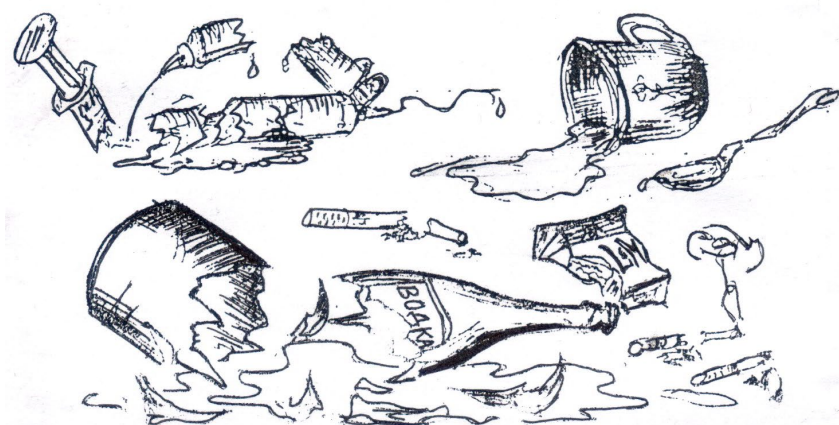


ПРОГРАММА
ПО ОСВОБОЖДЕНИЮ ОТ
АЛКОГОЛЬНО
ТАБАЧНОЙ
НАРКОМАНИИ



Обращение к пьющему

Ты пришел в клуб и увидел людей, которые не пьют, работая по программе. Они тебе сказали, что надо вести дневники. Ты, конечно, посмеялся про себя: «Какие такие дневники, мне матерому пьянице! Да, я вам школьник, что ли, писать по ночам? Мне надо что-то более серьезное...» Каждый из нас хочет бросить по-своему рецепту. Ну, и к чему тебя привели твои эксперименты? Снова пьянка и снова запой. Тебе же нужна ТРЕЗВОСТЬ, а ты видишь людей, которые не пьют более пяти и десяти лет. Тебе нужна Трезвость, и тебе ее предлагают. А ты говоришь, что тебе такая Трезвость не нужна, потому что надо что-то писать, а я так пить не брошу. У каждого из нас были такие мысли, и мы тоже не верили в это, но решили попробовать, попробуй и ты.

Притча. А ты наберись смелости, – попробуй, сделай попытку!

«Дочку и полцарства в придачу! - сказал король, - тому, кто откроет самый сложный и тяжелый в нашем королевстве замок». Знатные вельможи, блистающие золотом и умом, вышли на встречу королю. Он подвел их к замку, на котором было более тысячи задвижек и отверстий. Мудрецы-вельможи стали разглядывать замок, но так и не прикоснувшись к нему признались, что они не могут открыть этот чудо-замок. «Если уж мудрецы не смогли открыть, - шептали другие



придворные, - то где уж нам это сделать». И даже не осмелились подойти к загадочной гряде железа. Все люди королевства потупили свой взор и только отрицательно качали головой. Лишь один добрый молодец подошел к замку, покачал его из стороны в сторону и, наконец, взявшись за дужку, рывком открыл. Оказывается, замок не был даже защелкнут. Тогда царь, обратившись к принцессе, сказал: «Дочка, за этим человеком ты будешь, как за каменной стеной, потому что у него есть собственное мнение, и он набрался смелости и сделал попытку!»

СТУПЕНИ

1. Приход в клуб (по собственному желанию или под нажимом родных и близких).
2. Ведение дневника перед сном.
3. Заучивание наизусть основного текста.
4. Пустыня (прекращение контактов с наркоманами).
5. Признать себя наркоманом, признать, что без посторонней помощи я не справлюсь со своим недугом.
6. Обращение к Богу*; Иисусу Христу; Святому Духу; Богородице; святому мученику Вонифатию; Ангелу-Хранителю; святому, имя которого носишь.
7. Молитва (научиться молиться)*.
8. Простить всех, кто принес мне боль. Попросить прощение у всех, кому принес(ла) боль я.
9. Исповедь. Причастие*.
10. Принять решение о полном, пожизненном отказе от наркотиков, алкоголя, табака. Признать, что отказ от наркотиков нужен лично мне, а не моим родным и близким.
11. Заняться полезным делом, научиться работать.
12. Выбрался сам, помоги другому.

