново открывать и пропагандировать традиции русской культуры.

А.В. Рождественский через беседы, проповеди, издание книг, журналов, газет, через литературные вечера, коллективные чтения, пение, приобщение трезвенников к паломничеству и торжественным крестным ходам сумел «зарядить» российское общество на трезвость, на отказ от алкоголизации. Призыв: «За Христа, за трезвость!» был такой мощности, что после преждевременного ухода о.Александра в мир иной, трезвенные круги разошлись по всей стране, откликаясь в самых отдалённых церковных приходах созданием новых обществ трезвости.

Опустевшую кафедру занял **Миртов Петр Алексеевич** (1871-1918?) – писатель, священник, окончивший Киевскую духовную академию со степенью кандидата богословия, по Воле Божией ставший редактором журналов: «Отдых Христианина», «Трезвая Жизнь», «Воскресный Благовест», «Известия по Петроградской епархии» (общий тираж всех изданий



превысил 3 млн. экз.) и издателем (было издано около 300 книг и брошюр).

Протоиерей Петр Миртов являлся членом Совета Общества распространения религиозно-нравственного просвещения в духе Православной Церкви, членом Совета Союза борьбы с детской смертностью, членом противоалкогольной комиссии при Обществе охранения народного здоровья, членом Миссионерского комитета, членом правления Общества ораторского искусства, членом правления шестого и восьмого городских попечительств. За выдающиеся пастырские труды в 1915 году о. Петр был награжден митрой.

В 1905-1917 гг. П.И. Миртов возглавлял Санкт-Петербургское Александро-Невское Общество трезвости (с 1914 года – Александро-Невское Всероссийское Братство трезвости). Деятельность общества удостоена высших наград: золотой медали на

Санкт-Петербургской выставке по борьбе с пьянством в 1910 году, золотой медали на Царскосельской юбилейной выставке, малой золотой медали на Первой Западно-Сибирской выставке в Омске, почетных дипломов на Дрезденской и Туринской международных выставках – в 1911 г., яхтой «Марево», которую в 1912 г. подарил Александро-Невскому Обществу трезвости Государь Всея Руси Император Николай Александрович Романов, для устройства на ней плавучей церкви и противоалкогольного музея. За двенадцать лет в столице России прошло более 30 крестных ходов православных трезвенников, в каждом из них приняли участие свыше 100 тысяч человек. В Обществе и его 12 отделениях в Санкт-Петербурге и губернии действовало 7 библиотек, 5 школ и детский сад. К 1917 году число членов Александро-Невского Всероссийского Братства трезвости превысило 140 тыс. человек.

«Сохранение и развитие методов отрезвления зависимых на основе учения Г.А. Шичко»

24 мая в дистанционном режиме состоялась Всероссийская научно-практическая конференция «Сохранение и развитие методов отрезвления зависимых на основе учения Г.А. Шичко»*.

Участники Всероссийской научно-практической конференции «Сохранение и развитие методов отрезвления зависимых на основе учения Г.А. Шичко», считая конференцию состоявшейся,

приняли следующие решения:

В рамках сохранения и развития наследия Г.А. Шичко:

1.1. Участники конференции отмечают, что мы находимся при наблюдении уникального явления – научная школа Г.А. Шичко живёт, развивается и поддерживается самим народом. Развивается метод. Растёт экспертное сообщество. Совершенствуется социальный заказ на Трезвость и социальная база. Эти явления ясно указывают на объективность открытий Г.А. Шичко на их востребованность самой жизнью.

1.2. В связи с этим требуется точное знание содержания открытий Г.А. Шичко. Это необходимо для различения и исключения случаев, когда некоторые методические приёмы приписываются Г.А. Шичко и под «прикрытием» его авторитета идут в практику, что не всегда идёт на пользу. В то же время такое различение позволяет обратить внимание на новшества, на их анализ и возможную пользу, как дальнейшее развитие научной школы Г.А. Шичко.

1.3. Для расширения аудитории, знакомой с открытиями Г.А. Шичко поддержать выпуск третьего тома Собрания трудов Г.А. Шичко «Практика трезвенного просвещения. Научно-просветительское развитие теории психологического программирования».

Предварительный срок подготовки – август 2026 г. Ответственный – Головин А.А.

1.4. Осуществить дополнительную рассылку собрания трудов Г.А. Шичко в специализированные учреждения педагогического и психологического профиля (институты РАН, университеты и т.д.).

Срок – 2026-2027 гг. Ответственный – МАТр и Евразийская ассоциация здоровья.

1.5. Обратиться в основные трезвеннические, профилактические организации России с предложением разместить материалы Г.А. Шичко на своих ресурсах. С этой целью создать подборку основных статей Шичко и передать организациям.

Срок – сентябрь 2026 г. Запросы присылать на почту МАТр Президенту Головину А.А. golovin.gaa@gmail.com

1.6. С целью привлечения общественного внимания к наследию Г.А. Шичко объявляется сбор отзывов о результатах применения метода Шичко трезвенническими организациями, клубами и отдельными специалистами.

Отзыв должен содержать обобщение опыта применения метода на протяжении нескольких десятков лет (до 1 страницы) с указанием количества людей, прошедших курсы и процентом эффективности (устойчивой ремиссии).

Срок – 2026-2027 гг. Ответственный за ведение реестра – МАТр. Запросы присылать на почту МАТр Президенту Головину А.А. golovin.gaa@gmail.com

1.7. Поддержать инициативу увековечивания памяти и установки памятной доски на доме Шичко по адресу г. Санкт-Петербург, проспект Энгельса, дом 28. Подготовить и отправить письма поддержки от общественных организаций на имя Губернатора г. Санкт-Петербург А.Д. Беглова (рекомендуемый образец письма прилагается).

Сроки – 30 июня 2026 г. Ответственный координатор – Губочкин Петр Иванович (Председатель Ярославской благотворительной региональной общественной организации «Духовное здоровье народа» – «Здрава»).

2. В рамках развития наследия Г.А. Шичко:

2.1 Обратить внимание трезвеннических организаций, клубов, всех сообществ и союзов России, работающих и/или признающих метод Шичко на создание реестра поддержки метода Шичко при МАТр.

2.2 Также создаётся реестр специалистов, добровольцев, кто применяет метод Шичко в своей деятельности (образовательной, научной, практической помощи и т.п.). Регистрация будет проводиться по специальной онлайн-форме.

Срок – к 01 сентября 2026 г. – разработать форму реестра и разослать заинтересованным сторонам. Ответственный – МАТр.

2.3. Предложить проведение в конце мая ежегодной научно-практической конференции по развитию методов отрезвления зависимых на основе учения Шичко, приурочив её ко дню рождения Г.А. Шичко 18 мая. *Организатор – МАТр.*

2.4. Обратить внимание на необходимость популяризации метода Шичко. Для чего наряду с общением через сети, особое внимание уделить «живому общению» на ежегодных слётах, по месту проживания специалистов, через целенаправленный обмен

делегациями и отдельными специалистами. Принять предложение Е.И. Шудря о создании рабочих групп по обмену опытом.

2.5. В рамках «живого общения» предложить обмен делегациями между летними слётами Трезвости в районе Южноуральска и Тургояка в текущем 2026 году.

2.6. Предложить прислать учебно-методические пособия и материалы для включения в модуль по трезвому здоровому образу жизни в рамках дисциплины «Безопасность жизнедеятельности», преподаваемой в университетах для первокурсников.

Срок – 30 июня 2026 г. Материалы присылать на почту МАТр Головину А.А. golovin.gaa@gmail.com

2.7. На сегодняшний день созрела необходимость обобщения результатов и научного заключения о методе Шичко, который позволил освободить десятки тысяч человек без государственной поддержки.

2.8. Призвать трезвенническое сообщество публиковать результаты работы по методу Шичко в официальных рецензируемых журналах, тем самым увеличивая количество научных публикаций о трезвости.

** Репортаж о конференции опубликован в газете «Трезвение» № 4(240), стр.4 и на сайте «Русская народная линия» <https://ruskline.ru/> – ред.*

Рекомендуемый образец письма

Губернатору
Санкт-Петербурга
А.Д. Беглову

Уважаемый Александр Дмитриевич!

В рамках реализации Указа Президента России В.В. Путина №809 «об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей» и иных указов и поручений Президента России, связанных с утверждением в обществе традиционных духовно-нравственных ценностей, просим поддержать инициативу по увековечиванию памяти Геннадия Андреевича Шичко – известного жителя г. Санкт-Петербурга, учёного, кандидата биологических наук, участника Великой Отечественной войны, одного из выдающихся деятелей в области профилактики употребления психоактивных веществ и формирования здорового трезвого образа жизни.

Г.А. Шичко (18.05.1922 – 03.11.1986) – участник Сталинградской битвы, который на канонерской лодке «Усыскин» Волжской флотилии вместе с под командованием фронтом генерал-полковника А.И. Ерёмченко в самые трагичные дни сдерживали наступления нацистов, о чём написано несколько книг и публикаций. Там же Г.А. Шичко получил тяжелое ранение и инвалидность. Награждён орденами Красной Звезды, Орденом Отечественной войны I степени и боевыми медалями.

После демобилизации занимался активной

научной и педагогической деятельностью. В 1944 г. в возрасте 22 лет организовал и заведовал кафедрой военно-морской подготовки в Ленинградском институте точной механики и оптики (ныне – университет ИТМО). Преподавал с 1944 по 1950 гг. С 1950 г. приглашён на работу дирекцией института экспериментальной медицины АМН СССР, где проработал 32 года. Сделал несколько открытий в области высшей нервной деятельности. Главное открытие – одноимённый «метод Шичко» по освобождению людей от химических зависимостей, благодаря чему сотни тысяч людей по стране вернулись к трезвой жизни.

Г.А. Шичко организовал и руководил одним из первых общественных клубов по здоровью в Ленинграде. Избирался депутатом райсовета, членом правления Ленинградского отделения общества психологов, много лет руководил методологическими семинарами. Захоронен на территории Санкт-Петербургского крематория.

Такой жизненный путь является примером служения Отечеству и обществу. Считаю обоснованным и социально значимым увековечивание памяти Геннадия Андреевича Шичко посредством размещения мемориальной доски на доме, где он проживал: г. Санкт-Петербург, ул. Энгельса, д.28.

Просим Вас рассмотреть данное предложение и оказать содействие в его реализации в установленном порядке.

