

ЯЗЫК ТРЕЗВОСТИ

До этого дневника ты писал/а перед дневником «Дневник алкоголика». Но алкоголик – это человек, который алкогольным ядом, а ты в данное время прекратил. Твоя задача разобраться в терминологии в отношении себя. Итак, кто же ты?

- | | |
|-----------------|------------------------------|
| 1. Пьяница | 4. Сознательный воздержанник |
| 2. Алкоголик | 5. Благоразумный трезвенник |
| 3. Воздержанник | 6. Сознательный трезвенник |

Посмотри определения в словаре Геннадия Шичко и определи - кто ты? Внимание! Определения необходимо заучить и знать наизусть. С этого дневника тебе необходимо учить язык трезвости. До этого времени ты был алкоголиком, и с тобой разговаривали на твоём языке, т.к. он был тебе понятен. С этого дневника тебе необходимо изучать язык трезвости. Старайся в дневниках пользоваться этим языком. Например, вместо слов «Я бросил пить», используй типа «Я отказался от алкогольного яда», «Я прекратил травить себя табачным ядом» и т.д. Предлагаем тебе познакомиться со словарем трезвенника, составленным Геннадием Шичко, а также с новыми дополнениями. Трезвость – это большая и серьезная наука, а для нас она стала самой главной в жизни. Конечно, трезвость сама по себе не может быть целью жизни, но для нас с тобой это единственное условие остаться людьми. Итак, с сегодняшнего дня ты приступаешь к изучению словаря трезвенника. Постоянно возвращайся к нему и размышляй над ним.

СЛОВАРЬ ТРЕЗВЕННИКА

Я более 10 лет работаю над словарем-справочником трезвенника. Предлагаемый вниманию читателей краткий словарь «Основная трезвенная терминология» взят из подготавливаемого мною сборника «В помощь пьющим, пожелавшим стать трезвенниками», предназначенного для само- и взаимоизбавления от алкоголизма.

В словаре имеются неологизмы*. Я не люблю вводить новые слова, тем более заниматься их поиском, однако углубленное изучение алкогольной проблемы и стремление повысить эффективность трезвенной работы вынудили поступить вопреки желанию. Поскольку мною выявлялись новые явления, то в силу необходимости пришлось их «ознаменовывать».

Приведу два факта. Всем хорошо известно, что эффективность лечения алкоголиков оставляет желать много лучшего. Мои наблюдения показали, что у алкоголиков искажено сознание, что эту искаженность нельзя устранить ни лекарствами, ни физиотерапией, ни угрозами и наказаниями. Искаженность сознания ложными сведениями об алкогольной проблеме я назвал «проалкогольной (питейной) запрограммированностью», а людей, обладающих ею, но не пьющих – «воздержанниками». Наркологические лечебные учреждения и лечебно-трудовые профилактории в лучшем случае превращают алкоголиков в воздержанников, но не в трезвенников. Воздержанники не отличаются высокой устойчивостью по отношению к алкоголю, поэтому часть из них со временем возобновляет употребление спирного. Нужны ли такие термины, как «проалкогольная запрограммированность» и «воздержанник»? Необходимы! Если бы какая-то неведомая сила запретила мне пользоваться этими терминами, то эффективность моей деятельности по пропаганде трезвости и по избавлению от алкоголизма педагогическими средствами резко бы снизилась.

Второй факт. Между людьми имеются огромные различия по многим признакам, в том числе по особенностям головного мозга. Эти особенности так велики, что одни и те же воздействия у людей вызывают разные реакции. Возьмем хорошо известный алкоголикам и их близким тетурам. Прием спиртного алкоголиками, «заряженными» этим препаратом, вызывает у одних смерть, у вторых – тяжелые и мучительные реакции, у третьих – средние, у четвертых – слабые, у пятых – по сути никаких, а шестым доставляет удовольствие.

* Неологизм (гр. neos новый + logos слово) слово или оборот речи, созданные для обозначения нового предмета или для выражения нового понятия.

Я обычно после окончания публичной лекции о гипнозе выявляю людей, отличающихся хорошей внукаемостью, добровольцы из них подходят ко мне, даю им простой прием вызывания сна на заданное время. И они на эстраде усыпляют себя. Курильщик знакомлю с элементарными приемами вызывания у себя отвращения к табачному дыму. И вот человек, который минуты три назад бойко курил, теперь при первых затяжках дымом начинают усиленно кашлять, у него появляются: неприятный вкус во рту, тошнота, иногда рвота, общее плохое самочувствие. Давно использую такой способ: расписываюсь на клочке бумаги, вручаю его просителю, даю небольшие пояснения, и моя бумажка становится «магической», обладатель с ее помощью способен: усыпить себя на заданное время, снять усталость, головную боль, плохое настроение, повысить работоспособность, сопротивляемость заболеванию, общее самочувствие; вызвать творческое вдохновение, склонность к нужному, но неприятному занятию, непереносимость алкогольных напитков и табачного дыма. Что это? Чудо? Нет, наука! Все ли люди могут вызывать у себя непереносимость табачного дыма, засыпать на заданное время, освободиться от головной боли и т.п.? Нет! Нужно ли учитывать индивидуальные особенности людей с целью оказания им более значительной помощи? Обязательно! В связи с этим я ввел в 1972 г. понятие «принцип сингулизма».