* Для верующих.

При обращении к Богу нельзя Его как-то представлять (например, в виде какой-нибудь фигуры), так как Бог бесконечен, а человек не может представить бесконечность. Программа рассчитана на верующих и не верующих людей. Мы не имеем права заставлять тебя верить, воспользовавшись твоим горем. Верить или не верить, ты решаешь сам, это твоя свобода.

ОСНОВНОЙ ТЕКСТ

1. Я четко усвоил(а) для себя, что, как и все люди, родился(лась) естественным трезвенником и некурящим, полностью свободным от тяги к спиртному, никотину и другим наркотическим веществам.
2. Однако, с годами внешние недобрые силы подчинили меня, сделали рабом наркотиков, спиртного, травы и табака, лишили свободного права распоряжаться своей судьбой, толкнули под власть дурных наклонностей.
3. Мне долго казалось, что я сам(а), по своей воле, для своего удовольствия и облегчения жизни принимаю наркотики, пью и курю, вдыхаю и глотаю другие гадости.
4. Прошло время, и на смену призрачным удовольствиям на меня лавиной обрушились дурные последствия моего дикого образа жизни. Я смирился с этим ужасным состоянием, считая его карой за мою личную вину и даже судьбу, которую нельзя преодолеть.
5. Как я счастлив(а) сейчас, когда моя жизнь полностью переменялась. В клубе я узнал(а), что злые силы – моей страсти не всеильны. От них можно избавиться путем ведения дневника перед сном, помощи другим людям и покаяния за свою прошлую жизнь.
6. В реальности того, что я прекратил(а) отравлять свой организм наркотиками, алкоголем, травой и табаком, убедил меня опыт членов клуба «Оптималист».
7. Мне хорошо, я буду свободен(дна) от наркотиков, алкоголя, травы и табака. Я каждый день буду начинать и заканчивать трезвым(ой) и некурящим. Я буду свободен от денежных затрат на покупку ядов для отравления собственного организма и жизни родных и близких.
8. Мне хорошо, меня перестал мучить стыд, когда смотрю в глаза жене (мужу), детям, родителям, родным и близким. Меня перестали бояться дети, перестали избегать общения со мной и стыдиться за меня перед сверстниками.
9. Мне хорошо, я счастлив(а), я радуюсь жизни, потому что каждый мой день свободен от обмана, наркотиков, алкоголя, травы и табака.
10. Мне хорошо, потому что выгляжу моложе и симпатичней. Потому что мой организм окреп, ушли болезни, плохое самочувствие, головные боли и недомогание.
11. С чистым сознанием я живу трезво и помогаю людям, как умею в переходе к новой светлой жизни. Теперь у меня все хорошо, мой сегодняшний и завтрашний день будет таким же светлым и красивым. Жизнь прекрасна, я радуюсь жизни. Жизнь! Жизнь! Жизнь!
12. Я (детское имя + ФИО) с радостью отказываюсь колоться наркотиками, пить спиртное, курить траву и сигареты.

Оружие против России

**Обращение 1700 врачей
в Государственную Думу, в Совет Федераций,
ко всем гражданам России
Дорогие соотечественники!
Дорогие братья и сестры!**

Мы, врачи, профессора, академики медицины, обращаемся к вам с просьбой обсудить и вынести решение об официальном признании наркотиками алкоголя и табака, получивших массовое распространение в нашей стране, причинивших и причиняющих огромный вред человеку и обществу, ставящих под угрозу само существование нашего Отечества как культурного государства.