Ваша должность, фамилия и подпись

Этанол – мутагенный, нейротропный, протоплазматический и наркотический яд: воздействие на человека и общество

Этанол как токсичный и наркотический яд

Этиловый спирт (этанол) – это химическое вещество, входящее в состав всех алкогольных напитков, обладающее выраженным токсическим действием на живые организмы. С точки зрения Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), алкоголь – **это токсичное психоактивное вещество**, вызывающее зависимость¹. ВОЗ отмечает, что употребление этанола связано по крайней мере с семью видами злокачественных новообразований, а риск развития рака обусловлен самим биологическим процессом распада этанола в организме – следовательно, **любой алкогольный «напиток» независимо от его вида и качества несет канцерогенный риск**¹. Алкоголь внесён ВОЗ в группу №1 по канцерогенности (наряду с такими веществами, как табак и асбест), то есть **отнесён к доказанным канцерогенам для человека**¹. Кроме того, этанол признан причиной более 200 различных заболеваний и травм. Употребление алкоголя повышает вероятность развития целого ряда проблем со здоровьем, включая **психические и поведенческие расстройства (в том числе алкогольную зависимость)**, а также тяжёлые неинфекционные заболевания – такие как цирроз печени и болезни сердечно-сосудистой системы². Опасные свойства этанола давно признаны научным сообществом. Ещё в начале XX века, в 1915 году, Российское Хирургическое общество имени Н.И. Пирогова официально признало алкоголь наркотиком³. Известный русский физиолог Б.Ф. Вериго тогда же охарактеризовал этанол как «опасный наркотический яд»³. В последующем это определение было закреплено в авторитетном издании: Большая Советская Энциклопедия классифицировала алкоголь как **наркотический яд**⁴. Эта характеристика отражает многогранную токсичность этанола. Во-первых, алкоголь – **наркотик**, обладающий способностью вызывать состояние опьянения и формировать зависимость. Во-вторых, этанол – **нейротропный яд**, то есть вещество, избирательно действующее на нервную систему. В-третьих, по своей общей цитотоксичности он является **протоплазматическим ядом**, поражающим все клетки и ткани организма. Наконец, подтверждены его **мутагенные свойства** – способность вызывать повреждения ге-



нетического аппарата клеток, что ведёт к мутациям и злокачественным перерождениям.

Классическое определение подчёркивает сочетание этих свойств. Академик Фёдор Углов, выдающийся российский хирург и исследователь проблемы алкоголизма, писал: «Алкоголь – это наркотический, нейротропный и протоплазматический яд, который воздействует на нервную систему и разрушает жизненно важные органы человека»⁵. Он же отмечал, что так называемых «безопасных» или «умеренных» доз алкоголя не существует – любая доза этого яда наносит вред: «Умеренных доз алкоголя, как и наркотиков, не существует... Нет в организме человека ни одного органа, который бы не страдал от приёма спиртных изде-

лий... Больше всех и тяжелее всех страдает мозг, потому что там концентрация алкоголя максимальна. Изменения в мозге людей, употребляющих алкоголь, – это грубые анатомические изменения, ведущие к выпадению отдельных функций мозга и ухудшению работы всей центральной нервной системы»⁶. Эту мысль разделял и основатель советской наркологии Н.А. Семашко, подчёркивая всесторонний вред этанола: «Алкоголь – это яд... поражает буквально все органы человека... хуже прочих ядов тем, что действует прежде всего на мозг»⁷.

Даже государственные стандарты определяли этиловый спирт как яд. Согласно ГОСТ 18300-72, этанол – «сильнодействующий наркотик, вызывающий сначала возбуждение, а затем паралич нервной системы»⁸. Позднее ГОСТ 5964-82 закрепил: «Алкоголь (этиловый спирт) относится к сильнодействующим наркотикам»⁹. Таким образом, на официальном уровне этанол признан опасным наркотическим веществом. ВОЗ на XXVIII сессии (1975) провозгласила алкоголь проблемой №1 для здоровья населения планеты¹⁰, а Министерство здравоохранения РФ в 2013 г. официально сообщило, что «утверждённых норм безвредного употребления алкоголя не существует», рекомендовано полностью отказаться от его употребления¹¹. Представитель европейского офиса ВОЗ д-р Карина Феррейра-Борж утверждает: «Риск для человеческого организма возникает с каждой каплей принятого алкоголя... Чем меньше пьёшь – тем меньше вред»¹².

Подведём итог: этанол по своей природе является ядом широкого спектра действия. Он одновременно поражает нервную систему (нейротоксичность), повреждает все клеточные структуры (протоплазматическая токсичность), вызывает генетические мутации и опухолевый рост (мутагенность и канцерогенность), а также вызывает эйфорию и зависимость, подобно наркотическим веществам. Рассмотрим подробнее, как именно алкоголь воздействует на различные системы организма человека, на его клетки и молекулы, а также на психику. Отдельно проанализируем социальные последствия злоупотребления алкоголем – от влияния на семью и личность до влияния на преступность и экономику.

Влияние этанола на физиологические системы человека

Хроническое употребление алкоголя наносит вред фактически всем органам и системам человеческого тела. Ниже рассмотрены основные физиологические мишени этанола: мозг и нервная система, печень, сердечно-сосудистая система, пищеварительные органы, репродуктивная функция и др.

Мозг и нервная система

Головной мозг – главный объект токсического воздействия алкоголя. Этанол легко проникает через гематоэнцефалический барьер, и в нервной ткани его концентрация становится выше, чем в крови¹³. Не случайно именно мозг страдает больше других органов¹³. Алкоголь обладает нейротропным действием: он нарушает передачу сигналов между нейронами, изменяет баланс нейромедиаторов и ведет к гибели нервных клеток. При остром опьянении это проявляется нарушением координации, речью и поведением, а при длительном употреблении – органическими изменениями в мозге.

Многочисленные исследования с использованием нейровизуализации (МРТ, КТ) подтвердили, что **хроническое употребление алкоголя вызывает атрофию головного мозга** – уменьшение объема как серого, так и белого вещества¹⁴. Тяжелое пьянство приводит к алкогольному повреждению мозга (Alcohol-Related Brain Damage, ARBD): наблюдаются уменьшение массы мозга, расширение желудочков, дегенерация коры. **Алкоголь выступает прямым нейротоксином для нейронов**¹⁴, вызывая их структурные повреждения и гибель. В результате у хронических алкоголиков снижаются интеллектуальные способности, ухудшается память, внимание, страдает способность к обучению. Развиваются различные формы алкогольной энцефалопатии. Крайние проявления – **алкогольная деменция** (слабоумие) и синдром Вернике-Корсакова (тяжелое нарушение памяти вследствие дефицита тиамина на фоне алкоголизма). Даже умеренное по меркам пьющих количество алкоголя при регулярном потреблении ассоциируется с уменьшением объема мозга и нарушением микроструктуры белого вещества¹⁴.

Алкоголь поражает не только головной, но и **периферическую нервную систему**. Нередким осложнением хронического алкоголизма является

полиневропатия – воспалительно-дегенеративное поражение периферических нервов, приводящее к болям, нарушению чувствительности и слабости в конечностях. Механизмы нейротоксичности этанола связаны с несколькими факторами: прямое растворение липидов мембран нейронов, окислительный стресс и образование свободных радикалов, дефицит витаминов (особенно В1) из-за неполноценного питания и нарушения всасывания, а также нейровоспаление. Совокупно это приводит к **«усыханию» мозга** и стойким неврологическим дефицитам.

Сердце и сосуды

Сердечно-сосудистая система также значительно страдает от воздействия алкоголя. В небольших дозах этанол может кратковременно расширять сосуды, создавая обманчивое ощущение расслабления. Однако систематическое употребление приводит к тяжелым патологическим изменениям в сердце и сосудах. Алкоголь токсичен для миокарда (сердечной мышцы): развивается так называемая **алкогольная кардиомиопатия** – дистрофическое поражение сердечной мышцы. Миокард подвергается жировому перерождению, растягивается (формируется расширение полостей сердца). В народе это явление известно как **«бычье сердце»** у молодых людей, злоупотребляющих пивом¹⁵. Пораженное алкоголем сердце увеличивается в размерах, его сокращения ослабевают, что ведет к сердечной недостаточности.

Алкоголь нарушает ритм сердца: даже разовое употребление может спровоцировать аритмию (например, мерцательную аритмию), а при хроническом пьянстве риск аритмий возрастает в разы¹⁶. Исследования в России показали, что **даже у «умеренно» пьющих людей существенно повышен риск инсульта и инфаркта миокарда** – алкоголь способен спровоцировать острое нарушение мозгового кровообращения или коронарный эпизод независимо от дозы¹⁷. В частности, вероятность инсульта у пьющих оценивается примерно в +72% относительно непьющих, риск инфаркта – увеличивается в 2-3 раза¹⁶. Это связано с тем, что **этанол повреждает сосуды**: способствует атеросклерозу, повышает артериальное давление, нарушает регуляцию сосудистого тонуса. Под его влиянием страдают **и сосуды мозга** – повышается риск геморрагических инсультов (кровоизлияний).

По статистическим оценкам, **до четверти всех случаев сердечно-сосудистых заболеваний связаны с употреблением алкоголя**¹⁸. Регулярное возлияние, даже в «культурной» форме, постепенно изнашивает сердце и сосуды. Алкоголь вызывает хроническую гипертонию (повышенное давление), что само по себе опасно для сердца, почек, мозга. Таким образом, кардиологи причисляют этанол к значимым кардиотоксинам. Недаром в структуре причин смерти алкоголиков значимое место занимают инсульты и инфаркты.

Печень и обмен веществ

Печень – главный орган, отвечающий за обезвреживание этанола, поэтому она принимает на себя

мощный удар. Через несколько минут после попадания спиртного в желудок этанол всасывается и с кровотоком поступает в печень, где ферментативно превращается в ацетальдегид – токсичный метаболит. **Ацетальдегид значительно токсичнее самого этанола** и обладает мутагенными свойствами, повреждая белки и ДНК клеток печени¹⁹. Регулярное употребление алкоголя перегружает печёночные ферментные системы и приводит к цепочке патологических состояний, известных как алкогольная болезнь печени (АБП).

Первый этап – **жировой гепатоз** (стеатоз): клетки печени накапливают жир, печень увеличивается. Далее развивается **алкогольный гепатит** – воспаление печёночной ткани, при котором гепатоциты массово гибнут. Наконец, неизбежно наступает **цирроз печени** – тяжелейшее заболевание, при котором нормальная печёночная ткань замещается фиброзом (рубцовой тканью). Печень становится плотной, бугристой, теряет способность выполнять свои функции (дезинтоксикация, синтез белков и факторов свертывания, регуляция обмена). На изображении ниже показан макропрепарат печени с циррозом, возникшим, вероятно, вследствие хронического алкоголизма – видны узлы регенерации, разделённые плотными фиброзными тяжами:

Цирроз печени (узловатое рубцевание ткани) – одно из тяжёлых последствий хронического алкоголизма.

Цирроз сопровождается тяжёлыми осложнениями: печеночной недостаточностью, портальной гипертензией (повышенным давлением в системе воротной вены), кровотечениями из варикозно расширенных вен пищевода, асцитом (скоплением жидкости в брюшной полости) и печёночной энцефалопатией. По данным глобальной статистики, около **27% всех случаев цирроза в мире обусловлены алкоголем**²⁰ – это сотни тысяч случаев ежегодно. В России доля алкогольного цирроза также весьма велика.