Данный словарь предназначен для иногородних слушателей, проходящих у меня двухдневный курс избавления от алкоголизма. Он не является копией словаря, содержащегося в упомянутом сборнике, шире и лучше его. Почему уделено особое внимание иногородним слушателям? Известно, что у алкоголиков ослаблены память и понимание нового материала, поэтому не всякий из них способен за два дня усвоить большой объем свежих знаний. Ленинградцы могут закрепить и расширить противоалкогольные знания в нашем трезвенном клубе оптимализма или путем получения у меня консультаций и некоторых материалов. Иногородцы такой возможности не имеют.

Изучение словаря принесет пользу всем пьющим. Оно укрепит в трезвости слушателей двухдневного курса, а некоторым читателям поможет без постороннего вмешательства, самостоятельно избавиться от алкоголизма. Алкоголики, превратившиеся в сознательных трезвенников, смогут использовать словарь для проведения трезвенной пропаганды и агитации.

Буду рад узнать, что краткий словарь одним читателям помог обрести трезвость, другим – успешнее проводить противоалкогольную работу и т.д. Надеюсь получить объективные критические замечания и дружеские советы.

27.03.85г. Г.А. Шичко

ОСНОВНАЯ ТРЕЗВЕННАЯ ТЕРМИНОЛОГИЯ

АБСОЛЮТНЫЙ СПИРТ - стопроцентный винный спирт, отличается в связи с особым способом получения более высокой токсичностью, чем ректификованный. Прием его внутрь не только в чистом, но и в разведенном виде недопустим. Понятие «абсолютный спирт» используется в статистике, например, при подсчете производства и потребления алкоголя на душу населения, при этом числовые показатели выражаются в литрах абсолютного спирта.

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

АЛКОГОЛЬНЫЙ ЯД* - этиловый спирт является ядом.

* новое слово введенное последователями Геннадия Шичко. Здесь и далее звездочками отмечены новые слова.

Вот что пишет об алкоголе великий русский физиолог Иван Михайлович Сеченов* «... для мгновенного опьянения нужно очень мало яда в сравнении с массой крови, лишь бы количество это поступило в нас разом** (стр. 25) «...многие наркотические яды (стрихнин, бруцин, синильная кислота и др.) и между ними алкоголь имеют свойство уменьшать способность крови поглощать кислород...» (стр. 26) «...Последний орган, даже вскоре после введения яда, содержит его в себе очень мало...», «... по введении яда в желудок...» (стр. 21) Владимир Михайлович Бехтерев*** так же говорил об этом: «Что дает человеку алкоголь? Кроме горя и несчастий – ничего. Алкоголь является ядом для всякого живого существа – растений и животных (стр. 117). И наконец, академик Иван Петрович Павлов**** великий русский физиолог подтверждает ту же мысль «Мы пробовали давать (животным) самые малые дозы алкоголя...» (стр. 59), «применяя малые дозы различных ядов...» (стр. 59), «...изучение с помощью этого метода раскрывает нам более глубокие черты действия яда на центральную нервную систему...» (стр. 59). Павлов, узнав, что в России будет экспериментальный институт, который ставит себе цель доказать, что ежедневный стакан 40-градусной водки безвреден для здоровья, а так же что финансирование его будет осуществляться за счет государства, пишет: «Упаси, Господи, Отечество от науки и экспериментальных институтов таких академиков, профессоров и врачей... Бедная Россия! Какие скверные неожиданности возможны на твоей почве!» (стр. 64). Здесь приведены мнения великих русских ученых – Сеченова И.М., Бехтерева В.М., Павлова И.П. Ни у кого нет сомнения, что эти люди являются мировыми авторитетами в медицине и эти мировые авторитеты говорят: Алкоголь является ядом!

В наше же время врачи лишь подтверждают их мнение, так например, в справочнике по токсикологии «Неотложная помощь при острых отравлениях», М 1977, стр. 105 четко сказано: «Винный спирт – яд общего действия», и в руководстве для врачей «Острые отравления», М: Медицина, 1989, стр. 59 мы находим подтверждение этой же мысли: «Алкоголь – нервный яд». Далее в «Популярной медицинской энциклопедии» М: «Советская энциклопедия», 1964 г., на стр. 26 читаем: «Алкоголь относится к наркотическим ядам». И наконец, в «Полной медицинской энциклопедии», М: «Советская энциклопедия», 1976 г.: «Спирт этиловый – относится к наркотическим веществам, к разряду наркотических протоплазменных ядов». Трезвенник никак не называет спирт, как яд для души и тела!

БЛАГОРАЗУМНЫЙ ТРЕЗВЕННИК – трезвенник, проти-воалкогольно запрограммированный на основе малого объема знаний по алкогольной проблеме. (Комментарий фонда: отличие благоразумного трезвенника от сознательного трезвенника еще и в том, что последний всегда борец за трезвость. Сознательный трезвенник открыто исповедует свои взгляды. Благоразумный трезвенник так же может быть, но может и не быть борцом за трезвость. Благоразумными трезвенниками могут, например, быть жены алкоголиков, или даже сами алкоголики, но в отличии от сознательных воздержанников, они имеют уже большой стаж трезвости – три и более лет.)

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

* Иван Михайлович Сеченов (1829-1905) – великий русский физиолог, основатель этой науки в России, создатель материалистического направления в психологии. Член-корреспондент (1869) и почетный член (1904) Российской академии наук. Автор знаменитой книги «Рефлексы головного мозга» (1863), заложившей основы рефлекторной теории.

