

Алкогольная программа – начало всех пороков !

- Как избавиться от алкоголизма?

Давай спросим об этом Геннадия Шичко.

- Для того чтобы ответить на этот вопрос, надо дать определение, что такое алкоголизм и кого можно назвать алкоголиком.

Алкоголизм – психологическое страдание, основными признаками которого являются питейная запрограммированность, привычка к употреблению спиртного, потребность в нем и поглощение его. Алкоголик – питейно-запрограммированный человек, обладающий привычкой к употреблению спиртного, потребностью в нем и пьющий. Цель метода – избавить человека от первых трех признаков, тогда четвертый исчезнет сам по себе.

- А разве не достаточно избавить человека только от потребности?

- Нет, не достаточно. Для серьезной и эффективной работы надо учитывать все четыре признака.

Сейчас ты познакомишься с гениальным открытием Геннадия Андреевича Шичко. Это схема того, как ты стал алкоголиком (курильщиком).

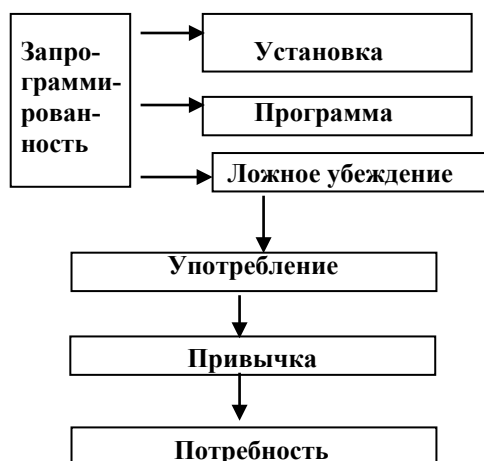
В детстве ты видел, как пьют и курят родители и взрослые люди, ты начинал замечать, что есть состояние трезвое, а есть не трезвое, ИЗМЕНЕННОЕ состояние сознания. Видя, что другие это делают, ты естественно не видел в этом ничего плохого, в результате этого у тебя сформировались ложные убеждения в отношении спиртного и ты решил попробовать закурить, затем выпить.

Выпивая от случая к случаю, у тебя появилась привычка, – психологическая зависимость /мозга/, которая переросла в физическую потребность /тела/.

Как уже было сказано, надо избавиться от первых трех признаков. Начнем с потребности.

Потребность – очень сильная, иногда непреодолимая тяга к спиртному, появляющаяся после приема первых порций алкоголя (а также при похмельном синдроме). Воздержание от удовлетворения потребности вызывает физические страдания.

Схема ЗАПРОГРАММИРОВАННОСТИ



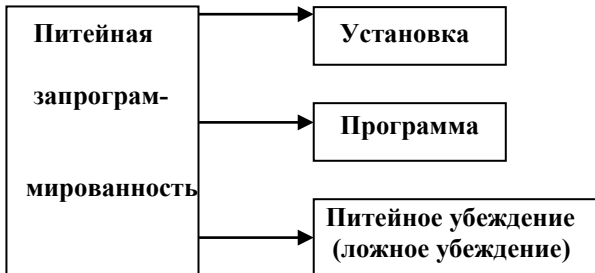
- Но как же, - спросишь ты, - мне избавиться от потребности?

- Смотри, – потребность появляется после приема первых грамм (алкогольная жажда). Выпил и нужно еще, еще и еще! И если этих первых грамм не будет, то не будет и физической потребности! Тебе просто не надо брать в руки первый стакан и выкуривать первую сигарету. Остается привычка и питейная запрограммированность. Привычка – устойчивые действия в питейных (куриТЕЛЬНЫХ) ситуациях (например, выпивать по случаю определенных событий: праздник, встреча друга и т.д.).

Воздержание от удовлетворения привычки вызывает чувство психологического дискомфорта.

- Как избавиться от привычки?
- Привычка – это обыкновенный условный рефлекс, который разрушается временем и дневниками. Павлов доказал, что если рефлекс не подкрепляется, он исчезает полностью. Остается питейная запрограммированность.

Питейная запрограммированность – это искаженность сознания человека ложными проалкогольными сведениями, вынуждающая его вопреки ИНСТИНКТУ самосохранения употреблять те или другие наркотики. В нее входят: установка, программа, питейное ложное убеждение.



Установка – это решение употреблять спиртное (курить сигареты), принятое обычно неосознанно в детстве под влиянием окружающей среды.

Программа – это процедура употребления спиртного, табака (что пить, курить, когда, с кем, сколько?)

Питейное (ложное) убеждение – твердая уверенность человека в том, что прием спиртного представляет собой естественное, полезное и даже неизбежное в жизни занятие.

- Как освободиться от питейной запрограммированности?
- В первую очередь надо избавиться от питейных (ложных) убеждений.

Питейные (ложные) убеждения.

С этого дневника мы начинаем разбирать ложные убеждения, в которые попадает пьющий.

1. Я буду пить только по праздникам и никогда не стану алкоголиком.
2. Я буду пить не только по праздникам, но я всегда смогу контролировать количество выпитого спиртного.
3. Да, я пью, но ведь я же не пью запоями.

ПРИТЧА:

Алкогольная программа – начало все пороков.

Молодого монаха красивая девица завлекла к себе домой, закрыла дверь и говорит ему: «Я тебя не выпущу отсюда пока ты не выполнишь хотя бы одно из трех моих условий – пока не переспешь со мной, пока не сделаешь шашлык из моей козочки или пока не выпьешь вина».



Монах стал думать – я не могу переспать с ней, потому что я принял обет безбрачия, я не могу резать козочку, рука не поднимется убить беззащитное существо, выберу я самый меньший грех – выпью вина.

Он выпил вино... потом сделал шашлык и переспал с этой девицей.