Помимо цирроза, алкоголь наносит печени и другие повреждения. Алкогольный метаболизм истощает запасы антиоксидантов и вызывает **оксидативный стресс**, что ведёт к мутациям в ДНК гепатоцитов. **Повреждение генома клеток печени ацетальдегидом – одна из причин того, что алкоголь провоцирует рак печени (гепатоцеллюлярную карциному)**¹⁹. Кроме того, у пьющих людей чаще тяжело протекают вирусные гепатиты В и С, быстрее переходя в цирроз²².

Нарушается и общий **обмен веществ**. Алкоголь подавляет ряд метаболических путей: например, ингибирует глюконеогенез, что может привести к гипогликемии (опасному снижению уровня глюкозы в крови) у алкоголиков с истощением. Страдает липидный обмен – повышается уровень триглицеридов, развивается дислипидемия. **Злоупотребление спиртным является фактором риска сахарного диабета 2 типа** – у пьющих чаще развивается инсулинорезистентность. Если диабет уже есть, алкоголь усугубляет его течение и повышает риск осложнений

(диабетической комы, слепоты, «диабетической стопы» и т.д.)²³.

Органы пищеварения

Алкоголь, проходя через пищеварительный тракт, обжигает и раздражает слизистые оболочки, нарушает работу желез и органов ЖКТ. **Полость рта и пищевод** первыми соприкасаются со спиртом – не случайно рак полости рта, глотки и пищевода в значительной доле случаев связан с алкоголем (особенно в сочетании с курением)²⁴. Этанол повреждает клетки эпителия, вызывая хроническое воспаление и предраковые изменения.

Желудок при регулярном потреблении спиртного страдает от хронического гастрита – воспаления слизистой. Алкоголь усиливает секрецию кислоты, но одновременно нарушает производство защитной слизи, что ведёт к эрозиям и язвам. У пьющих нередко выявляются **язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки**²⁵. При сочетании алкоголя с неосторожным приёмом препаратов (например, обезболивающих) риск желудочных кровотечений возрастает.

Поджелудочная железа также крайне уязвима. Этанол нарушает отток панкреатического сока и провоцирует преждевременную активацию пищеварительных ферментов внутри железы. Это приводит к **острому панкреатиту** – тяжёлому воспалению поджелудочной, часто с некрозом (омертвением) тканей. Острый панкреатит – угрожающее жизни осложнение, нередко возникающее после эпизода чрезмерного возлияния. Повторяющиеся атаки ведут к **хроническому панкреатиту**, при котором железа постепенно разрушается, развивается недостаточность пищеварительных ферментов и гормона инсулина. В итоге у хронических алкоголиков нарушается переваривание пищи, отмечаются истощение, сахарный диабет. Статистика показывает прямую связь: до 70% всех случаев хронического панкреатита ассоциированы с алкоголем.

Алкоголь негативно влияет и на **кишечник**: угнетает моторику, нарушает баланс микрофлоры, ухудшает всасывание питательных веществ. Пьющие люди часто страдают дефицитом витаминов (особенно группы В, витаминов А, D, Е, К) и минералов, что ведёт к анемиям, неврологическим расстройствам и другим авитаминозным проявлениям.

Кровь и иммунная система

Токсическое действие этанола затрагивает также кровь и иммунитет. Попадая в кровоток, этанол взаимодействует с клетками крови. **Этанол разрушает эритроциты** – повреждает их мембраны, приводя к слипанию красных кровяных телец²⁶. В результате образуются микросгустки, ухудшается микроциркуляция, органы и ткани недополучают кислород. Хроническая алкогольная интоксикация часто сопровождается анемией (снижением уровня гемоглобина), иммунодефицитом.

Алкоголь подавляет функцию костного мозга – фабрики клеток крови. Снижается продукция лейкоцитов, вследствие чего **ухудшается работа иммун-**

ной системы. Известно, что алкоголики более подвержены инфекциям: у них выше риск туберкулеза, пневмоний, гнойных осложнений. Раны у пьющих заживают хуже, послеоперационные осложнения встречаются чаще. Кроме того, алкоголь связан с повышенным риском некоторых видов рака крови (например, множественной миеломы), что связывают с мутагенным влиянием ацетальдегида на кроветворные клетки.

Репродуктивная система и потомство

Этанол оказывает неблагоприятное влияние на человеческую репродукцию – как прямо, на уровне половых клеток и органов, так и опосредованно, через общетоксические и гормональные эффекты. У мужчин **алкоголь снижает уровень тестостерона**, нарушает функцию яичек, что приводит к снижению либидо, расстройству эрекции и **ухудшению качества спермы**. Исследования подтверждают, что регулярное употребление спиртного ухудшает все показатели спермы: уменьшается количество сперматозоидов, снижается их подвижность, увеличивается доля патологически измененных форм^{27 28}. Хронический алкоголизм у мужчин нередко сопровождается импотенцией и бесплодием. Внешним признаком гормональных нарушений может служить гинекомастия (увеличение грудных желез) у мужчин-алкоголиков – следствие повышения уровня эстрогенов при поражении печени и яичек.

У женщин алкоголь тоже **нарушает гормональный баланс** и функцию яичников. Наблюдаются менструальные сбои, снижение фертильности, трудности с зачатием. Более того, употребление алкоголя во время беременности имеет катастрофические последствия для плода. Этанол свободно проходит через плаценту, и плод испытывает практически ту же концентрацию алкоголя, что и кровь матери. Алкоголь обладает тератогенным действием (вызывает пороки развития). Наиболее тяжёлый комплекс нарушений у детей, чьи матери пили при беременности, называется **фетальный алкогольный синдром (ФАС)**. Он характеризуется задержкой внутриутробного и постнатального роста, повреждением центральной нервной системы (умственная отсталость, поведенческие отклонения) и типичными чертами лица (узкие глазные щели, сглаженная носогубная борозда и др.).

Фетальный алкогольный синдром – огромная медико-социальная проблема, особенно в странах с высоким уровнем алкоголизма. Например, в России ФАС встречается очень часто: по данным исследования Тавтского университета (США), **более половины детей в одном из российских домов ребёнка имели диагноз ФАС**²⁹. Иными словами, значительная часть сирот – это дети, чьи родители-хронические алкоголики либо лишили их нормального развития внутриутробно, либо впоследствии отказались от них. **«Вырождение потомства – вот что делает алкоголь»**, – писал ещё академик Владимир Бехтерев, указывая на пагубное влияние пьянства на будущие поколения³⁰. Алкоголь повреждает на-

следственный аппарат: ацетальдегид способен вызывать разрывы цепей ДНК и хромосомные перестройки в половых клетках¹⁹. Такие мутации могут приводить к врождённым уродствам, повышенному риску выкидышей и мертворождений, а также к тому, что дети алкоголиков чаще страдают различными нервно-психическими заболеваниями.

Таким образом, этанол следует рассматривать не только как яд для самого употребляющего, но и как **фактор генетического риска**, влияющий на здоровье потомства. Вклад алкоголя в демографические проблемы проявляется через снижение рождаемости (из-за бесплодия и нежелания заводить детей у алкоголизирующихся людей), повышение смертности новорождённых и увеличение числа детей с патологиями развития.

Молекулярные и клеточные механизмы повреждения

Рассмотрев органные эффекты этанола, важно понять, **как именно алкоголь нарушает работу клеток и молекул**. Токсическое действие этанола реализуется через несколько ключевых механизмов на молекулярном уровне:

• Прямое повреждение клеточных мембран.

Этанол хорошо растворяется в жирах и проникает в липидные мембраны клеток, нарушая их целостность и проницаемость. Мембраны нервных клеток особенно богаты липидами, поэтому нейроны крайне чувствительны к спирту. Разрушение мембран приводит к утечке ионов, дисбалансу в клетке и в итоге к её гибели (цитолизу). За это этанол и называют протоплазматическим ядом – он ядовит для самой протоплазмы (внутренней среды) клетки.

• Нарушение работы белков и ферментов.

Алкоголь и его метаболит ацетальдегид способны связываться с белковыми молекулами, изменяя их структуру (денатурация) и функцию. Ферментные системы печени при частом приёме алкоголя работают с перегрузкой; в ответ некоторые ферменты синтезируются в избыточном количестве (например, алкогольдегидрогеназа и цитохром P450 2E1), что приводит к образованию токсичных побочных продуктов и свободных радикалов. Ацетальдегид образует прочные аддукты с белками и ДНК, мешая нормальной работе этих молекул.

• Оксидативный стресс.

Метаболизм этанола сопряжён с образованием реактивных форм кислорода (супероксид, гидроксильный радикал) и истощением запасов антиоксидантов (глутатиона и др.). В клетках накапливаются свободные радикалы, которые атакуют липиды мембран, белки и нуклеиновые кислоты. Перекисное окисление липидов повреждает клеточные структуры и вызывает воспалительную реакцию. Оксидативный стресс – один из ключевых факторов гибели клеток печени при алкогольном гепатите, а также повреждения сердечной мышцы и мозга при алкоголизме.

• Мутагенное действие, повреждение ДНК.

Как отмечалось, этанол опосредованно вызывает генетические поломки, главным образом через аце-

тальдегид. Учёные экспериментально показали, что **ацетальдегид способен разрывать и сшивать ДНК-цепи** в клетках, приводя к хромосомным перестройкам и стойким мутациям¹⁹. Эти повреждения особенно опасны в стволовых клетках, поскольку повреждённой стволовой клетки могут нести мутации, дающие начало раковой опухоли³¹. Алкоголь связан с повышенным риском по меньшей мере **семи видов рака** – полости рта, глотки, гортани, пищевода, печени, молочной железы и толстой кишки¹. Молекулярный механизм канцерогенеза включает не только прямой мутагенез, но и **ослабление систем репарации ДНК**. Исследования свидетельствуют, что алкоголь нарушает работу ферментов, отвечающих за исправление ошибок ДНК, и может даже повышать вероятность неточного ремонта ДНК через индукцию так называемых ошибок репликации под стрессом³². Таким образом, увеличивается общий мутационный фон в клетках. Если мутация затрагивает ген, контролирующий клеточный цикл, это может привести к неконтролируемому делению – раку.

- **Изменение регуляции генов и эпигенетики.**

Хроническое употребление алкоголя приводит к изменению экспрессии множества генов. В частности, в печени активируются гены фиброгенеза (образования рубцовой ткани), в мозге – гены, связанные с нейропластичностью и стрессом. Ацетальдегид может присоединяться к ДНК и гистонам, вызывая эпигенетические изменения, которые нарушают нормальное чтение генетической информации.