** см. «Классики русской медицины о действии алкоголя и алкоголизме», избранные труды, М: Медицина, 1988г.

*** Владимир Михайлович Бехтерев (1857-1927) великий русский невролог, первооткрыватель ряда образований мозга (верхнее вестибулярное ядро Бехтерева, полоска Бехтерева в коре больших полушарий и др.)

**** Иван Петрович Павлов (1849-1936) – великий русский физиолог, создатель теории условных рефлексов. Академик (1907), лауреат Нобелевской премии (1904) за работы по физиологии пищеварения.

Дозы, вызывающие наркоз, мало отличаются от смертельных, поэтому при операциях спирт дается внутрь в чистом виде или в растворе только при необычных обстоятельствах. В клинике при наркотизации вводится внутривенно в виде раствора и обычно в сочетании с другими наркотиками. Винный спирт обладает основными свойствами наркотика: оказывает болеутоляющее, снотворное и наркотическое действие, вызывает при малых дозах патологическое возбуждение, а при частом употреблении и потребность в нем. Винный спирт – яд общего действия, но оказывает особо пагубное влияние на центральную нервную и сердечно-сосудистую системы, а также на печень. Смертельное количество для взрослого 300-400 мл 96% спирта при приеме его в течение часа или 250 мл в случае приема в течение 30 минут. Для детей смертельной дозой могут быть 6-30 мл 96% этанола. (Справочник по токсикологии «Неотложная помощь при острых отравлениях» – М., 1977, с. 105).

ВОЗДЕРЖАННИК – питейно запрограммированный человек, но не пьющий. (Комментарий фонда: этот термин применяется как видно из определения к людям, которые не знакомы с нашей программой. Но этот термин можно так же применить к тем, кто начал работу по программе, но в отличии от сознательного воздержанника НЕ ПОСТАВИЛ себе цели отказаться от спиртного и табака, но все же пишет дневники. Этот период может быть временным, далее воздержанник может либо стать сознательным воздержанником и далее благоразумным и сознательным трезвенником, либо скатиться еще ниже на ступеньку и стать сознательно пьющим алкоголиком.)

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

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

ГИПНАБЕЛЬНОСТЬ – степень податливости гипнозу. Нельзя верить распространенным рассказам о высокой гипнабельности алкоголиков, она не выше, чем у других людей. Хорошо гипнабельных немного.

ГОРТОНОВИКА (лат. Hortatio – разные виды речевых воздействий, nova – обновлять, изобретать) – новая наука, занимающаяся изучением возможностей благотворного влияния на человека целенаправленной речью. Важнейшая задача гортоновики – разработка новых методов благотворного влияния на людей с лечебной, воспитательной, производственной и т.п. целями. Алкогольная и курительная проблемы являются наиболее значительными и актуальными объектами изучения гортоновики. Методы избавления от алкоголизма и курения, применяемые мною, а также рекомендуемые читателям методы самоизбавления и взаимоизбавления от алкоголизма - гортоновические.

ДРЕВЕСНЫЙ СПИРТ – бесцветная жидкость, в чистом виде по запаху и виду не отличается от винного спирта, при приеме внутрь вызывает опьянение. Д.С. высоко токсичен: 5-10 мл способны вызвать слепоту, а 40-50 – смерть. Химическая формула – $\text{C}_2\text{H}_5\text{OH}$, синонимы: карбинол, метанол, метиловый спирт.

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

КАРМАННЫЙ КРЕМАТОРИЙ* – пачка папирос, сигарет. (Он достал из карманного крематория табачный отравляющий снаряд и начал убивать себя, вдыхая табачный яд!)

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

* «Алкоголь в малых дозах безвреден в любых количествах» Михаил Жванецкий (примечание фонда Шичко).

ЛОМЕХУЗЫ* – жучки, проникающие в муравейник и откладывающие свои яйца, наподобие кукушки. Муравьи выкармливают чужие личинки, которые начинают поедать их собственные. В случае, если муравьи атакуют ломехуз, ломехузы подставляют задние лапки – трихомы, откуда выделяется наркотическая жидкость. Муравьи пьют эту жидкость и привыкают к ней, а из их личинок вырастают муравьи уроды. В конце концов муравейник погибает, а ломехузы отправляются на поиски нового муравейника. Ломехузами мы называем тех, кто убивает людей при помощи алкоголя, табака и других наркотиков. Эти люди не просто «делают деньги», а убивают людей, т.к. каждая третья смерть связана с употреблением спиртного, каждая пятая с употреблением табака, данные по наркотикам неизвестны, но они тоже огромны.

ЛЮДСКИЕ АЛКОГОЛЬНЫЕ ПОТЕРИ – численность убитых, умерших, получивших инвалидность, увечья, хронические заболевания и алкоголизм в связи с употреблением спиртных напитков и их суррогатов. Можно рассчитывать людские потери полные и частичные для мира, отдельных стран и территорий, для разных периодов времени (десятилетие, год, месяц и т.п.). Полные потери включают в себя все людские потери, частичные – только убитыми, получившими увечья и т.п. Наши людские алкогольные потери огромны, о чем свидетельствует следующий подсчет числа умерших в 1980 и 1984 гг. По данным ВОЗ, каждый третий, умирающий в мире, - жертва алкоголизма («Большая медицинская энциклопедия». Изд. 3, т. 1, стб. 736). В 1980 и 1984 г. в СССР проживало соответственно 264,5 и 273,8 млн.чел., причем умерло на каждую тысячу населения 10,3 и 10,8 чел. (Сб. «Народное хозяйство СССР в 1980 г.», с. 7 и «СССР в цифрах в 1984 году», с. 5 и 19).

