ДНЕВНИК №2

Обращение к пьющему

Вас постигла беда, тяжелая, горькая беда – вы стали жертвой противоестественного и дикого занятия – потребления алкогольных ядов. Ваше тело как бы обвил окаянный «зеленый змий», все крепче сжимает своими отвратительными и сильными кольцами, все безжалостнее жалит. Если яд еще не сделал вас глубоким деградантом (думаю, до этого еще не дошло), вы способны, вполне способны задушить «гадину», освободиться от ее умертвляющих колец, очиститься от тлетворного и одуряющего яда, залечить раны и обрести свободную, радостную, достойную, честную и полезную жизнь. Путь, которым вы брели до настоящего момента, - зигзагообразная тропа грязного, мучительного и позорного существования.

Вы поглощаете алкогольный наркотик и этим все более уродуете самый ценный орган – головной мозг, каждая выпивка ранит одну группу его клеток, уродует вторую, убивает третью; каждая порция спирта делает человека глупее, болезненнее, старее. Подумайте: что хорошего вы приносите пьянками себе, семье, обществу? Решительно ничего, только вред! Жизнь ваша становится все мучительней, безнадежней и никчемной. Вас, как правило, ненавидят самые близкие и дорогие люди – дети, жена, родители, а некоторые из них ждут вашей смерти; вы презираемы сотрудниками, даже собутыльники худо к вам относятся. И это понятно: вы ведете себя с близкими, как враг, истязаете их психологически, а иногда и физически, обкрадываете; вы снижаете производительность, качество и дисциплину труда товарищей по работе; вы частично живете за счет общества, вносите свой вклад, и значительный, в преступность, хулиганство, в спаивание молодежи, в появление на свет уродливых детей. Не случайно за границей начали стерилизовать алкогольных наркоманов, т.е. превращают в средний род, чтобы предотвратить наводнение страны врожденными дурачками и калеками. Несчастья-невидимки, подобно коршунам, парят над пьющими наркоманами и выжидают удобный момент, чтобы напасть на него. Набор бед, которые подвергают пьющего весьма велик: попадание в медвытрезвитель, драка, получение побоев, тюрьма, больница, увечье, цирроз печени, «бычье сердце», белая горячка, слабоумие, потеря друзей, работы, семьи, любви, тяжелая инвалидность… и, наконец, гибель, причем подчас позорная.

Алкогольные наркоманы – такая многомиллионная прослойка общества, которая прочно держит пальму первенства по подрыву нравственности, идеологии, народного хозяйства и обороноспособности страны, по развалу семей, повреждению здоровья окружающих, хулиганству, преступности, деморализации молодежи, заболеваемости, самоубийствам и смертности. Они чемпионы по получению наказаний: их бичуют на собраниях и товарищеских судах, лишают премий и жилья, переводят на худшую работу, берут под стражу, наконец, за особо тяжкие преступления расстреливают. Достается им и от своих «друзей» по бутылке: их поносят грязными словами, грабят, бьют, калечат, убивают.

Нужна ли вам жуткая, страдальческая и презренная жизнь? Виноваты ли вы в том, что стали алкогольным наркоманом? Многие твердят: «Да, повинны, и целиком!» Вы оказались бы полностью виновным, если бы до приобщения к наркотику вас вооружили научными трезвенными знаниями. Вам их не дали ни родители, ни учителя, ни средства массовой информации и литература. И на сегодня, пройдя горестный путь от естественной трезвости до наркомана, вы не знаете алкогольную проблему. Кем бы вы ни были – рабочим, учителем, академиком-наркологом, если пьете, не ведаете главного, ваше сознание искажено ложными сведениями. Продолжайте чтение и убедитесь в этом. Вы с детства подвергались потоку проалкогольных воздействий: статьи, художественные произведения, стихи, песни, кинокартины, постановки, а также сцены выпивок в жизни и на экране телевизора, навязывания спиртного. Эти воздействия не развивали, а уродовали ваше сознание психологически проалкогольно программировали его. Именно искаженность сознания заставляет человека совершать вредные и опасные поступки, в том числе пить яд.