- **Извращение нейромедиаторных систем.** На уровне нервных клеток этанол вмешивается в работу рецепторов и ионных каналов. Он усиливает тормозную систему ГАМК (именно поэтому вызывает седацию) и блокирует возбуждающие NMDA-рецепторы глутамата, нарушая память и обучение (этим объясняются «провалы в памяти» при сильном опьянении). Со временем мозг адаптируется к постоянному присутствию алкоголя снижением чувствительности рецепторов, и когда спирт выводится – возникает дисбаланс: проявляется **синдром отмены** с перевозбуждением, тремором, судорогами (делирий). На уровне сигнальных путей этанол активирует систему вознаграждения (дофаминовые нейроны), формируя патологическую память удовольствия – основу психологической зависимости.

Перечисленные молекулярные эффекты объясняют, почему алкоголь столь разрушителен для организма. **Этанол бьёт по фундаментальным основам клеточной жизни** – мембране, геному, ферментам, энергетическому обмену. В результате нарушается работа органов, ускоряется их износ, повышается вероятность онкологических и других заболеваний. Неудивительно, что **употребление алкоголя приводит к сокращению продолжительности жизни**. Медико-статистические данные показывают: хронические алкоголики живут значительно меньше среднего. Например, средняя ожидаемая продолжительность жизни мужчин в России в 2000-е годы опускалась до ~ 58-60 лет, во многом из-за ши-

рокой распространенности алкоголизма³⁴. Алкоголь – один из главных факторов, ухудшающих здоровье населения на молекулярном уровне и отражающихся на общей смертности.

Влияние алкоголя на психику, сознание и личность

Алкоголь является не только соматическим ядом, но и психоактивным веществом, то есть он существенно влияет на психическую сферу человека. Кратковременно этанол оказывает эйфоризирующий эффект – поднимает настроение, снижает тревожность. Однако за мнимым улучшением скрываются опасные изменения сознания и психики, особенно при регулярном употреблении.

Острое действие алкоголя на психику хорошо знакомо: после принятия дозы спиртного человек ощущает раскованность, легкость, приподнятое настроение. Это связано с торможением активности коры головного мозга – **алкоголь снижает самоконтроль и подавляет центры, отвечающие за социальное поведение и критику**. В результате поведение пьяного часто освобождается от моральных и социальных ограничений. Классическое проявление – **рост агрессивности** у некоторых людей в состоянии опьянения. Алкоголь провоцирует вспышки раздражительности, гнева; снижается способность сдерживать импульсы. Британские учёные установили, что наличие алкогольной или наркотической зависимости радикально повышает склонность к насилию в быту: мужчины с такими зависимостями **в 6-7 раз чаще совершают домашнее насилие** по отношению к женам и близким³⁵. Потеря самоконтроля под влиянием спиртного – ключевой фактор агрессивного поведения³⁶. Таким образом, уже кратковременное действие алкоголя на сознание – это **сужение поля внимания, снижение критичности, огрубление эмоций**, что может приводить к рискованным поступкам и конфликтам.

Хроническое влияние алкоголя на психику ещё более разрушительно. Формируется **алкогольная зависимость** – тяжелое психическое и поведенческое расстройство. Оно характеризуется непреодолимой тягой к спиртному, утратой контроля над дозами и частотой употребления, развитием толерантности (постепенным увеличением потребляемых доз) и синдромом отмены (похмелья) при прекращении употребления. Алкоголизм включён в международную классификацию болезней как психическое заболевание. Он сопровождается глубокой перестройкой личности. У человека с алкоголизмом меняется мотивационная сфера – интересы, ценности, цели. Все они подчиняются одной доминанте – добыть и употребить спиртное. **Личность деградирует**: утрачиваются высшие социальные интересы,

профессиональные навыки, рушатся семейные и дружеские связи. Многие алкоголики становятся лживыми, эгоцентричными, эмоционально огрубевшими. Возникает феномен **алкогольной анозогнозии** – больной не признаёт себя больным, оправды-

вает и рационализирует своё пьянство, утрачивает критику к своему состоянию.

Психиатры описывают так называемый **«алкогольный характер»**: это сочетание черт, возникающих у людей с зависимостью. Среди них – раздражительность, вспыльчивость, сниженная волевая регуляция, склонность винить внешние обстоятельства, а не себя. Волевые качества падают, человеку всё труднее противостоять пагубной привычке. Алкоголь становится центром существования, вытесняя работу, семью, хобби. Не случайно в быту говорят: «Запил – и пропал человек». Происходит **деградация личности** – интеллектуальная (способности и память снижаются), моральная (человек совершает поступки, на которые не пошёл бы трезвым), социальная (теряет работу, семью, социальный статус).

Алкоголь тесно связан и с другими **психическими расстройствами**. Часто развивается **депрессия** на фоне хронического алкоголизма. Сначала люди пытаются «залить горе» алкоголем, используя его как доступный антидепрессант. Однако в длительной перспективе этанол только усугубляет депрессивные симптомы. Биохимически алкоголь истощает запасы нейромедиаторов удовольствия (серотонина, дофамина), усиливает дисбаланс в стрессовой системе мозга.

Исследования подтверждают: **регулярное пьянство повышает риск тяжёлой депрессии и тревожных расстройств**³⁷. Более того, алкоголь может спровоцировать **алкогольный психоз** – состояние, при котором у больного возникают галлюцинации, бред, потеря ориентации. Самый известный пример – белая горячка (delirium tremens), развивающаяся на 2-4-й день после прекращения запоя: человек видит пугающие сцены, «чёртиков», ощущает преследование. Это острое психотическое состояние нередко приводит к травмам и смерти, если не оказать медицинскую помощь.

Сознание и мировоззрение хронического алкоголика претерпевают патологические изменения. Сужается круг интересов, падает творческая и когнитивная активность. Многие начинают оправдывать своё поведение, формируя искажённое мировоззрение: мол, «все пьют», «жизнь плоха – поэтому пью», «без бутылки нет радости» и т.п. Алкоголь как бы «подменяет» собой систему ценностей. В тяжёлых случаях на поздних стадиях алкоголизма наблюдается **алкогольное слабоумие** – утрата интеллектуальных способностей и памяти, вплоть до полной социальной и бытовой беспомощности.

Пагубное влияние алкоголя на психику подтверждается и обратной зависимостью: **проблемы с психическим здоровьем часто улучшаются при отказе от спиртного**. У лиц, прошедших реабилитацию и длительно сохраняющих трезвость, постепенно восстанавливаются эмоциональная стабильность, возвращаются когнитивные функции (частично), появляется мотивация к деятельности. Это свидетельствует, насколько сильно алкоголь был ответственен за их прежние психические проблемы.

Можно сказать, что **алкоголь крадёт у человека**

его «Я», трансформируя личность. Как метко выразился писатель Бернард Шоу: «Тот, кто пьёт водку, вино и пиво, мочится в унитаз собственными мозгами» – грубое, но меткое образное выражение того, как человек теряет свой разум и таланты, спуская их в буквальном смысле. Таким образом, этанол не только вредит телу на органическом уровне, но и **разрушает человеческую личность**, его сознание, нравственные устои и социальную идентичность.

Социальные последствия употребления алкоголя

Массовое употребление алкоголя отражается не только на здоровье отдельных людей, но и породило множество **социальных бедствий**. Алкоголизм – это не частное дело индивида, а проблема семьи, трудовых коллективов, всего общества. Рассмотрим влияние алкоголя на ключевые сферы: семью, преступность, экономику/трудовую деятельность и образование. Особое внимание уделим данным, относящимся к России, где алкоголизация населения исторически представляет большую проблему.

Влияние на семью и семейные отношения

Злоупотребление спиртным крайне негативно сказывается на семейной жизни. **Алкоголизм одного из членов семьи** (чаще мужа/отца, но нередко и жены/матери) ведёт к конфликтам, насилию, распаду семьи. Алкоголь лишает человека ответственности и контроля, и это приводит к выполнению им действий, причиняющих боль самым близким людям.

Одна из самых трагичных граней – **домашнее насилие на почве пьянства**. Статистика и социологические исследования фиксируют прямую связь между алкоголем и случаями семейного насилия. По данным британского исследования, мужчины с алкогольной или наркотической зависимостью **в шесть-семь раз чаще поднимают руку на своих жён** или иных членов семьи³⁵. В России ситуация аналогичная: по оценкам экспертов МВД, значительная часть случаев побоев и убийств в семье совершается в состоянии опьянения. В ряде источников утверждается, что **до 70-80% эпизодов домашнего насилия происходит на фоне алкоголя** – либо агрессор пьян, либо оба участника конфликта. Алкоголь провоцирует вспышки ревности, неконтролируемой ярости, что приводит к трагедиям за закрытыми дверями домов.

Страдают не только супруги, но и **дети в семьях алкоголиков**. Дети свидетелей хронического пьянства растут в атмосфере скандалов, психотравм. Велика вероятность физических или сексуальных злоупотреблений в адрес детей пьяными родителями. Даже если прямого насилия нет, **неблагополучие в семье алкоголика** колоссально: деньги тратятся на выпивку, дети недополучают заботу, питание, образование. Многие такие дети фактически становятся сиротами при живых родителях – социальные службы изымают их из опасных условий. Недаром значительный процент воспитанников детдомов – это **«социальные сироты» из алкогольных семей**.

Как было упомянуто, в одном исследовании выявлено, что более половины детей в интернатах одного города РФ имели признаки фетального алкогольного синдрома²⁹, то есть их матери пили при беременности. Эта шокирующая цифра иллюстрирует размах проблемы.

Алкоголь часто ведет и к **разводам**. По оценкам психологов, хроническое пьянство – одна из главных причин распада браков. В России, по разным данным, от четверти до трети разводов официально мотивируются алкоголизмом супруга. Даже если брак сохраняется, семья алкоголика обычно дисфункциональна: супруги отчуждены, дети испытывают стресс. Социальная роль семьи – воспитание, поддержка, экономическая единица – разрушается. Возникает порочный круг: дети из таких семей, получив травматический опыт, сами нередко начинают рано употреблять алкоголь, копируя родительскую модель, что воспроизводит проблему в следующем поколении.

В итоге алкоголь подрывает институт семьи – основы общества. Уменьшается рождаемость (алкоголики заводят меньше детей или не могут их содержать), растёт число неполных семей, обездоленных детей. **Семья, которую традиционно считают ячейкой общества, страдает от алкоголя на всех уровнях: материальном (бюджет уходит на выпивку), эмоциональном (стрессы, скандалы), физическом (насилие, травмы) и духовно-нравственном (утрата семейных ценностей).**

Алкоголь и преступность

Преступность – еще одна сфера, где влияние алкоголя проявляется в особенно тяжёлой форме. Алкогольное опьянение часто становится спусковым крючком для совершения противоправных деяний, особенно насильственных. Лишая человека способности критически мыслить и контролировать агрессию, алкоголь толкает на преступления, которые трезвый индивид, возможно, не совершил бы.