Из-за алкоголизма мы потеряли умершими: в 1980 г.:

$$(10,3:3) \times (264500000 : 1000) = 3,32 \times 264500 = 907235 \text{ чел.}$$

В 1984 г.:

$$(10,8:3) \times (273800000 : 1000) = 3,6 \times 273800 = 985680 \text{ чел.}$$

Этот подсчет близок к истинной величине, одним из подтверждений чего может служить следующий факт: вскоре после замены ленинской запретительной системы сталинской водочной монополией (1 октября 1925 г.) – в 1927 г. было зарегистрировано по РСФСР (а сколько не учтено?) 500000 убитых, искалеченных и раненых только в пьяных драках (С.Д. Дрейден. За ваше здоровье. Л., 1929). И в наши дни немало людей погибает из-за алкоголепотребления. Например, 25.06.85 г. ленинградская газета «Смена» сообщила о трех юнцах С. Амелине, С. Лаховицком и С. Данилове, которые пьянствовали с тремя девушками, затем убили их. Первый, как несовершеннолетний, приговорен к 10 годам заключения, его дружки – к высшей мере наказания. Так из-за нескольких бутылок вина страна невосвратно потеряла 5 молодых граждан.

МАТЕБРЕМНИК – человек, получивший потребность в спиртном в период утробного развития. Бремя этой опасной потребности возлагают на своих детей матери, принимающие спиртное в период беременности.

Потребность не поддается уничтожению, если не поддерживается, то со временем угасает, однако в случае приема спиртного воскресает и иногда очень быстро – после нескольких выпивок. Так называемый мгновенный алкоголизм, т.е. стремительное появление пристрастия к спиртному – удел матебремников. Предельно большой вред своим детям несут женщины, пьющие и курящие во время беременности и в период кормления их своим молоком.

МАТЕРИАЛЬНЫЕ АЛКОГОЛЬНЫЕ ПОТЕРИ – общая сумма экономических потерь, вызываемых производством, продажей и потреблением спиртных напитков. Материальные потери очень велики, они не поддаются полному учету. Их вызывают: изъятие из полезного обращения посевных площадей для выращивания сырья, сбор его и транспортировка на пивные, винные и водочные предприятия, производство спиртных напитков, хранение и реализация их, прогулы и уменьшенная производительность труда, повышенная заболеваемость и замедленное выздоровление пьющих, содержание и лечение дефективных детей, оплата широких сетей наркологической, правоохранительной и карающей служб и т.п. Только из-за сниженной производительности труда алкоголепийц, промышленность в 1984 г. недодала стране продукции более чем на 70 млрд.рублей. Подсчет простой. В 1984 г. повышение производительности общественного труда на 1% в промышленности давал продукции на семь с лишним млрд. рублей (Сб. «СССР в цифрах в 1984 году», с. 24). Считается, что потребление спиртных напитков снижает производительность труда

минимум на 10%. И так, в 1984 г. советское государство недополучило продукции от промышленности более чем на $7 \times 10 = 70$ млрд.руб. Это число представляется астрономическим на фоне прошлогоднего дохода государственного бюджета, равнявшегося 376,2 млрд.руб. Установление в стране трезвости поднимет доходную часть бюджета на 100 с лишним млрд.руб., преобразит жизнь общества, резко повысит материальное благосостояние народа.

НЕ СОЗНАТЕЛЬНО ПЬЮЩИЙ АЛКОГОЛИК*- человек, прошедший спец.курс по избавлению от алкоголизма и **ЧЕСТНО РЕШИВШИЙ** отказаться от спиртного, но пьющий (или эпизодически срывающийся). Срывы могут быть по разным причинам – начиная от непонимания программы и заканчивая каким-нибудь нераскаянным преступлением, или же вообще греховной жизнью в настоящий момент. Такие люди обычно говорят: «Да, я все понимаю, но, сколько же можно наступать на одни и те же грабли?» Некоторые достигают полной трезвости через 3-4 года.

Такие люди есть в наших клубах. Они могут стать благоразумными и даже сознательными трезвенниками. Главное этих людей не обвинять в том, что они не хотят отказываться от спиртного, и не путать с «сознательно пьющими алкоголиками». Но здесь все зависит от честности самого человека – обманывает ли он окружающих или нет.

ПАССИВНЫЙ КУРИЛЬЩИК – некурящий человек, находящийся в обществе курильщиков. Имеются сведения, когда от рака легких, присущего табакокурильщикам, умирали некурящие люди. При выявлении причины оказывалось, что они длительное время находились в помещении, где активно курили. О таком случае в 1983 году сообщено в шведской газете «Свинсиа дагбладет». Некурящая женщина умерла от рака легких, типичным для табакокурильщиков, оказалось, что она работала в конструкторском бюро в одном помещении с 6-ю мужчинами, которые непрерывно курили. Специалисты подсчитали, что она была вынуждена дышать табачным дымом в течение 20000 часов. Особенно вреден табачный дым при пассивном курении больным стенокардией, имеющим поражение коронарных сосудов, с хроническим поражением легких и рядом других. Пассивное курение влияет на психику, ухудшает внимание, понижает способности к восприятию знаний. Если пассивное курение влияет на взрослых людей, то в большей степени от него страдают дети. (1*)