Вы, будучи ребенком, наблюдали сцены выпивок дома и на экране телевизора, под влиянием чего настроились на принятие в дальнейшем алкогольных ядов. Настроенность

или установка на наркотик является первым звеном проалкогольной запрограммированности. Тогда же или несколько позже начала формироваться программа потребления яда, предусматривающая ответы на такие вопросы: что пить? сколько? когда? в какой обстановке? с кем?

На основе ложных проалкогольных сведений и представлений вырастает питейное убеждение – пить «культурно – это хорошо и полезно», а оно играет решающую роль в нашей жизни. Человек поступает в соответствии со своими убеждениями и за них готов отправиться в ссылку, в тюрьму, на каторгу, в могилу.

Настроенность на употребление яда, программа отношения к нему и ложное питейное убеждение образуют проалкогольную запрограммированность.

Проалкогольная запрограммированность функционально искажает сознание человека, а прием спиртного – анатомически. Концентрация алкоголя в мозг почти в два раза выше, чем в кровяном русле, поэтому здесь его токсическое действие особо значительно. К тому же нервные клетки очень чувствительны к этиловому яду, не случайно даже маленькая доза у новичка вызывает головокружение и нарушенную работу мозга. Значительные выпивки приводят к гибели части нейронов, к повреждению других. Отсюда видно, что у пьющего человека сознание дважды искажено – функционально и анатомически.

Принято считать, что превращение трезвенника в алкогольного наркомана начинается со времени злоупотребления алкогольным ядом. Глубокое и вредное заблуждение! Алкогольный наркоман начинается с того момента, когда в организм попадает первая порция яда (например, глоток пива) или когда в голове человека появляется первая проалкогольная ложь, принятая за истину.

Возвратимся к вам. Под влиянием питейной запрограммированности вы пробуете пить. Вам противно, появляется рвота, трещит голова, но это не останавливает вас. Нужно было радоваться, что организм так хорошо защищается от яда, а вы печалились, считая это своим наследственным недостатком. Вам казалось, что алкогольными ядами закаливаете себя, а в действительности делали брешь в системе обороны организма. Ему пришлось приспособиться к яду и спокойно, без рвоты принимать его. Теперь вы могли безболезненно проглатывать все большие дозы. Систематическое проведение праздников выработало привычку к употреблению отравы. Со временем привычка расширялась, поскольку «пьяными днями» делались дни получения денег, встречи с друзьями и т.п. Многие похваляются, что умеренно пьют яд, а им похвалиться нечем, они обычные алкогольные наркоманы. Умеренное поглощение наркотика – выдумка алкогольной мафии. Можно умеренно отдыхать, питаться, трудиться и т.п., но нельзя умеренно воровать, грубить, убивать, пить яд. Употребление спиртного яда со временем привело вас к проявлению потребности в нем, т.е. к такой изуродованности мозга, при которой организм не только мирится с отравой, но и требует ее. Всегда помните, у человека не может быть потребности в яде! Потребность в яде может быть только у искаженного сознания. Обычно непреодолимая «потребность» в яде вспыхивает, как правило, только под влиянием первых доз наркотика. Все пьющие приемом новой порции наркотика вносят очередной вклад в формирование потребности.

Вы не имели выбора между трезвостью и отравлением спиртным, поскольку с детства подвергались психологическому проалкогольному программированию. Перед вами был только один путь – рискованный и позорный путь алкогольной наркомании. И вы его полностью прошли, теперь идете по опасной и грязной тропе наркомании, каждый момент рискуя поскользнуться, сорваться и полететь в медвытрезвитель, в больницу, в могилу. Начальство и родственники нередко обвиняли вас в том, что вы злоупотребляли наркотиками и не прислушивались к их советам. Понятие «злоупотребление наркотиками, пить умеренно» такое же нелепое, как и потребление героина.