Дневник курильщика, умершего от рака слизистой оболочки рта

Запись велась сестрой: проболел 2 года 4 месяца. Прожил 50 лет. Курил 2-3 пачки в день с фильтром. Начал курить в 23 года.

В октябре 1985г. с правой части челюсти под языком образовался нарыв 3X5 мм.

Результат диагноза – злокачественная опухоль.

Назначено облучение кобальтом в два приема. Уже в процессе облучения и после во рту появилось ощущение сухости и ожога, затруднен прием пищи. Через несколько дней появились боли правой части головы и особенно уха.

Февраль 1986г. на приеме у врача было зафиксировано затвердение и появление отеков по всей области нижней челюсти. Начал затвердевать язык. Было принято решение о хирургическом вмешательстве. Но именно в этот момент на лице, голове и шее начали появляться водянистые пузырьки, убрать которые не только не удалось, но в течение 15-20 дней они превратились почти в сплошной коростяной водянистый покров. Операцию пришлось отложить.

Октябрь 1986г. – общее состояние улучшилось, появился аппетит.

Декабрь 1986г. – воспалилась нижняя челюсть, появились отеки, вес уменьшился на 20 кг.

Конец декабря 1986г. – в передней части челюсти появился нарыв, который быстро прогрессировал и вскоре прорвался и отток гноя продолжался до мая 1987г.

Май 1987г. – произошел самопроизвольный перелом правой части нижней челюсти.

19 мая 1987г. – установлен аппарат «Дауко», т.е. метал.штыри вкручены в челюсть для фиксации и, чтобы челюсть срослась. К этому времени с правой и передней стороны нижней челюсти не осталось ни одного зуба. Выкрошились все альвелярные отростки. Состояние на **декабрь 1987-январь 1988г.** – сильные боли в ушах. Сильное увеличение языка в размерах. Язык твердый. Прием пищи затруднен – только вода.

В сентябре 1987г. – сильное кровотечение, потеря крови.

Январь 1988г. – сильное кровотечение и смерть.

Короткая жизнь и долгая смерть.

Работа с мыслью выпить, закурить

(отравиться табачным дымом).



Составь своими словами обращение к близкому, любимому человеку: «Мама, папа помоги мне...» «Моя любимая девушка, парень, муж, жена помоги мне...»

Верующие дополнительно могут составить обращение к Богу*: «Господи, помоги мне...»

Можно использовать четки (сделай или купи четки из 33 бусинок) и Иисусову молитву: «Господи, Иисусе Христе, Сыне Божий, помилуй меня грешного». С этого дня носи с собой фото родителей, детей, любимого человека. Если ты верующий – изображение иконы, например, «Неупиваемая Чаша», Ангела-Хранителя и т.д.

* 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.

Давай нарисуем таблицу по работе с негативной мыслью:

Ситуация (место и время, где пришла мысль выпить, покурить и т.д.) например, при виде бутылки.	Вдох	Пробежка	Фото близкого любимого человека	Изображение иконы	Ощущения	Результат
	 Текст	 Текст	просьба о помощи	молитва четки		

Вопросы к дневнику № 3

Для работающих по проблеме алкоголизма, заполняется перед сном.

- Имя, дата, время начала написания дневника. Как я отношусь к этиловому спирту? К спиртным изделиям? К предложению выпить алкогольный яд?
Внимание! Прежде, чем отвечать на вопросы дневника, ответь на вопросы инструктора, вопросы инструктора переписывай.
- Напиши научное определение терминов «наркомания», «наркоман» и объясни своими словами значение этих терминов.
- Какое самое главное ложное убеждение надо уничтожить в схеме запрограммированности, чтобы разрушить всю схему?
- Как избавиться от потребности?
- Что мне больше всего запомнилось в прочитанном мною дневнике программы №3?
- Было ли у меня ложное убеждение №1, 2, 3? Как я считаю, какое из них для меня самое опасное и почему?
- Мой настрой на ведение дневника?
- Опиши поступки, сделанные тобой в прошлом, за которые тебе до сих пор стыдно.
- Мой настрой на трезвость?
- Время окончания написания дневника.

Внимание! Запрещено делать перерывы в написании дневника. Программа включает в себя написание 50 дневников в течение 150 дней. В первые 40 дней необходимо прекратить контакты с пьющими, ходи в клуб 10 дней подряд. Далее, пока пишешь 50 дневников, 2 раза в неделю и в течение трех лет минимум один раз в неделю.



Вопросы к дневнику № 3

Для работающих по проблеме курения.
(Заполняется перед сном)

Сигарета – это бикфордов шнур, на одном конце которого огонек, а на другом дурак.

Бернард Шоу

Пиши дневник, не доверяй это важное дело своей сестре...

- Имя, дата, время начала написания дневника.
- Сколько сигарет/папирос я сегодня выкурил/а?

3. Сколько раз и где ко мне приходили мысли закурить, и что я делал/а в момент прихода этих мыслей?
4. Моя философия некурения? Мои новые взгляды, мысли, афоризмы, которые помогают мне отказаться от табака?
5. Как алкогольная запрограммированность повлияла на то, что я стал табачным наркоманом?
6. Напиши научное определение терминов «наркомания», «наркоман» и объясни своими словами значение этих терминов.
7. Что мне больше всего запомнилось в прочитанном мною дневнике №3?
8. Хочу ли я стать сознательным трезвенником?
9. Поступки, сделанные мной в прошлом, за которые до сих пор стыдно?
10. Мой настрой на трезвость. Время окончания написания дневника.

ВНИМАНИЕ, если ты отказался от отравления табачным ядом, не прекращай работу по дневникам, т.к. ты готовишь себя к пожизненному отказу от табака. Необходимо прописать все 50 дневников и стать сознательным трезвенником.