Статистика криминальной хроники неизменно указывает на огромный удельный вес алкогольного фактора. В России, по данным МВД, **каждое четвертое преступление (28,2%) совершается лицами в состоянии алкогольного опьянения**³⁸. Причём это средняя доля по всем видам преступлений, включая экономические. Если же смотреть на тяжкие и особо тяжкие деяния, то картина ещё мрачнее. Так, **убийства на 82% совершаются в пьяном виде**³⁹ – то есть подавляющее большинство убийц были нетрезвы. Аналогично, **до половины случаев изнасилований (около 50%) происходят под воздействием алкоголя**³⁹. Даже самоубийства тесно связаны с алкоголизацией – оценивается, что **примерно 3/4 суицидов (75%) в России совершаются людьми в состоянии опьянения**³⁹ либо хроническими алкоголиками. Алкоголь притупляет инстинкт самосохранения и усиливает депрессию, что объясняет такую высокую долю.

Исторические данные показывают сходные тенденции. Ещё в советские годы МВД отмечало, что

две трети всех убийств и тяжких телесных повреждений совершаются пьяными⁴⁰. В кризисные 1990-е уровень преступности в РФ резко вырос на фоне социального стресса и всплеска пьянства. В 1995 году, например, **около 75% задержанных за убийства были в состоянии алкогольного опьянения**⁴⁰. Эти цифры стабильны десятилетиями, свидетельствуя об устойчивой связи: где водка – там преступление. Известный русский психоневролог В.М. Бехтерев еще более ста лет назад писал: *«Бедность и преступление... – вот что делает алкоголь»*³⁰, прямо указывая, что пьянство питает криминал.

Отдельно следует сказать о преступлениях на дороге. Вождение транспортных средств в пьяном виде – тяжкое правонарушение, которое ежегодно уносит тысячи жизней. По данным ГИБДД РФ, **каждая четвертая смерть на дороге связана с ДТП по вине нетрезвого водителя**⁴¹. В 2022 году только по официальным данным 3,5 тысячи человек погибли в авариях, вызванных пьяным вождением, и почти 19 тысяч получили ранения⁴¹. Аварии с участием алкоголя обычно наиболее тяжелые, так как пьяный водитель не тормозит вовремя, превышает скорость, выезжает на встречную полосу. Можно с уверенностью сказать, что алкоголь – один из главных «убийц» на дорогах.

Таким образом, алкоголизация общества непосредственно подпитывает криминогенную обстановку. **Алкоголь – катализатор агрессии и асоциального поведения**. Пьяная драка легко превращается в поножовщину, бытовой конфликт – в трагедию. Большинство тяжелых преступлений совершаются «по пьянке», когда притупляются моральные нормы. Более того, сам **алкоголизм порождает преступления ради добычи выпивки** – кражи, грабежи совершаются людьми, спившимися и потерявшими работу. Множество преступников в тюрьмах – это по сути больные алкоголизмом люди, совершившие преступление в состоянии опьянения или ради алкоголя. Получается замкнутый круг: алкоголь и преступность усиливают друг друга, разрушают социальную ткань.

Влияние на трудовую деятельность и экономику

Алкоголь наносит серьёзный ущерб экономике через снижение трудового потенциала общества.

Трудовая деятельность пьющего человека страдает качественно и количественно. На индивидуальном уровне это проявляется в опозданиях, пропусках работы, низкой производительности труда, более высоком травматизме. На уровне общества – в огромных экономических потерях из-за недоработанных часов, лечения больных, выплат по нетрудоспособности и т.д.

Эксперты оценивают, что **экономические потери России от чрезмерной алкоголизации составляют 1,7-2 триллиона рублей в год**⁴². Эта цифра включает самые разные компоненты: преждевременную смертность людей трудоспособного

возраста, сокращение продолжительности здоровой жизни, инвалидность, снижение производительности труда, расходы на лечение болезней, вызванных алкоголем, затраты на полицию и тюрьмы, связанные с преступлениями по пьянке, содержание беспризорных детей алкоголиков и многое другое⁴³. По оценкам ВОЗ, суммарные экономические издержки от алкоголизма эквивалентны **2-5% ВВП России**⁴⁴. Для сравнения: 5% ВВП РФ – это более 5 трлн. руб. в год, что сопоставимо с четвертью федерального бюджета страны⁴⁴! Иначе говоря, пьянство «съедает» колоссальную долю национального богатства.

Почему так происходит? Пьяница – плохой работник. Исследования показали, что **страдающие алкоголизмом сотрудники в среднем пропускают 9-10 рабочих дней в месяц** больше, чем непьющие⁴⁵. Фактически полмесяца они не трудятся по причине опохмеления, запоя или вызванных алкоголем болезней. Даже находясь на рабочем месте, такой человек менее продуктивен – концентрация внимания снижена, мастерство утрачено. Установлено, что **среднемесячная зарплата мужчин и женщин, серьёзно зависимых от алкоголя, примерно на 20% ниже**, чем у ведущих трезвый образ жизни работников аналогичной квалификации⁴⁵. Это отражает и их более низкую эффективность, и чаще прерывающуюся карьеру.

Алкоголь **увеличивает риск производственно-го травматизма и аварий**. Многие техногенные катастрофы и несчастные случаи обусловлены чьим-то пьянством. Пьяный водитель грузовика, нетрезвый шахтёр или пилот – это прямая угроза для окружающих. Поэтому на ответственных профессиях действуют строгие «ноль промилле» и регулярные проверки. Но, к сожалению, полностью исключить человеческий фактор не удаётся, и время от времени новости сообщают о трагедиях, случившихся по вине нетрезвого работника.

Алкоголь бьёт и по **национальному человеческому капиталу**. Массовый алкоголизм в обществе приводит к сокращению численности квалифицированных кадров. В России демографы констатируют: происходит **«вымывание» мужского населения трудоспособного возраста** – многие мужчины не доживают до пенсии, умирая от причин, связанных с алкоголем (инфаркты, инсульты, несчастные случаи, циррозы и т.д.). Смертность мужчин трудоспособного возраста в РФ одна из самых высоких в мире, и одна из ключевых причин – алкоголь. Россия входит в число стран с наиболее высокими потерями потенциальных лет жизни из-за спиртного⁴⁶.

Таким образом, для экономики алкоголизм – это двойной удар: с одной стороны, расходы (на медицину, полицию, социальное обеспечение), с другой – упущенная выгода (недополученный ВВП из-за больничных, смертей, низкой производительности). Экономисты и врачи в 2020-х годах оценивали, что **вредные привычки (алкоголь и табак) убивают около 500 тысяч россиян ежегодно**⁴⁷. Полмиллиона человек в год – это целый город, исчезающий с карты страны! Представьте, что каждый год выми-

рает население такого города, как, например, Тверь или Ижевск – в основном люди трудоспособного возраста. Это невосполнимая утрата для рынка труда и для экономики в целом.

Власти осознают масштаб проблемы. Принимаются меры: повышение акцизов на алкоголь, ограничения времени и места продажи, пропаганда ЗОЖ. Однако пока доходы бюджета от продажи алкоголя несопоставимо малы по сравнению с экономическим ущербом от него⁴⁸. В 2017 году, например, все налоговые поступления от акцизов на алкоголь дали ~ 363 млрд рублей в бюджет⁴⁹, тогда как потери составляют триллионы. То есть **алкоголь экономически «невыгоден» государству**, не говоря уже о страданиях людей.

Влияние на образование и молодежь

Алкоголь затрагивает и **сферу образования**, прежде всего через влияние на молодое поколение. Употребление спиртного среди детей и подростков приводит к снижению успеваемости, бросанию учёбы и ограничению жизненных перспектив. Юный организм и мозг особенно уязвимы к алкоголю, а раннее втягивание в пьянство грозит формированием зависимости в молодом возрасте.

Социологические опросы показывают тревожные тенденции: значительная часть школьников уже пробовала алкоголь к 13-15 годам, а некоторые – и того раньше. Это не может не сказываться на их учёбе. Согласно данным Центров по контролю заболеваний (США), **учащиеся с низкой успеваемостью намного чаще употребляют алкоголь, чем отличники**⁵⁰ (*фактически наоборот – употребляющие алкоголь имеют низкую успеваемость, а трезвенники учатся, чаще всего, на отлично – ред.*). Например, среди американских подростков с отметками «А» лишь 12% пробовали спиртное до 13 лет, тогда как среди двоечников и троечников (оценки «D/F») таких 26%⁵⁰. Также 27% отличников сообщили, что выпивали в последний месяц, против 40% среди неуспевающих⁵¹. Эти цифры иллюстрируют общую корреляцию: алкоголь и хорошие оценки – вещи мало совместимые. Конечно, причина и следствие могут быть переплетены (плохая учеба может вести к асоциальному поведению и наоборот), но множество исследований подтверждают: **регулярное пьянство ухудшает когнитивные способности и школьную успеваемость**⁵².

В России проблема алкоголизма среди молодежи тоже стоит остро. Хотя в последние годы отмечается некоторая тенденция к более здоровому образу жизни среди части молодежи, алкоголизация подростков и студентов все еще высока. Юноши и девушки нередко начинают с пива и слабоалкогольных коктейлей, не считая их «настоящим» алкоголем. Однако привычка формируется, дозы растут. К 18-20 годам некоторые уже имеют начальную стадию зависимости. Это приводит к **пропускам занятий, отчислениям из учебных заведений**. Молодой человек без образования и профессии, да еще отягощённый алкоголизмом – потенциально социально

неблагополучен, часто пополняет ряды безработных или криминальных элементов.

Алкоголь подрывает **дисциплину и порядок в учебных учреждениях**. Нередки случаи, когда студенты в состоянии опьянения совершают правонарушения, устраивают драки в общежитиях, портят имущество университета. Преподаватели отмечают падение уровня подготовки и мотивации у пьющих учащихся. В вузах существует практика отчисления за появление на занятиях в нетрезвом виде – мера вынужденная, так как такой студент представляет опасность и дурной пример.

Кроме того, **алкоголь мешает раскрытию потенциала молодежи**. Годы, которые могли бы быть посвящены обучению, саморазвитию, спорту, тратаются на пьянки. Упущенные возможности уже не вернуть. Человек, с юности привыкший решать проблемы с помощью бутылки, вряд ли добьется успеха в науке, бизнесе или на другом поприще. Здесь мы видим, как спиртное тормозит прогресс общества в целом – ведь прогресс зависит от нового поколения, от его образованности и энергии.

Отдельно стоит сказать о **культуре поведения**: широкое распространение алкоголя формирует у молодежи циничное отношение к учебе и труду. Если в студенческой среде культ выпивки считается «крутым», то отличники и трезвенники нередко подвергаются насмешкам. Это перевернутая система ценностей, которая крайне вредна для будущего страны. К счастью, сейчас развивается и альтернативное движение – популяризация спорта, здорового образа жизни, что противопоставляется пьянству. Эта борьба культур идет непросто, но за ней – надежда на изменение ситуации.