Вы получали советы неквалифицированные и пустые к тому же от людей, которые сами были алкогольными наркоманами. Питейно запрограммированный человек – верующий, он верит в фантастические свойства алкогольных ядов. Проалкогольная запрограммированность принуждает человека не только пить яд, но добровольно программировать и приобщать к наркотику других, убежденно отстаивать, подчас

недобросовестно, свои взгляды и поведение. Посмотрите на собственное прошлое, и вы убедитесь, что сами так поступали, что на вашей совести не один пьющий, а может быть и спившийся.

Мы оказались как бы в заколдованном круге: проалкогольно запрограммированные предыдущие поколения программируют новые. Каждый наркоман способен волевым усилием воздерживаться какое-то время, однако, это ненадежный путь. Для приобретения трезвости нужно освободиться от проалкогольной запрограммированности. Потребность и привычка легко угасают, многим бывает достаточно настроиться на трезвость, и они перестанут беспокоить. У некоторых потребность появляется только после приема какого-то количества наркотика, получается по поговорке: «Аппетит приходит во время еды». Мы по собственному опыту знаем, что легче переносить голод или жажду, чем в начальный период их удовлетворения остановиться; нам очень трудно оторваться от интересной игры, увлекательной телепередачи, захватывающей книги. Выгоднее и спокойнее для себя перетерпеть наркотическую жажду, чем пытаться частично утолить ее. Вы почувствуете себя освобождающимся от омерзительных и страшных объятий «зеленого змия».

Настройтесь на пожизненную трезвость, глубоко размышляйте над алкогольной проблемой, подвергните критике свои проалкогольно наркотические взгляды и представления, усваивайте научные знания – все это будет содействовать освобождению от питейной запрограммированности и обретению трезвости. Трезвость в наши дни – ценнейшее личностное свойство человека, ею следует гордиться, как горжусь я и многие бывшие алкогольные наркоманы, получившие от меня помощь.

Твердо помните: алкогольная наркомания – это большая беда, тяжелое горе семьи, печаль общества. Как от всякой беды, от нее нужно стараться скорее освободиться. Поверьте, это не так трудно, как вам представляется. Не откладывайте на завтра свое преображение из наркомана в трезвенника, сегодня же начинайте действовать и вы непременно победите. Вы можете и обязаны превратиться из «живого трупа» в уважаемую и ценную личность.

С уважением к вам Геннадий Андреевич Шичко.

Работа с мыслью отравиться* алкогольным, табачным ядом

Твоя задача научиться работать с мыслью «выпить», «закурить». Как только ты понял(а), что ты начал беседовать с этой мыслью, необходимо сделать резкий вдох (до 3-х раз, см.таблицу), задержать дыхание на 10-15 секунд и далее наклонить голову к коленям, после чего напрячь мышцы живота и терпеть сколько можешь. Далее мысленно (про себя) говори, почему ты решил/а отказаться от спиртного и табака.

Если тебе это не помогло, надо сделать пробежку, беги насколько хватит сил, затем снова мысли про себя. После этого напиши свои ощущения и результат.

Ситуация (место и время, где пришла мысль выпить, закурить, отравиться табачным дымом) Например, на улице в 14.00	Вдох 1, 2, 3 раза Основной текст	Пробежка Основной текст	Ощущения	Результат

*** Используй трезвую терминологию, вместо слов выпить, закурить говори и пиши отравиться.**

Прием используется так же при желании перекусить, принять ищу не по потребности, а так же других формах зависимостей – игры и т.д.

Вопросы к дневнику № 2

Для работающих по алкогольной наркомании.
Заполняется перед сном.

Если хочешь, чтобы твоя семья голодала, никогда не прекращай пить.

1. **Имя, дата, время начала написания дневника.**
2. **Сколько раз и где ко мне приходили мысли отравиться алкогольным ядом? Что я делал в момент появления этих мыслей?**

Задание: Еще раз внимательно прочитай Обращение Г.А. Шичко.