Все выдающиеся ученые мира, как прошлого, так и настоящего, бескомпромиссно установили, что алкоголь является сильным наркотическим ядом.

А.Н. Тимофеев в книге «Нервно-психические нарушения при алкогольной интоксикации» (Л., 1955 г.) пишет: «Алкоголь относится к наркотическим веществам жирного ряда, действующим парализующим образом на любую живую клетку... особенно на клетку коры головного мозга... оказывает парализующие действия на высшие отделы центральной нервной системы (ЦНС) растормаживает механизмы нижележащих отделов. Этим объясняется возбужденное поведение человека, так как тормозной процесс в высших отделах уже пострадал».

В.К. Федоров, ближайший ученик И.П. Павлова, в статье «О начальном влиянии наркотиков (алкоголя и хлоралгидрата)» утверждает, что «...алкоголь есть наркотик, и как всякий наркотик, имеет свои особенности и лишь в деталях отличается от других наркотиков: все фазы влияния алкоголя на ЦНС растянуты, ...эйфория при алкоголе более отчетливая, чем и объясняется тяготение в человеческом обществе к алкоголю» («Труды физиологической лаборатории И.П. Павлова», 1949 г.) А.И. Введенский: «Алкоголь относится к наркотическим ядам, из всех тканей тела имеет наибольшее сродство к ЦНС («О вменяемости алкоголиков», М., 1935 г.). Н.Е. Введенский пишет (П. С. П., т.7, Л., 1963 г., ст. «О действии алкоголя на человека»): «Действие алкоголя во всех содержащих его спиртных напитках (водки, ликеры, вина, пиво и т.д.) на организм сходно с действием наркотических веществ и типичных ядов (таких, как хлороформ, эфир, опий и т.д.)».

Особо опасное действие алкоголь оказывает на организм ребенка. По данным фармаколога Н.Н. Кракова, у детей, не достигших возраста десяти лет, сильный токсический эффект, то есть отравление и даже смерть, наблюдается при дозе от 2-3-х столовых ложек водки, что соответствует приблизительно 15 гр. Чистого алкоголя (цит. По: Ю. Груббе. «Алкоголь, семья, потомство», 1974 г.).

В 1975 г. Всемирная ассамблея здравоохранения вынесла решение «считать алкоголь наркотиком, подрывающим здоровье».

В Большой Советской Энциклопедии (т. 2, стр. 116) сказано, что «алкоголь относится к наркотическим ядам».

Несмотря на все эти научные данные, в нашей стране имеет место странный парадокс: наркотический яд свободно продается даже в гастрономических магазинах.

Из всех наркотиков только алкоголь и табак не находятся под запретом законов, потому что они служат оружием могущественной мафии для ее обогащения, а также для эксплуатации людей и для свершения многих бесчеловечных преступлений.

Беды, которые они наносят человечеству, далее нетерпимы.

Алкоголь и табак разрушают здоровье миллионов людей, уменьшают продолжительность жизни человека на 16-20 лет, способствуют росту преступности, снижают производительность труда, являются причиной брака и аварий на производстве, разваливают экономику. Но самое губительное действие алкоголь оказывает на мозг и репродуктивные органы, что ведет к разрушению и гибели не только настоящего, но и будущего человека как разумного существа. Установлено, что даже кружка пива вызывает

структурные изменения в организме. При длительном употреблении алкоголя имеет место перерождение тканей и атрофия их, что особенно резко и рано проявляется в мозгу. Сначала происходит атрофия больших полушарий и мозжечка, разрежение и запустение их коры в связи с гибелью корковых нейронов (В.К. Болецкий. «Тезисы научной конференции». М., 1955 г.). Изменение структуры головного мозга возникает уже при «умеренном» потреблении алкоголя. Шведские ученые установили, что уже после 4-х лет потребления алкоголя имеет место сморщенный мозг из-за гибели миллиардов корковых клеток. Сморщенный мозг наблюдается у «умеренно» пьющих в 85 % случаев. («Наука и жизнь», №10, 1985 г.). Уже давно лучшие умы человечества требовали запретить производство и потребление этих ядовитых веществ, распространив на них закон о борьбе с наркоманией. 80 лет назад 800 врачей из Англии, Германии, Австрии обратились с воззванием прекратить считать алкоголь пищевым продуктом и отнести его к наркотикам. Но тогда силы врагов трезвости были сильнее, и врачам не удалась их благородная миссия. Ныне мы вновь поднимаем свои голоса за спасение людей.