Подводя итог, алкоголь негативно влияет на все уровни системы образования: от **индивидуального (снижение способностей и успеваемости) до системного (рост числа бросивших учебу, снижение среднего уровня квалификации кадров)**. Страна, в которой молодежь массово пьет, рискует остаться без грамотных специалистов, ученых, инженеров – что чревато технологическим и интеллектуальным отставанием.

Алкоголь как причина социальных бед: выводы

Рассмотренные данные и факты убедительно показывают, что **этанол – одна из ключевых причин множества социальных бедствий и проблем здоровья**. Это не просто безобидный атрибут праздника, а **мощный разрушительный фактор для человека и общества**. В популярной культуре укоренилось представление об алкоголе как о «легальном расслабляющем средстве», но научные сведения свидетельствуют об обратном: этанол по своим свойствам – настоящий яд для организма, влияющий на все уровни жизни.

Токсичность алкоголя проявляется от молекулы до общества: он калечит ДНК и клетки, разрушает органы (мозг, печень, сердце и др.), ломает психику и судьбы людей, ведёт к преступлениям и наси-

лию, тормозит развитие страны, усугубляет демографический кризис. В частности, в контексте России злоупотребление алкоголем стало фактором, снижающим численность и качество населения: сотни тысяч преждевременных смертей ежегодно, миллионы больных алкоголизмом, огромное число разбитых семей и брошенных детей, колоссальный экономический ущерб. По оценкам, **в нашей стране вредные привычки, главным образом алкоголь, ежегодно уносят жизни около 500 тысяч человек**⁴⁷. Это сопоставимо с потерями в крупной войне. Всемирный доклад ВОЗ 2019 г. зафиксировал, что в мире 2,6 млн. смертей в год связано с употреблением алкоголя – 4,7% от всех случаев смерти⁵³. То есть примерно каждый двадцатый человек умирает из-за спиртного. К сожалению, **Россия оказалась в числе стран, наиболее пострадавших от этой эпидемии**. По распространённости алкогольных расстройств мы на втором месте в мире – около 21% населения старше 15 лет страдают алкоголизмом или систематически употребляют спиртное⁵⁵. Неудивительно, что и **социальные проблемы – преступность, сокращение населения, снижение трудоспособности – у нас во многом связаны с алкоголем**.

Важно подчеркнуть: **этанол – это наркотик**, который, в отличие от многих других, легально и повсеместно доступен. Его вред недооценён многими, а исторические традиции питья мешают обществу осознать всю опасность. Тем не менее, научные факты однозначны. **Алкоголь – наркотический яд номер один по широте распространения и ущербу для здоровья**. Ни табак, ни другие психоактивные вещества не являются причиной возникновения такого количества болезней и смертей, как этиловый спирт.

Разумеется, все вышесказанное не означает, что абсолютно каждый человек, употребляющий спиртное, неминуемо столкнется со всеми перечисленными ужасами. Риск и степень ущерба зависят от дозы, длительности употребления, генетики, образа жизни. Но принципиальный вывод состоит в том, что **безопасного уровня потребления этанола не существует**¹¹. Даже малые дозы постепенно «подтачивают» организм, а для некоторых уязвимых лиц могут стать спусковым крючком к зависимости или болезни.

Подтверждая наукой тезис о том, что алкоголь – источник многих бед, мы тем самым подчёркиваем необходимость общественных мер по снижению алкоголизации. История показывает, что страны, сумевшие уменьшить потребление спиртного, добиваются успехов: растёт продолжительность жизни, снижается преступность, укрепляются семьи. Примером может служить опыт Горбачёвской антиалкогольной кампании 1985-1988 гг., когда в СССР на фоне резкого ограничения продажи алкоголя наблюдалось существенное снижение смертности и преступности (хотя у кампании были и негативные побочные эффекты). Сегодня в Российской Федерации реализуется Концепция сокращения потребления

алкоголя на 2024-2030 гг.⁵⁶, нацеленная на оздоровление нации.

В завершение отметим: личное здоровье и здоровье общества – взаимосвязанные вещи. **Отказ от употребления алкоголя на личном уровне означает сохранение своего мозга, своего будущего и благополучия близких. Снижение уровня алкоголизма на общенациональном уровне означает более сильную, умную и счастливую нацию. В интересах каждого – понимать правду об этаноле и делать осознанный выбор в пользу трезвости**, опираясь на знания, а не на мифы. Наука однозначно доказывает: **этанол – враг человеческого здоровья и прогресса**, и относиться к нему следует соответственно.

Источники

1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 15, 16, 17, 18, 22, 23, 25, 26, 30, 38, 39, 41, 42, 43, 44, 45, 46, 47, 48, 49, 55, 56 – **Д.М. Коновалов**. Алкоголь. Россия. Факты. И национальная антиалкогольная политика 2024-2030 гг

<https://clck.ru/3UH4Us>

14 Long-term impact of alcohol on the brain – Wikipedia

<https://clck.ru/3UH4XB>

19, 31 New research shows how alcohol damages DNA and increases cancer risk – Cancer Research UK – Cancer News

<https://clck.ru/3UH4aJ>

20 Cirrhosis – Wikipedia

<https://clck.ru/3UH4bZ>

24, 32 Ethanol exposure increases mutation rate through error-prone polymerases | Nature Communications

<https://clck.ru/3UH4cT>

27 Effect of chronic alcoholism on male fertility hormones and semen quality
<https://clck.ru/3UH4ey>

28 How alcohol affects male fertility and sperm health – Give Legacy
<https://clck.ru/3UH4hQ>

29, 34 Russia's widespread alcoholism is not a joke | Wilson Quarterly
<https://clck.ru/3UH4i8>

35, 36 Ученые: проблемы с алкоголем приводят к домашнему насилию – Газета.RU
<https://goo.su/DEjDD>

37 Association between drinking behaviors, sleep duration, and depressive symptoms
<https://clck.ru/3UH4pG>

40 Crime in Russia – Wikipedia

<https://clck.ru/3UH4qn>

50, 51 Alcohol Behaviors and Academic Grades | Healthy Schools | CDC
<https://clck.ru/3UH4sG>

52 Data Show Alcohol and Drug Use Hinder Academic Performance
<https://clck.ru/3UH4st>

53 Каждый год употребление алкоголя и психоактивных веществ уносит жизни более 3 млн человек, большинство из которых составляют мужчины
<https://clck.ru/3UH4tM>

Андрей Алексеевич Ушаков,

член КС СБНТ, г. Иркутск,

ведущий канала «Нейросети за трезвость»

https://vk.com/wall-224212270_702

К ВОПРОСУ О ТЕОРИИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ЗАПРОГРАММИРОВАННОСТИ Г.А. ШИЧКО

Доклад, прочитанный на конференция «Сохранение и развитие методов
отрезвления зависимых на основе учения Г.А. Шичко»

Успешная система профилактики предполагает глубокое научное обоснование. Существует много теорий химических зависимостей. В *медико-биологических теориях* основной акцент делается на формировании психической и физической зависимости, в *психолого-педагогических* основную проблему видят в социально-психологическом обучении и запрограммированности личности на употребление легальных и нелегальных наркотиков, в *социально-психологических* рассматривается влияние средовых и психоадаптационных факторов. Единой универсальной теории зависимостей сегодня нет, что свидетельствует о сложности и комплексности проблемы, поэтому и профилактика должна быть

комплексной и иметь, прежде всего, предупредительный характер.

Возникают вопросы. Что такое химическая зависимость? Речь идёт о химических или магических веществах? Это – поведение, преступление или болезнь? Просвещать, воспитывать, наказывать или лечить? Почему не все становятся алкоголиками, заядлыми курильщиками и наркоманами? Какой возраст является наиболее уязвимым с точки зрения формирования зависимостей? Какую роль в формировании зависимостей играет внешняя среда и личностные особенности? Что зависит от генетических факторов? Почему одни могут бросить пить и курить самостоятельно, а другим не помогает даже квали-

фицированная помощь?

Эволюция представлений об алкогольной, табачной и наркотической зависимостях отражена в терминах – вредные привычки, мания, аддикция, лекарственная зависимость, наркотическая зависимость, химическая зависимость.

Цели нашего исследования:

1) определить, какое место занимает теория психологической запрограммированности советского ученого Г.А. Шичко в ряду известных сегодня основных групп теорий;

2) сделать выводы для профилактики и наметить пути отрезвления и оздоровления общества:

Сегодня можно выделить *три основные группы* теорий по профилактике химических и нехимических зависимостей:

1.Медико-биологических (психической и физической зависимости, генетических).

2.Психолого-педагогических (запрограммированности, ложно истолкованных ощущений, социально-когнитивного научения, копинг-профилактики, эмоционально-волевой регуляции, саногенного мышления).

3. Социально-психологических (социальной и средовой дез/адаптации).

I. МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ ТЕОРИИ

Основных теорий 3:

1.1. Теория психической и физической зависимости

Наркотики воздействуют на *центр удовольствия* в головном мозге и приносят субъективно положительные ощущения. Один из медиаторов - дофамин, аминокислота. Он важен для контроля настроений и эмоций, для преднамеренного поведения, а также для долговременной памяти, контроля сна и пищевого поведения, регуляции температуры тела. Так возникает психическая зависимость.

При регулярном употреблении наркотика нарушается природный химический баланс, природная выработка дофамина снижается. В результате потребитель вынужден увеличивать дозу наркотика для получения того же эффекта (Edwards, G. and Lader, M. Eds. 1990; Edwards, G. 2005; Moss, A.C. and Dyer, K.R., 2010). А это уже – физическая зависимость.

1.2. Новейшим вариантом этих теорий является *теория «лимбического капитализма» (Дэвид Кортрайт)*. Это – отсылка к лимбической области мозга — той его части, которая имеет дело с удовольствием, мотивацией, долговременной памятью и другими функциями, имеющими решающее значение для выживания.

Существуют глобальные отрасли, которыеощрают чрезмерное потребление и даже зависимость. О каких производствах или продуктах идёт речь? Пятьдесят лет назад основными угрозами

были алкоголь и табак, потом добавились наркотики. Теперь в нашем потребительском море появилось огромное количество других «крючков» – зависимости от порнографии, компьютерных игр, социальных сетей, еды и прочего, что может вызвать эйфорию. Иными словами речь идёт о *нехимических зависимостях (Дэвид Кортрайт. Эпоха зависимости: как вредные привычки стали большим бизнесом (The Age of Addiction: How Bad Habits Became Big Business). Университет Северной Флориды)*

1.3. Генетические

Их разрабатывали в Институте психиатрии Лондонского королевского колледжа Лондонского университета, в частности под руководством доктора **Гуршаран Калси** (Dr Gursharan Calsi). Ещё в 40 – 50 годы прошлого столетия исследователи знали, что дети зависимых родителей или родственников становятся зависимыми в 8 раз чаще, чем другие. Исследование проводилось на идентичных однояйцевых близнецах. Выяснилось, что 50 – 60 процентов алкогольных зависимостей были результатом генетических факторов. В раннем подростковом возрасте главную роль играют семья и группа сверстников. По мере взросления главным риском формирования зависимости становятся генетические факторы. Есть люди менее устойчивые и более устойчивые к зависимостям.