3. **Что мне больше всего запомнилось в Обращении к пьющему Геннадия Шичко?**
4. **Какую самую главную ложь распространяют душегубы-убийцы-производители алкогольного яда?**
5. **Как я отношусь к алкогольному яду? Как я отношусь к предложению отравиться этим ядом?**
6. **Опиши еще один случай, когда принятие тобою алкогольного наркотика закончилось для тебя тяжелыми последствиями. Какой вывод я делаю сейчас из этого случая?**
7. **Что мне больше всего запомнилось на втором дне спец.курса?**
8. **За какой поступок, совершенный мною в нетрезвом состоянии, мне стыдно до сих пор?**
9. **Мой настрой на трезвость.**

П Р И В Ы Ч К А

Командор, ведь я же не хотел воровать, ведь я же по привычке.

Из ответа Шуры Балаганова на предупреждение Остапа Бендера: «Шура! Берегите карманы!»

ТЕСТ

На вопросы предлагается ответить тем, кто хотя бы изредка травиться табачным ядом. Каждое утверждение оцените в баллах и впишите после равенства: НИКОГДА – 1, РЕДКО – 2, ОТ СЛУЧАЯ К СЛУЧАЮ – 3, ЧАСТО – 4, ВСЕГДА – 5.

А. Я травлюсь табаком для того, чтобы не дать себе расслабиться. А =
Б. Частичное удовольствие от табачного яда я получаю еще до того, как закурю, разминая сигарету (папиросу). Б =
В. Табачный наркотик доставляет мне удовольствие и позволяет расслабиться. В =
Г. Я травлюсь табачным ядом, когда выхожу из себя, сержусь на что-либо. Г =
Д. Когда у меня кончаются сигареты (папиросы), мне кажется невыносимым тот промежуток времени, пока я их не достану. Д =
Е. Я травлюсь автоматически, даже не замечая этого. Е =
Ж. Я травлюсь табаком для того, чтобы стимулировать себя, поднять свой тонус. Ж =
З. Частичное удовольствие мне доставляет сам процесс травления. З =
И. Отравление табачным ядом доставляет мне удовольствие. И =
К. Я травлюсь, когда мне не по себе, и я расстроен(а) чем-нибудь. К =
Л. Я обычно травлюсь табаком с интервалом в 40-60 мин., вне зависимости от времени и места, где я нахожусь. Л =
М. Я травлюсь новой сигаретой (папиросой), не замечая, что предыдущая еще не догорела в пепельнице. М =
Н. Я травлюсь сигаретой (папиросой), чтобы «подстегнуть» себя. Н =
О. Когда я травлюсь, частичное удовольствие я получаю, выпуская дым и наблюдая за ним. О =
П. Я хочу травиться, когда удобно устроюсь и расслаблюсь. П =
Р. Я травлюсь, когда чувствую себя подавленным(ой), хочу забыть о своих неприятностях. Р =
С. Если я некоторое время не травился, меня начинает мучить самое настоящее чувство «голода» по сигарете (папиросе). С =
Т. Почувствовав во рту сигарету, я не могу вспомнить, когда я ее закурил. Т =

Обработка результатов теста

Сумма баллов подсчитывается по каждой из следующих шести групп мотивов, то есть психологических причин курения.

1. **А + Ж + Н = мотив стимулирования, взбадривание «от лени».**
2. **Б + З + О = «удовольствие» от самого процесса отравления.**
3. **В + И + П = желание «расслабиться», получить удовольствие, поддержать «равновесие духа и хорошее настроение»**
4. **Г + К + Р = «снятие» напряжения, подавленности; средств «решения» личностных проблем, вернее получение ощущения «как будто они решены».**
5. **Е + М + Т = привычка.**
6. **Д + Л + С = потребность.**

Вопросы к дневнику № 2

Для работающих по проблеме табачной наркомании.
Заполняется перед сном.

1. **Имя, дата, время написания дневника.**
2. **Сколько раз я сегодня травился/лась табачным ядом? Что я делал/а в момент появления мыслей о курении?**
3. **Ответь на вопросы теста и напиши сумму баллов по каждой из шести групп психологических причин курения.**
4. **На что я больше всего обратил/а внимание, отвечая на вопросы теста?**
5. **Что я думаю об исключении алкогольного яда из своей жизни?**
6. **Что мне больше всего запомнилось на втором дне спец.курса?**
7. **Почему я решил освободиться от отравлений табачным ядом?**
8. **Мой настрой на трезвость.**