Мы – люди самой гуманной профессии, призванные защищать жизнь и здоровье людей, - не можем далее терпеть, что в нашей стране от причин, связанных с потреблением алкоголя и табака, ежегодно погибают около миллиона человек и рождается более 200 тысяч дефективных и дебильных детей. Наконец, здравый смысл требует решить этот вопрос логично и законно.

Почему алкоголь и табак, которые по своему губительному действию ничем не отличаются от других наркотических средств – таких, как морфий, опий, марихуана, эфир и т.д., - а приносят вред в десятки и сотни раз больше, чем все они, вместе взятые, почему они не подчинены закону о борьбе с наркоманией? Может быть, потому, что на алкоголе и табаке зарабатывают больше, чем на других наркотиках, что с их помощью можно погубить больше людей, что они позволяют совершать темные дела менее заметно? Так не пора ли нам перестать следовать указаниям мафии, наживающей на убийстве людей горы золота? Для признания алкоголя и табака наркотиками и распространения на них закона о борьбе с наркоманией в международном масштабе необходимо решение ООН. Однако в этой организации нельзя исключить сильное влияние коммерческих интересов винно-водочной промышленности. Поэтому мы вправе решить этот вопрос внутри своей страны по примеру ряда арабских стран.

Учитывая, что потребление алкоголя и табака в нашей стране получило распространение, не имеющее себе равного в мире, учитывая огромные нравственные, демографические, экономические и экологические потери, которые понесли и продолжают нести наш народ и государство, учитывая, что дальнейшее отношение к алкоголю как пищевому продукту и свободная продажа его грозят полным подрывом здоровья, жизни и будущего нашего народа и могут закончиться катастрофой в самом недалеком будущем, - мы, врачи всех специальностей, вносим предложение: официально признать алкоголь и табак наркотиками и распространить на них закон о защите населения от наркомании».

Второй аспект проблемы – это вопрос: умеренное потребление или трезвость? По существу – это гвоздь всей проблемы. Позиция защитников «умеренного» потребления ошибочна в своей основе, так как она исходит из ложной предпосылки о существовании меры в потреблении алкоголя – наркотического яда. Если согласиться с тем, что для яда существует мера, то можно пускать в свободную продажу все виды наркотиков с предписанием употреблять их «умеренно». И весь народ погибнет от наркомании.

Письмо подписали академики медицинских наук России: Ф.Г. Углов (Санкт-Петербург), В.В. Кованов (Москва), Е.А. Вагнер (Пермь), Е.Н. Калнберз (Рига), Л.Т. Малая (Харьков), Е.И. Гончарук (Киев) и другие; члены-корреспонденты АМН: Н.С. Кисляк (Москва), П.П. Коваленко (Ростов-на-Дону) и другие; профессора и врачи И.В. Лебедев (Санкт-Петербург), В.В. Гриценко (Санкт-Петербург), К.Н. Самсонова (Брянск) и еще тысяча шестьсот восемьдесят шесть подписей из Москвы, Санкт-Петербурга, Саранска, Омска, Первоуральска, Екатеринбургa, Харькова, Иркутска и др.

Подлинные документы с подписями хранятся по адресу 197689, Санкт-Петербург ул. Л. Толстого 8, Санкт-Петербургский медицинский институт им. Академика И.П. Павлова.