1.4. Саногенез как система самозащиты самосохранения и самооздоровления. Российский исследователь, врач-психиатр, доктор медицинских наук **А.М. Карпов**, сделал попытку объединить все теории физической и психической зависимостей в *«Единый алгоритм зависимостей»* для любых типов и видов опьяняющих веществ. Он выделил 6 конструктивных элементов зависимостей и предложил медицинский путь профилактики в качестве основного. Автор утверждает, что болезнь не начнётся, если не будет приобщения к химическому веществу.

Главный путь профилактики автор видит в сознательном выборе трезвого здорового образа жизни. Он предлагает руководствоваться разумным эгоизмом и патриотизмом и полностью отказаться от употребления любых опьяняющих (отравляющих) веществ. Для выживания, самовосстановления и самосохранения человека необходимо выработать систему защиты. Она соответствует телесно-духовно-душевной организации человека. Основным механизмом профилактики на уровне личности, социальной группы и общества является саногенез как система самозащиты самосохранения и самооздоровления, который необходимо проводить по всем направлениям – соматическому (телесному), психическому, социальному и духовному, что совпадает с определением понятия здоровья Всемирной организацией здравоохранения – *«состояние полного физического, духовного и социального благополучия»*.

Сильные стороны теорий и ограничения, вывод для профилактики. Достижением медико-биологических исследований является глубокое понимание процессов, происходящих в человеческом мозге и в организме в целом под влиянием легальных и нелегальных наркотиков, что приводит к выво-

дам о том, не все люди и не все одинаково склонны к формированию зависимостей. Однако большинство медико-биологических исследований – это изучение *последствий*, приобщение к наркотикам воспринимается как неизбежное зло, установившийся порядок, приятное времяпровождение или самолечение, и только отдельные учёные рассматривают трезвую альтернативу как лучший изначальный выбор. В свете медико-биологических теорий основной путь профилактики – медикаментозный, лечебный.

В этом ряду особое место занимает новейшая теория лимбического капитализма Дэвида Кортрайта, согласно которой вызвать зависимость можно и без химических веществ, приучая часто к ненужным и даже вредным для личности вещам, воздействуя на центр удовольствия в лимбической части мозга, то есть речь идёт о нехимических зависимостях.

Теория единого алгоритма всех химических зависимостей А.М. Карпова занимает промежуточное положение между медицинскими и психолого-педагогическими теориями. В качестве основного пути профилактики химических зависимостей автор предлагает саногенез как метод обучения здоровому образу жизни.

II. ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ТЕОРИИ

Основных теорий 3:

1. Социально/психологической запрограммированности Г.А. Шичко.

2. Ложно истолкованных ощущений (Ханс Олаф Фекьяер).

3. Социально-когнитивного научения (Bandura, 1977; Moss, A.C. and Dyer, K.R., 2010; Nabavi, R.T., 2011, 2012).

2.1. *Теория психологической (социально-психологической) запрограммированности.* Революционный взгляд на природу зависимостей высказал известный советский учёный XX столетия **Г.А. Шичко** (1922-1986), кандидат биологических наук, автор гортонического (словесного) метода избавления от алкогольной и табачной зависимостей. Изучая природу алкоголизма, Г.А. Шичко сделал открытие, что универсальная причина употребления алкоголя – это искажение сознания ложными представлениями, которые он назвал психологической питейно-проалкогольной запрограммированностью. Пьющих и курящих Шичко называл верующими, только верят они не в сверхъестественные силы, а в фантастические свойства алкоголя и табака.

В структуре питейной запрограммированности Шичко выделил 3 компонента (*установка, программа, проалкогольное убеждение*). Установку он рассматривал как психологическую настроенность на употребление спиртного, а программу как конкретизацию этой настроенности: что, где, когда, с кем, в каких количествах употреблять.

В отличие от официальной наркологии, которая рассматривает зависимость как состояние, которое наступает в результате «злоупотребления» веществом, Шичко указывает на то, что *психологическая питейная запрограммированность (установка и программа)* может формироваться задолго до пер-

вого приёма спиртного, а *психическая (привычка к употреблению спиртного) и физическая (потребность в спиртном)* зависимости появляются исключительно в процессе их употребления.

Потребность – основной специфический признак алкоголика, резко отличающий его от других пьющих, и изучение алкоголиков убедило Шичко в том, что у них вырабатываются условные рефлексы на ситуацию и время (И.П. Павлов). Однако практический опыт показал, что проблему алкоголизма нельзя свести к потребности в спиртном. Её может уже и не быть, а алкоголизм остаётся. Поэтому-то и не удастся «вылечить» алкоголизм с помощью таблеток. Шичко понял, что главную роль в алкоголизме играет сознание, ложное «питейное убеждение».

Питейное убеждение – это «уверенность в том, что «умеренное употребление спиртного» дозволенное, нормальное, оправданное и неизбежное в наше время занятие».

Шичко не считал научными определения, в которых к признакам алкоголизма относят патологические изменения во внутренних органах. Патологию внутренних органов он рассматривал как осложнение пьянства, но не обязательный признак алкоголизма. Не считал Шичко алкоголизм и болезнью. По мнению Шичко, алкоголизм – это пограничное состояние, располагающееся на стыке нескольких наук, в том числе наркологии, физиологии и экологии, и в «Маленьком словаре трезвенника» он даёт свои определения понятиям «алкоголизм» и «алкоголик».

Алкоголизм – «психологическое расстройство, основными признаками которого являются: питейная запрограммированность, привычка к употреблению спиртного, потребность в нем, поглощение его».

Алкоголик – «проалкогольно (питейно) запрограммированный человек, привыкший к спиртному, испытывающий потребность в нем и поглощающий его».

Трезвенники, по Г.А. Шичко, это те и только те, кто вообще не имеют запрограммированности на употребление спиртного и не пьют совсем, даже по великим праздникам.

Сильные стороны и ограничения и вывод для профилактики. Метод Г.А. Шичко реально помогает большинству людей избавиться от химической зависимости, но иногда после избавления возникает ситуация, когда близкие люди могут сказать: «Уж лучше бы он пил». На смену одной одержимости может прийти другая – нетерпимость к людям, бескомпромиссное, яростное желание всех немедленно отрезвить, без учёта сложившихся традиций и обычаев и психологии людей. Очевидно, невозможно всё изменить в одночасье, необходима большая созидательная работа по утверждению трезвости на уровне всего общества с учётом переходных этапов. И необходимые идеи уже заложены в самом методе – через организацию клубов трезвости и призыв: «Бейся там, где стоишь!».

2.2. *Теория ложно истолкованных ощущений (Х.О. Фекьяер, 1940 -).* Теорию Г.А. Шичко иногда отождествляют с теорией норвежского психиатра, доктора медицины Х.О. Фекьяера. Но при некотором сходстве это – разные теории.

Согласно этому учёному, кажущееся «магическим» влияние алкоголя и других наркотиков на человека мало связано с их фармакологическим действием, и «магическими» их делает *общественное мнение*. Нужен только толкователь этих ощущений.

Эйфорические химические эффекты любых наркотиков – *миф*. Первые пробы алкоголя, табака, нелегальных наркотиков у людей, как правило, вызывают неприятные ощущения, как и внутривенное введение этанола как новичкам, так и привычным потребителям, когда они не знают, что именно им ввели. Если бы не мифы вокруг этих веществ, считает Фекьяер, большинство людей, даже попробовав их, никогда бы не продолжило их употребление.

Опыты на животных также показали, что в естественных условиях животные всегда предпочитают воду алкоголю и ненавидят табачный дым, однако с помощью специально созданных условий к наркотикам можно приучить даже животных.

Сильные стороны и ограничения и вывод для профилактики. Теория ложно истолкованных ощущений во многом объясняет поведение людей под влиянием навязанных заблуждений, стереотипов и обычаев. Поэтому в профилактической работе следует показать, что потребители наркотиков, как «легальных» так и «нелегальных» носят с дутыми символами. Разрушение мифов о наркотиках – важнейшая задача. Однако эта теория не объясняет возникновения химической зависимости в случаях медицинского и социального употребления именно веществ с наркотическими свойствами, а не хлеба или молока. Шичко, в отличие от Фекьяера, признаёт роль вещества в возникновении привычки и потребности, то есть психической и физической зависимости, хотя главную причину в приобщении к веществам тоже видит в психологической запрограммированности на их употребление.

2.3. Теория социального научения Bandura (1977). является полезной с точки зрения того, как люди меняют поведение через научение, наблюдая за другими людьми. Эксперимент с куклой Бобо, в котором взрослый продемонстрировал агрессивное обращение с куклой, показал, что наблюдавшие агрессию дети, которые прежде дружелюбно играли с куклой, после увиденного тоже стали демонстрировать агрессивное поведение.

Бандура выделил **3 базовых модели** научения через наблюдение:

Живая модель, когда человек демонстрирует определённое поведение;

Модель вербальной инструкции, в которой словами описывается алгоритм поведения;

Символическая модель, которая включает демонстрацию определённой модели поведения реальным или вымышленным персонажем через фильмы, книги, телевидение, радио и другие средства массовой информации.

Дальнейшие исследования показали, что не всякое наблюдаемое поведение копируется. Для это необходимо наличие ряда условий:

- **Внимание.** Необходимо максимально возможное внимание к тому поведению, которому обучают. Чем интереснее модель (человек, демонстрирующий поведение), тем больше внимания будет

привлечено.

- **Сохранение.** Без запоминания демонстрируемого поведения его будет трудно воспроизвести, иначе придётся повторять обучение.

- **Воспроизведение.** Теперь ваша очередь продемонстрировать такое поведение. На этом этапе важно повторение, пока оно не будет усвоено.

- **Мотивация.** Это – этап, на котором следуют положительное подкрепление или наказание, что и будет мотивом для повторения или отказа от повторения данного поведения.

Научение осуществляется посредством формирования автоматизированных поведенческих реакций через *подражание*.

Теорию социального научения часто называют мостиком между традиционной теорией научения (бихевиоризм) и когнитивным подходом. В отличие от Скиннера, Бандура (Bandura, 1977) верит, что люди активны по отношению к наблюдаемому поведению, и научения через наблюдение не произойдёт, если человек способен думать и оценивать то, что видит. Индивид не относится к наблюдаемому поведению автоматически. Поэтому поздний Бандура и его последователи стали называть это учение *теорией социально-когнитивного научения*.