ПРИВЫКАНИЕ К ЭТАНОЛУ – постепенное ослабление защитных реакций на прием алкоголя. У новичка спиртные напитки вызывают комплекс защитных реакций, обычно появляющихся при пищевом отравлении: тошноту, рвоту, головокружение и некоторые другие. Многократный прием алкоголя как бы проделывает брешь в защите организма от ядов и он все слабее реагирует на их поступление, происходит привыкание. Теперь даже массивные выпивки не вызывают рвоты, суточная доза некоторых алкоголиков доходит до 2, а в отдельных случаях – до 4 л водки. Частые выпивки снижают защиту организма не только от алкоголя, но и от некоторых других ядов, в том числе наркотических. Давно известно, что алкоголики значительно хуже трезвенников впадают в наркотическое состояние, причем некоторые пытаются драться, будучи на операционном столе. С переходом пьющего к воздержанию от спиртного происходит восстановление защитных реакций. Привыкание нельзя смешивать с привычкой.

ПРИВЫЧКА К УПОТРЕБЛЕНИЮ СПИРТНОГО – устойчивые действия в питейных и курительных ситуациях. Например, выпивать по случаю определенных событий, закуривать после обеда... Если человек пьет только по праздникам, или только в выходные дни, или при встрече с друзьями, у него вырабатывается соответствующая привычка. Воздержание от реализации привычки вызывает психологическую неудовлетворенность. Привычка к употреблению спиртного сама собой угасает в случае отказа от регулярных выпивок. Ее можно подавить грамотной лекцией, умелой беседой, или специальным психологическим методом.

ПРИВЫЧКА К УПОТРЕБЛЕНИЮ ТАБАКА – устойчивая, автоматизированная тенденция периодически закуривать в определенных ситуациях, обстановке и т.п. Воздержание от реализации привычки вызывает психологическую неудовлетворенность. Привычка к периодическому закуриванию сама собой угасает в случае отказа от периодического закуривания.

1* Г.А. Шичко. Курс занятий по профилактике групповому и индивидуальному избавлению от табакокурения. Л. 1990 г.

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

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

ПОТРЕБНОСТЬ В АЛКОГОЛЕ – очень сильная, иногда непреодолимая тяга к спиртному, появляющаяся у алкоголика после приема первых порций, а у алкоголиков почти не прекращаемая жажда выпить. Воздержание вызывает все усиливающееся болезненное состояние – абстинентные страдания. Это состояние иногда бывает настолько мучительным, что алкоголик готов пойти на все ради снятия или смягчения страдания. При тяжелой абстиненции горемыки пьют суррогаты алкоголя и ядовитые вещества, ничего общего не имеющие со спиртным, совершают преступления или самоубийства. Однако, как показывает практика, достаточно перемучаться некоторое время, чтобы потребность стала слабеть, а затем и совсем угасла. Ученые-медики ведут поиск препаратов, которые уничтожали бы или подавляли потребность в спиртном, однако эта работа представляется напрасной тратой времени, труда и народных средств. К тому же нет необходимости иметь такое лекарство, поскольку потребность в алкоголе легко и быстро угасает в результате психологических сеансов, разумных трезвенных бесед и лекций. У алкоголиков, отличающихся хорошей внукаемостью, удается очень быстро не только подавить потребность, но и выработать непереносимость спиртного и его запаха. Потребность в алкоголе – специфический признак алкоголика, именно с ее появлением завершается процесс алкоголизации. Она не поддается полному уничтожению, даже после многолетнего воздержания от спиртного ее следы сохраняются. Потребность иногда возрождается после одной-двух или нескольких выпивок. В связи с этим наркологи категорически и навсегда запрещают своим пациентам прием алкоголя и спиртосодержащих жидкостей.

ПРОГРАММА УПОТРЕБЛЕНИЯ СПИРТНОГО - решение относительно особенностей приема алкогольных напитков. Это решение отвечает на такие вопросы: что пить? как? сколько? до какого состояния? с кем пить? в какой обстановке? С течением времени программа изменяется, никто, например, не планирует в период приобщения к спиртному пить одеколон, политру, клей БФ и т.п., но с обретением алкоголизма многие включают эти суррогаты в свою программу.

ПЬЯНИЦА – проалкогольно запрограммированный человек, имеющий привычку к регулярному употреблению спиртного и поглощающий его. Истинно заявление профессора А. Портнова: «Гораздо правильнее назвать пьянством систематический прием спиртного, пусть даже в небольших дозах». (А. Портнов. Пьянство и алкоголизм. «Вечерний Новосибирск», 23.01.73, с.3). Так называемые умеренно пьющие на самом деле являются пьяницами.

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

СЕБЕСТОИМОСТЬ СПИРТА – все затраты на производство и сбыт спирта, представленные в денежном выражении. Полная себестоимость включает в себя фабрично-заводскую себестоимость (затраты на производство в целом по винокуренному предприятию), расходы на реализацию спирта и некоторые внепроизводственные траты. Полная себестоимость этанола зависит от многих причин, в том числе от мощности винокуренного завода, его технического оснащения, вида и качества сырья, производительности труда. Нередко можно слышать уверения, будто спирт стоит копейки – пятак 1 литр. Это не так. Например, в 1980 и 1981 гг. себестоимость 1 литра на Караванском спиртозаводе равнялась соответственно 40,5 и 38,2 копейки. («Ферментная и спиртная промышленность», 1983, № 1, с. 21).