Академик медицинских наук Федор Григорьевич Углов является научным руководителем Благотворительного Фонда Трезвости им. Геннадия Шичко.

Фонд обращается ко всем, принять обязательство личной трезвости.

Я, _____
Ф.И.О.

адрес, телефон

принимаю решение жить абсолютно трезвой жизнью, потому что понял/а, что алкогольный и табачный наркотический яд убивает моих близких и мой народ.

Дата _____ Подпись _____

Заявление высылать по адресу 620014, г. Екатеринбург ул. Хохрякова 33-3.

Вопросы к дневнику № 1

*Для работающих по проблеме алкогольной наркомании,
заполняется перед сном.*

Трезвость не покупается ни за какие сокровища, она зарабатывается только личным трудом!

Внимание, на вопросы дневника отвечай как можно более полно и правдиво. Вопросы не переписывай, сразу пиши ответ, лучше отвечать в свободной форме. Самая главная задача первого дня – ответить перед сном на 10 вопросов и сразу после ответов лечь спать. Запрещено до и после написания дневника читать постороннюю литературу, смотреть телевизор, слушать радио, музыку и т.д. Этиловый спирт является наркотиком, поэтому перед дневником делай запись «Дневник алкогольного наркомана №1, 2, 3 и т.д.

1. Время начала написания дневника. Имя, лет полных, семейное положение (состав семьи), образование, профессия.

(Эти данные нужны для инструктора, чтобы ему было легче тебе* помочь. Но, если есть причины, можешь написать только одно имя. Далее напиши о себе более подробно, т.к. инструктор не знаком с тобой.)

2. С какого возраста я травлюсь алкогольным наркотическим ядом? (Внимание! При ответе используй трезвую терминологию, ядом можно только травиться). Сколько дней в месяце я бываю нетрезвым? Употреблял ли я суррогаты алкоголя (бытовая химия, БФ, одеколон и т.д.) Если «да», то какие? (Название, дозы, причины). Пиши все как есть, инструктора сами прошли алкогольно-наркотическое болото, поэтому поймут тебя и не осудят, если ты напишешь правду.

3. Состою ли я на учете в лечебных учреждениях (не наркологических)? Состою ли я на учете в наркологической больнице? Какие болезни я приобрел/а в результате отравлений алкогольным наркотиком?

4. Что я вижу положительного и отрицательного в принятии мною алкогольно-наркотического яда?

Задание: внимательно прочитай еще раз обращение 1700 врачей.

5. Что мне больше всего запомнилось в этом обращении? Почему второй аспект проблемы является «гвоздем» всей проблемы?

6. Опиши особо яркий случай, когда принятие алкогольного яда закончилось для тебя тяжелыми последствиями. (Описывай только то, что уже известно твоим близким, чтобы не было неприятностей).

7. Когда я в последний раз принимал алкогольный яд?

8. Как я отношусь к алкогольному яду? Как я отношусь к предложению выпить алкогольный яд? Что я буду отвечать и как поступать, если мне завтра знакомые предложат выпить? Конкретно: Если такой-то (имя) или такая-то (имя) предложит мне завтра выпить, я ему/ей отвечу...

9. За какой поступок, совершенный мной в нетрезвом виде, мне стыдно до сих пор? (Описывай только то, что известно, если нет, то напиши на отдельном листе и разорви или сожги. Для инструктора в этом случае сделай пометку: «Написал и сжег...»).

10. Мой настрой на трезвость на завтрашний день.

Программа рассчитана для верующих и неверующих людей. Верующие могут мысленно и письменно обратиться к Богу за помощью. Неверующие к близким. Например, Господи, помоги мне обрести трезвость. Мама, папа, друг помоги мне...

Время окончания написания дневника.

Сейчас необходимо лечь спать. Завтра отвечай на вопросы второго дневника и т.д. Со слушателями, не ведущими дневники, контакты прекращаются.