Moss, A.C. and Dyer, K.R., 2010; Nabavi, R.T., 2011, 2012 доказали, что высшим этапом научения является научение путём рассуждений, которое осуществляется с опорой на вторую сигнальную систему. Человека убеждают в необходимости употребления алкоголя (табака, наркотиков) с помощью СМИ, внедрения всевозможных обычаев, групповых форм поведения и т.п.

Сильные и слабые стороны теории и вывод для профилактики. Открытие «зеркальных нейронов» в приматах, отвечающих за подражательное поведение, свидетельствует в пользу теории социального научения. Однако критики теории социального научения считают, что она не вполне объясняет поведение с точки зрения природы или воспитания и слишком упрощает понимание человеческого поведения. *Однако этот недостаток преодолевается в теории социально-когнитивного научения.*

III. СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ТЕОРИИ

Основных теорий 6:

1. *Теории средовой и психической дезадаптации* (Б.С. Братусь и П.И. Сидоров, А.Е. Личко, С.А. Бадмаев, Б.Н. Алмазов и др.).
2. *Комплексы ущербной личности* (Альфред Адлер).
3. *Коммуникативно-психологический подход* (Лазарус, Н.А. Сирота и В.М. Ялтонский).
4. *Эмоционально-волевая саморегуляции для подростков* (А.А. Востриков и А.А. Табидзе).
5. *Формирование саногенного и трезвого мышления* (Ю.М. Орлов, В.А. Иванов).
6. *Системная профилактика зависимого поведения* (В.В. Аршинова)

3.1. Теории средовой и психической дезадаптации (Б.С. Братусь и П.И. Сидоров, А.Е. Личко, С.А. Бадмаев, Б.Н. Алмазов и др.).

Люди ищут забвения в наркотиках, это – социальное и психическое неблагополучие: тяжёлая жизнь, неполадки в семье, профессиональная неудовлетворённость, наличие психических заболеваний и акцентуаций характера (пограничные состояния).

В подростковом возрасте, если не удаётся самоутвердиться в чём-то положительном (учёбе, лидерстве) в ход идут запрещённые средства, в том числе, алкоголь, табак и наркотики, чему способствуют алкогольные обычаи. Риск отклоняющегося поведения, в том числе наркотического, связан с акцентуациями характера.

Авторы выделили более 10 видов акцентуаций характеров (истероиды, эпилептоиды, шизоиды, психопаты, маньяки и др.). В одной личности могут сочетаться несколько разных акцентуаций.

3.2. Комплексы ущербной личности (Альфред Адлер)

Социальная психология интоксикации очень противоречива: одни люди становятся счастливыми, другие – печальными; одни любезными – другие – подлыми; одни активными, другие – пассивными; одни дружелюбными, другие – враждебными и так далее. Американские психологи, которые развивали анализ Альфреда Адлера о комплексах неполноценности личности, обнаружили, что наркотики также могут применяться для оправдания собственного поведения: как алиби для неудачного выполнения своих действий, чтобы избежать выполнения своих обязанностей, чтобы нарушить нормы поведения.

Берглас и Джонс экспериментально доказали, что алкоголь уменьшает ответственность человека за свои поступки: 111 участникам, разделённым на группы, были предложены задачи разного уровня сложности. При этом им предлагали алкоголь или наркотик, по желанию. Выяснилось, что те, у кого были лёгкие задачи, вообще отказывались что-либо принимать, но те, кому давали более сложные задачи, предпочитали принять алкоголь или нелегальный наркотик как извиняющую помеху в решении трудной задачи.

Этот вывод был многократно экспериментально подтверждён и другими психологами: пьют, чтобы вести себя неподобающим образом, так как «*пьяному многое прощается*»; «*я вообще-то не такой, но сейчас я пьян*», «*они не ведают, что творят, потому что пьяные*»; «*он хороший человек, но слишком много пьёт*». Прекратить отравлять себя значит взять на себя ответственность за ситуацию, а этого хотят не все.

Наркотики могут применяться для оправдания собственного поведения: как алиби для неудачного выполнения своих действий, чтобы избежать выполнения своих обязанностей, чтобы нарушить нормы поведения: «*пьяному многое прощается*» и т.д.

3.3. Психологи Лазарус, Н.А. Сирота и В.М. Ялтонский предложили коммуникативно-психологический подход. С целью защиты от химической зави-

симости необходимо воспитать следующие качества личности и компетенции:

- «способность и возможность осуществлять *оценку проблемной ситуации*»;
- сформированность *позитивной «Я-концепции»* (самооценки, самоуважения, самоэффективности);
- способность *самостоятельно контролировать свой поведенческий выбор*;
- целый ряд *коммуникативных навыков*: умение сопереживать, общаться, понимать окружающих и прогнозировать их поведение, уметь принимать помощь и помогать другим».

3.4. Эмоционально-волевая саморегуляция. А.А. Востриков и А.А. Табидзе, авторы курса культуры эмоционально-волевой саморегуляции для подростков «Самозащита от табакокурения и наркотиков», пришли к выводу, что тяга к рискованному поведению у подростков есть следствие:

□ Дефицита и бедности положительных эмоциональных переживаний у подростков, приводящих их к поиску мнимых удовольствий;

□ Отсутствия устойчивых положительных жизненных установок, способных противодействовать вредным привычкам.

Согласно исследованиям этих авторов, только 15 процентов подростков обладают развёрнутой палитрой эмоциональных переживаний и конструктивным волевым потенциалом. Остальным необходимо помогать развивать эти качества.

3.5. Методы саногенного (Ю.М Орлов) и трезвого мышления (В.А. Иванов).

В практике работы с алкоголиками и наркоманами выяснилось, что у большинства *не оказалось психологических способов защиты от переживания*. Что делать?

Ответ даёт методика обучения психологическим способам защиты от стресса, разработанная на основе теории саногенного мышления Ю.М. Орлова и получившая дальнейшее развитие в теории трезвого мышления В.А. Иванова, применительно к химическим зависимостям.

Необходимо научить человека при любых жизненных обстоятельствах обходиться без наркотиков, т.е. «*обучить последовательности умственных операций*», защищающих от нетрезвого поведения.

3.6. Системная профилактика зависимого поведения. Доктор психологических наук Виктория Викторовна Аршинова утверждает, что поведение человека зависит, прежде всего, от эмоционально-волевой и познавательной сфер, взаимоотношений с другими людьми.

Профилактика реализуется в 4 сферах: духовно-нравственной, социальной, психической и психофизиологической.

Уровни профилактики: Национальный. Региональный. Локальный (уровень организации или образовательного учреждения).

В своих новейших исследованиях Виктория Викторовна уделяет большое внимание экономического аспекту проблемы и предлагает пути переориентации бизнеса на созидательные отрасли и проекты.

Сильные стороны и ограничения теории средовой и психической адаптации и вывод для профилактики. Сильной стороной теорий психической и средовой дезадаптации является то, что риск аддиктивного поведения связывается с ущербностью личности и отрицательными средовыми факторами, что поднимает проблему социальной и психолого-педагогической помощи таким людям. И надо отдать должное авторам – они предлагают конкретные методы работы. Однако эти теории не объясняют, почему нередко начинают пить и курить и становятся зависимыми вполне благополучные во всех отношениях подростки и молодые люди. Системную работу со всеми группами населения, а не только с группами риска, предлагает В.В. Аршинова, что представляется наиболее оптимальным подходом.

Обобщая вышесказанное, остаётся признать, что сегодня нет универсальной теории химических зависимостей. Очевидно, что для разработки эффективной стратегии профилактики, необходимо учитывать как биологическую природу человека, так и социальные и психолого-педагогические факторы формирования зависимостей.

Собриологический подход к профилактике зависимостей

Этот подход связан с пониманием основного комплекса причин, которые приводят к формированию химических и нехимических зависимостей (И.П. Краснонос, Г.А. Шичко, Ф.Г. Углов, В.Г. Жданов, П.И. Губочкин и др.). А это прежде всего доступность веществ и предметов, вызывающих зависимость и запрограммированность на их употребление и применение.

Необходим комплекс мер административно-правового, экономического, информационно-педагогического и образовательного уровней.

Комплекс мер включает в себя:

о на государственном и региональном уровнях – ограничение доступности АТН и пропаганду трезвого здорового образа жизни в СМИ, искусстве, быту, досуговой среде, семье, ориентацию бизнеса на созидательные отрасли;

о на уровне образовательного учреждения – формирование трезвых мировоззренческих знаний, установок.

Ясно одно: для решения данной проблемы необходимы совместные усилия государства, семьи, школы, медицинских учреждений, всех существующих социальных институтов, причём, медицинская модель не должна быть главной в системе профилактики. Важно воспитать личность, способную противостоять дурным влияниям. Важно убрать ложную программу на противоестественное употребление всех видов легальных и нелегальных наркотиков в немедицинских целях. Важно формировать ответственный бизнес.

Чтобы реализовать задачу отрезвления и оздоровления общества, необходимы научно обоснованный подход к решению проблем и политическая воля лиц, принимающих решения. Политическая воля нужна и для снижения социального напряжения, сокращения разрыва между богатыми и бедными, для построения более справедливого и благополучного общества.

Наталья Александровна Гринченко,
кандидат педагогических наук,
председатель Липецкого РО СБНТ

Не планируй неудачу

Валентина Лескова

Не планируй неудачу - жизнь помчится кувырком!
Ты поставь себе задачу меньше думать о плохом!
Наши мысли материальны – не надумывай беду!
- Слово каждое реально – что ж ты мелешь ерунду!
Сколько раз ты, между прочим, говорил:

«Я так и знал!»?

Значит думал и пророчил, яму сам себе копал?
Сколько раз судьбу-злодейку проклял ты и укорил,
А потом искал лазейку в том, что сам и наговорил?
Тонкий мир - он где-то рядом, в нём и мысли и слова
Расцветают пышным садом, прут, как сорная трава!
Тары-бары, разговоры, то да сё – словесный хлам!
После лезешь на заборы, что себе настроил сам!

Лучше думай о хорошем. Не скули! Не злись!

Не ной!

Не трясись над каждым грошем! Отвлекись!

Не можешь? Пой!

Пой о радости и счастье, да о жизни без разлук!

Сам заметишь, что ненастье как-то

отступило вдруг.

Как-то чище рядом стало, что-то меньше не везёт,
Смотришь: времечко настало и душа сама поёт!
Мыслями не выёшь веревки, не болтаешь языком,
Жизнь идёт легко и ловко, а не мчится кувырком!
Так, мудрея понемножку, легче, радостней живёшь
Это ты мостишь дорожку, по которой сам идёшь!

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

E-mail: trezvo@yandex.ru, www.sbnt.ru. Тираж 500 экз.

Редактор Григорий Стрельников, верстка Наталья Тарханова.

Редакционный совет: Н.А. Гринченко, А.В. Жиряков, К.А. Соколов

Издаётся на благотворительные взносы сторонников трезвости, распространяется бесплатно