СИНДРОМ СЕМИНА* (или синдром всезнайки) – непонимание программы при высоком интеллекте и больших научных знаниях. Синдром Семина характерен для лиц с завышенной самооценкой и гордыней, т.е. презрением к людям с более низким образованием, социальным положением и т.д. Строя из себя таких всезнаек, они не могут понять простых вещей. Так например, наркоман с девятью классами образования отказывается от наркотиков, а кандидат наук никак не может понять выход из зависимости, т.к. у первого понимание идет через сердце, второй же путает ум с интеллектом, ибо набор каких-либо знаний еще не есть признак ума. Христос говорит о таких: «Ибо огрубело сердце людей сих и ушами с трудом слышат, и глаза свои сомкнули, да не увидят глазами и не услышат ушами и не уразумеют сердцем» (Мф. 13, 15). Так к Сергию Радонежскому, не обладающему высоким интеллектом, приходили за советом академики и профессора. В связи с этим Геннадий Шичко ввел такое понятие как «Восприимчивость Доброго». Снять с себя «Синдром Семина» можно только ударом по своей гордыне – признать себя алкоголиком, признать, что мне нужна помощь, признать, что при помощи своих знаний я не смогу отказаться от спиртного: «Если я такой умный, то почему же я не могу при помощи своего ума стать трезвым?» Помочь таким людям можно, только сказав правду в глаза. Конечно, человек может обидеться, но надо объяснить ему, что другого выхода для него нет и говорить такие вещи так же тяжело, как и слушать. Для более полного понятия термина «Синдром Семина» необходимо прочесть повесть Леонида Семина и Геннадия Шичко «Горбатый стакан». Сам Семина мог и не быть, и даже наверняка не был гордым человеком. Но будучи писателем и далеко не глупым человеком, так и не смог стать трезвым.

СЛУЧАЙНИК (случайно пьющий) – питейно запрограммированный человек, эпизодически употребляющий спиртные напитки. (Комментарий Фонда: у случайника нет ни потребности, ни привычки, такие люди не выпьют даже в Новый Год, если их не заставят другие люди или обстоятельства. Случайникам не нравится состояние опьянения, но их как бы заставляют, вынуждают выпить).

СОЗНАТЕЛЬНЫЙ ВОЗДЕРЖАННИК* – питейно (курительно) запрограммированный человек, но в данное время работающий по программе по освобождению своего сознания от ложных убеждений. Термин «воздержанник» применяется фактически к людям не знакомыми с нашей программой, можно сказать, что это «несознательные воздержанники», т.е. непьющие под страхом чего-либо, но Геннадий Шичко применял этот термин и к пьяницам и к алкоголикам (воздержанник-пьяница, воздержанник-алкоголик) и это верно. Но их всех объединяет одно – они не сменили ложных убеждений. В нашем же случае сознательный воздержанник поставил себе цель отказаться от спиртного, табака (и др. наркотиков) и начал работу по очищению своего сознания от ложных убеждений. Сознательный воздержанник отличается от благоразумного трезвенника тем, что стаж трезвости у него небольшой.

СОЗНАТЕЛЬНО ПЬЮЩИЙ АЛКОГОЛИК* - человек, прошедший спец.курс по избавлению от алкоголизма и сознательно не захотевший сменить ложных питейных убеждений. Он обычно говорит: «Пил, пью и буду пить». Это резкая противоположность сознательного трезвенника, который осмысленно избрал безалкогольную жизнь. Сознательно пьющий алкоголик **ОСМЫСЛЕННО ИЗБИРАЕТ ПЬЯНУЮ ЖИЗНЬ**, заранее зная последствия. Он как бы говорит: «Да, я буду уходить в запой, да я буду причинять страдания себе и близким». В таких людях обычно нет милосердия ни к себе, ни к окружающим. Выход из этого состояния возможен только через исповедь-покаяние. Сознательно пьющего алкоголика нельзя путать с просто пьющим алкоголиком, т.к. последний пьет вследствие запрограммированности, а не осознанно принятого решения пить спиртное. К нему применим афоризм: «Люди не виноваты в том, что они пьют спиртное, они так запрограммированы». Сознательно же пьющий алкоголик уже виноват в том, что пьет, т.к. знает выход из проблемы (См. не сознательно пьющий алкоголик).

СОЗНАТЕЛЬНЫЙ ТРЕЗВЕННИК – трезвенник, хорошо знающий алкогольную проблему и на основе этого осмысленно избравший безалкогольную жизнь. (Комментарий Фонда: сознательный трезвенник – это прежде всего **БОРЕЦ ЗА ТРЕЗВОСТЬ!** Сознательный трезвенник не может иметь работу, связанную с алкогольным или табачным бизнесом. Если человек на своей работе, по месту жительства и т.д. скрывает свое прошлое (стыдно и т.п.) и не борется за трезвость, это не сознательный трезвенник (Ко всем членам клуба не ставшими сознательными трезвенниками сохраняется анонимность). Сознательный трезвенник это человек имеющий стаж сознательной трезвости не менее

трех лет. Но это не только человек отказавшийся от спиртного и табака, но и вставший на путь выполнения моральных заповедей. В этом отношении существует духовный термин – ТРЕЗВЕНИЕ. Ввиду чего блудники не могут назвать себя сознательными трезвенниками, пока не поставят себе цели и не избавятся от этого порока. Термин трезвение имеет очень широкий спектр действия. Главное его значение – НЕ БЫТЬ ПЬЯНЫМ. Так например, трезвый человек, находящийся в гневе на самом деле является пьяным. В этом состоянии (гнева) случаются убийства. Заметь, что сразу после убийства, т.е. после того как проходит состояние гнева-опьянения, человек жалеет о случившемся. В судебной практике существует смягчающее обстоятельство при убийстве на почве ревности: ревность-гнев-убийство. В этом случае действуют законы описанные выше).