ВНИМАНИЕ! Во время работы над программой запрещено пользоваться лейкопластырями, порошками, таблетками, жвачками, семечками, уколами, настойками на муравьях, клопах, тараканах, которые «помогают бросить пить и курить». Запрещено обращаться к другим специалистам, а так же к «бабушкам» и экстрасенсам. Данную инструкцию необходимо прочитать два раза. Завтра возьми с собой дневники программы и читай при любой свободной минуте.

Никогда не прекращай борьбу за свою трезвость.

Никогда не сдавайся!

Ложные убеждения табачного наркомана

Закурю и... успокоюсь

Разрушение ложных убеждений

Попадающий в легкие табачный яд не может успокоить от ссоры, снять стресс, восстановить силы после работы (перекура).

* В Фонде принято обращение на «ты»

Вопросы к дневнику № 1

Для работающих по проблеме табачной наркомании.

Заполняется перед сном.

Даже если бы я и курил, я не делал бы это в присутствии других. Зачем людям знать, что я такой дурак.

Дик Григори

Внимание! Запрещено планировать количество отравлений табаком, намечать день отказа, а так же отказываться на «всю жизнь». Работай с мыслью только в момент ее появления.

Внимание! а) Запрещено до и после написания дневника читать постороннюю литературу, смотреть телевизор, слушать радио, музыку и т.д. б) Запрещено травиться алкогольным ядом (пивом, вином, водкой и т.д. 40 дней «пустыня»

Внимание: табачный яд является наркотиком, поэтому перед дневником делай запись «Дневник табачного наркомана № 1, 2, 3 и т.д.»

1. Время начала написания дневника. Имя, лет полных, семейное положение, образование, профессия. Сколько лет я травлюсь табачным ядом? Сколько выкуриваю в сутки?

2. Мои мысли о ложном убеждении табачного наркомана?

3. Травятся ли табаком мои близкие, живущие со мной в одной квартире? Если «да», то кто и как я к этому отношусь? Как они относятся к тому, что я их отравляю табачным ядом?

4. Мое мнение об отрицательных и положительных последствиях отравлений мною табачным ядом?

5. Сколько сигарет/папирос я выкурил/а сегодня вечером после моего ухода из клуба до момента написания дневника? Сколько раз и где ко мне приходили мысли отравиться табаком, и что я делал/а, когда ко мне приходили эти мысли? /Опиши подробно каждый приход мысли и конкретно их состав, т.е. о чем тебе «говорила» эта мысль, и чем закончилась твоя борьба с ней./

6. Опиши детально весь свой завтрашний день с момента просыпания до прихода в клуб по контролю над мыслью отравиться табаком. (Например, «Завтра я встану в ___ час и не

отравлюсь первой сигаретой, как я это делаю обычно перед завтраком. После завтрака, когда буду выходить из подъезда, я не закурю вторую. Подойдя к остановке (к машине) я не закурю третью сигарету. Придя на работу, я не пойду в курилку, я не пойду травиться, если меня будут звать с собой коллеги по работе. После обеда я не пойду травиться, как я это делал/а обычно, после работы я поеду в клуб и т.д.»).

7. Настрой моего сознания на освобождение от физической потребности (Например: мой мозг запрещает клеткам моего тела требовать табачный яд).

8. Моя философия трезвости (мысли, взгляды, афоризмы). В чем я вижу абсурдность отравлений табаком вообще и конкретно мною? **ВНИМАНИЕ** п. №8 - центральный.

Задание: прочитай еще раз внимательно обращение 1700 врачей.

9. Что мне больше всего запомнилось в этом обращении? Почему табачный наркотик свободно продается? Что я буду делать, чтобы прекратилась эта продажа?

10. Мой настрой на трезвость и не курение на завтрашний день. (Программа рассчитана на верующих и неверующих людей. Верующие могут мысленно и письменно обратиться к Богу за помощью. Неверующие к близким.) Время окончания написания дневника. Сейчас необходимо лечь спать.