СРЫВ* - употребление спиртного (табака, наркотиков) после какого-либо воздержания. Срывы могут быть по разным причинам и у кого угодно, кроме сознательных трезвенников, вот почему задачей любого человека должно стать обретение сознательной трезвости.

СТАДИИ АЛКОГОЛИЗМА – (см. в книге «Как стать сознательным трезвенником»).

СТЕПЕНИ ОПЬЯНЕНИЯ – уровни отравленности головного мозга алкоголем (См. в книге «Как стать сознательным трезвенником»).

«СУХОЙ ЗАКОН» - шуточное название принятого в 1919 г. конгрессом США закона, запретившего производство и продажу спиртных напитков (Prohibition Act – запрещение продажи спиртных напитков, закон). Закон вступил в силу в январе 1920 г., а в декабре 1933 г. был отменен. В нашей печати издавна неправильно освещаются причины отказа от «сухого закона», вина возлагается на трудящихся, якобы творивших массовые преступления, поскольку «запретный плод сладок», и тем создавших ситуацию хуже прежнего. Это яркий пример абсурдистской логики питейных программистов. Материализм, здравомыслие и жизнь обязывают считать, что правительственное введение запрета на что-то снижает его распространенность. Проалкогольные абсурдисты ложным освещением последствий введения в США запретительной системы, будто вызвавшей рост смертности, отравлений и преступности, стремятся сдержать распространяемость положительного отношения к нему среди нашего населения. Если допустить, что американские власти оказались бессильны в схватке с нарушителями «сухого закона», откуда они черпают энергию на проведение длительной и упорной борьбы с торговцами наркотиками?

Почему правительство не допускает свободную торговлю ими по тем же мотивам, по которым отменило «сухой закон»? Под влиянием российской запретительной системы и тяжелых последствий империалистической войны резко усилилось тяготение народов многих стран к трезвости, в ответ на это международная сивушная реакция начала создавать свои организации для пресечения трезвеннических устремлений. Например, в 1921 г. в Лозанне была основана «Международная Лига против запрета», в нее вошли представители многих стран, она пользовалась поддержкой части крупных миллиардеров. На счету этой реакционной организации много черных противонародных сивушных побед: она в 1922 г. внесла значительный вклад в провал запрета в Швеции, сорвала обсуждение алкогольной проблемы в Лиге Наций, приложила свои усилия к подрыву «сухого закона» в США. Существовали и национальные сивушные организации, так в 1921 г. в Швейцарии был создан «Центральный Секретариат, предназначенный для борьбы с излишками воздержания», задавшийся целью «препятствовать преувеличенному и ошибочному влиянию фанатиков воздержания, пробуждая в массах интерес к алкоголю». К международной сивушной реакции примкнули правительства некоторых стран: в 1922 г. под нажимом Испании в Исландии отменили запрет алкогольных напитков; в 1927 г. под угрозами правителей Испании, Португалии и Франции пала запретительная система в Норвегии; в 1919 г. Франция выразила протест в связи с принятием США «сухого закона». Введение этого закона вызвало положительные изменения в стране (снижение смертности, преступности, прогулов и т.п.), однако национальная и международная сивушная реакция приложила максимум стараний, чтобы наводнить страну подпольными и контрабандными спиртными напитками, спиртное ввозили флотилиями и эшелонами. Это показывает, что борьба с алкогольной преступностью велась слабо. Республиканская партия отстаивала запретительную систему и этим собирала немало голосов на выборах, оппозиционная демократическая партия требовала отмены его. Тяжелый кризис (1929-

1933) резко ослабил правящую партию, на выборах 1932 г. одержали победу демократы и в декабре 1933 г. отменили «сухой закон». Ни одна запретительная система не была отменена по вине населения, в странах, правительства которых отстаивали ее и вели непримиримую борьбу с нарушителями, она выдержала испытание временем. Мусульманское население арабских стран второе тысячелетие трезво живет и не посягает на религиозный запрет. Во многих странах благополучно существует запрет на спиртное, и его не собираются отменять (Ливия, Иран, Саудовская Аравия и др.). Литература: Э.А. Гуревич, А.З. Залевский. Алкоголизм. Х., 1930; «Советская историческая энциклопедия». М., 1971, т. 13, с. 974; справочник «Политические партии». М., 1981, с. 321 – 325.

ТОЛЕРАНТНОСТЬ (лат. Tolerantia – терпение, выносливость) – переносимость алкогольных напитков. Этанол – яд, поэтому организм на первых порах при попадании его внутрь стремится удалить прежде всего рвотными движениями. Реактивность на отраву зависит от многих причин, в том числе от здоровья человека, особенностей и состояния его мозга, от степени поврежденности организма прежними выпивками. Реактивность данного момента, кроме того, зависит от самочувствия, настроения, содержимого желудка, качества и количества закуски, компании и обстановки. Каждая новая порция спиртного снижает защиту организма от ядов и увеличивает переносимость. Это увеличение происходит в течение длительного периода, который измеряется временем от первого знакомства с этанолом и до окончания второй стадии алкоголизма. Многие алкоголики выпивают в сутки до 1 литра водки, некоторые – до 2, а отдельные – до 4. Нарколог Р. Васильев сообщил о винном рекордсмене среди его пациентов, который выпивал до 25 литров вина в сутки. («Советская Эстония», 11.02.77). К концу второй стадии алкоголизма организм оказывается настолько поврежденным, что начинается обратный процесс – снижение толерантности, иногда она со временем настолько падает, что 1-3 рюмки водки становятся предельными разовыми дозами. Алкоголик при третьей стадии оказывается в положении тяжелого противоречия: испытывает сильную потребность в спиртном, а организм не принимает его в достаточном количестве и даже на небольшие дозы отвечает рвотой. Длительное воздержание от употребления спиртного восстанавливает нормальную толерантность, а рецидив пьянства быстро возвращает ее к бывшему патологическому уровню.

ТРЕЗВОСТЬ* - естественное, творческое состояние человека, семьи, общества, живущих в полной свободе от алкоголя, табака, наркотиков.

ВНИМАНИЕ! Необходимо изучить словарь трезвенника и овладеть языком трезвости. Постоянно возвращайся к словарю в ходе работы над программой. Необходимо ходить в клуб. Всегда помни, что клуб поможет тебе, если ты упадешь. И не только клуб.

ПРИТЧА «Я НЕС ТЕБЯ НА РУКАХ»

Один юноша, попав в мир иной, просит Бога: «Отче, покажи мою земную жизнь?» Небесный Отец показывает ему две пары следов: «Это Я иду с тобой, когда ты выполнял Мои Заповеди».



Вдруг две пары следов обрываются, и дальше идет только одна пара.

- А это, когда ты не выполнял Мои Заповеди.
- Как же так, Отец, когда я поступал правильно и мне хорошо, Ты со мной. А когда нет и мне плохо, Ты оставляешь меня!?
- В это время, сынок, Я нес тебя на руках ...

ПРИТЧА

- Покажи Мне, Господь, мною пройденный путь
- Хорошо. Посмотри. А, узнав, не забудь.
- Боже, жизнь моя, словно следы на песке.
Чьи же рядом с моими тут невядалеке?
- Это Я с тобой рядом по жизни ходил.
- Мне казалось, что я был все время один...
А вот здесь, в самых тяжких моментах дороги
Оставляют следы лишь одни только ноги.
Ты... бросал меня в самых сложнейших делах?!
- Нет. Здесь нес Я тебя на руках.

Валентина Кириллова

ЧТО УБИЛО КОВБОЯ «МАЛЬБОРО»

Незавидная участь постигла известного ковбоя из рекламы «мальборо». Этот здоровяк, запросто кидающий лассо и объезжающий мустангов, несколько лет назад умер от рака легких.

А.Хинштейн, газета «Ва-банк», №9, 1994г.

Из дневников

Когда я прочитал о ковбое из «Мальборо», то сразу подумал, что это возмездие ему за то, что он рекламировал смерть. Конечно, смерть любого человека это горе, но пусть все, кто связан с этим табачно-наркобизнесом задумается, что его ждет впереди. У меня знакомый работает на табачной фабрике, и предлагал мне устроиться туда шофером, и я бы устроился, если бы не пришел в клуб, лучше я буду развозить молоко и меньше буду получать, чем смерть в красивых упаковках.

Из дневника Василия

Вопросы к дневнику № 14

Для работающих по проблеме алкоголизма и их близких

Внимание! Дневники с 11 по 20 ведутся через день.

1. Имя, дата, время заполнения.
2. Напиши письмо отцу.

Внимательно изучи терминологию и определи, кто ты а) пьяница, б) алкоголик, в) воздержанник, г) сознательный воздержанник д) благоразумный трезвенник, ж) сознательный трезвенник.

3. Почему я выбрал/а для себя этот, а не какой-либо другой термин? (Внимание! Перед дневником необходимо сделать соответствующую запись, например: «Дневник сознательного воздержанника»).
4. Какой термин мне не понятен и почему?
5. Что мне больше всего запомнилось в словаре трезвенника? (Внимание! Необходимо постоянно возвращаться к словарю и в своих дневниках переходить на язык трезвости).
6. За какой плохой поступок, совершенный мной в прошлом перед отцом, мне стыдно до сих пор?
7. Что мне больше всего запомнилось в книге «Как стать сознательным трезвенником»?
8. На какое время я решил отказаться от спиртного?

Вопросы к дневнику № 14

Для работающих по проблеме курения (заполняется перед сном).

Внимание! Дневники с 11 по 20 пишутся через один день.

1. Имя, дата, время начала написания дневника.

2. Напиши письмо своему отцу.

Внимательно прочитай весь дневник, особенно удели внимание словарю трезвенника.

3. Какой термин ко мне подходит? а) пьяница? б) алкоголик? в) воздержанник и т.д.

4. Ситуация: тебе должны деньги, но должник говорит, что вместо денег рассчитается с тобой водкой и сигаретами. Твои действия?

5. Травится ли табачным ядом мой отец? Если да, то, что я предприму, чтобы он отказался от сигарет?

6. Составь молитву своими словами за отца.

7. Что мне больше всего запомнилось в прочитанном дневнике №14? Что мне больше всего запомнилось из словаря трезвенника?

8. За какой плохой поступок, совершенный мной перед отцом, мне стыдно до сих пор?

9. На какое время я хотел бы отказаться от табака? На какое время я точно решил не травить себя табачным ядом?

10. Понимаю ли я, как достигается пожизненный отказ от отравления себя табачным ядом?

11. Мой настрой на некурение на завтрашний день.