

**Убеждение –
важнейшая часть нашего мировоззрения**

Убеждение является как бы важнейшей частью нашего существа, поэтому мы нередко ради его защиты идем на страдания и гибель.

Геннадий Шичко.

На протяжении тысячелетий* человечество занято поиском эффективных методов избавления от алкоголизма, самые древние из них – религиозные. Большой интерес представляет следующий противоалкогольный заговор, текст которого взят из книги И.П. Сахарова: «Ты, небо, слышишь, ты, небо, видишь, что я хочу делать над телом раба такого-то. Тело Маерена, печень тезе. Звезды вы ясные, сойдите в чашу брачную; а в моей чаше вода из заговорного студенца. Месяц ты красный, сойди в свою клеть, а в моей клетке ни дна, ни крыши. Солнышко ты привольное, взойди на мой двор; а на моем дворе ни людей, ни зверей. Звезды, уймите раба такого-то от вина; месяц, отврати раба такого-то от вина; Солнышко, усьмири раба такого-то от вина. Слово мое крепко!» Этот нелепый, но эмоциогенный набор слов, помогал некоторым алкоголикам, особенно отличавшимся хорошей внукаемостью. Приносили и приносят пользу части страждущих избавиться от алкоголизма очень многие средства и методы, в том числе: религиозные обеты, клятвы, святая вода, поедание 231 лимона (И.А.Сытинский, 1974) или десятков чайных ложек меда (Д.С.Джарвис), многодневный голод, аурикулотерапия – иглоукалывание в ушную раковину (И.А.Сытинский, 1977), разрушение электрическим током некоторых клеток таламуса (И.А.Сытинский, 1974), хирургические операции на мозге, электрошок и т.п. В печати иногда даются сообщения о высокой эффективности подобных методов. Так, в 49 номере «Недели» за 1972 г. было авторитетно объявлено: «По данным статистики, более 30 процентов алкоголиков, проходящих лечение электрошоком, излечиваются».

17 июня 1974 г. на четвертой странице газеты «Известия» напечатана заметка «Скальпель против алкоголизма», в которой сообщалось о том, что профессор Фриц Редер произвел хирургическое вмешательство в мозг 22 алкоголиков и наркоманов, в результате у 90% болезненная потребность исчезла, в то же время побочные явления не наблюдались. Скальпель, электрический ток, иглоукалывание и т.п. вызывают положительный эффект по тому же механизму, что и процитированный заговор. Во всех случаях целебное действие оказывает психологический фактор. Как дипломированные, так и неграмотные врачеватели алкоголиков эксплуатируют этот фактор, не подозревая того, что ему принадлежит целебный эффект, а не лимонам, электрошоку и т.п. Все или почти все средства и методы лечения алкоголиков действуют по принципу плацебо. Непонимание этого, как и распространение ложных сведений по алкогольной проблеме, - следствие низкой идеологической культуры.

Легрэн, через руки которого прошло 10 тыс.алкоголиков, правильно заметил на XIV Международном антиалкогольном конгрессе (1913 г.): опыт доказывает возможность и легкость излечения алкоголиков, но, если сам врач пьющий, то он не оказывает положительного влияния на пациента. Универсальная податливость алкоголиков разнообразным воздействиям (колдовство, иглоукалывание и т.п.) объясняется их высокой воздерживаемостью.

Многочисленные методы дезалкоголизмии целесообразно разделить на религиозные, медицинские и гортоновические**. К религиозным относятся: заговор, обет, молитва, проповедь, употребление «освященных» веществ и др. К медицинским методам относятся известные методы, которые используют наркологи. Важно обратить внимание на следующее. Наркология пользуется не собственными, а заимствованными методами, поэтому возможно есть смысл именовать последние с учетом науки, которой они принадлежат (психотерапевтический, хирургический и т.п. методы).

* См. Разработка индивидуального психофизиологического подхода к избавлению от алкоголизма (Заключительный отчет за 1981 год).

** См. Гортоновика дн№4 «Словарь трезвенника»

Ни один из применяемых методов лечения алкоголиков не является адекватным, специфическим, этим объясняется их низкая эффективность, о чем красноречиво говорят такие факты. По данным И.К. Янушевского, наблюдалась ремиссия продолжительностью от 1 до 2 и свыше 2 лет соответственно у 5,4 и 2,0% больных, лечившихся стационарно, и у 16,4 и 3,3% - лечившихся амбулаторно. Р.М. Костелло (R.M. Costello) изучил 58 журнальных статей, в которых освещаются результаты лечения алкоголиков, учтены материалы 11 022 больных.

Из этого числа 1% умер, 53% продолжали пьянствовать, 25% умеренно употребляли спиртное или воздерживались от него, о 21% катamnестические сведения не получены. Даже такой рискованный метод (и казалось особо эффективный), как имплантация дисульфирама, в значительной степени влияет по механизму плацебо. Это убедительно показано в наблюдениях А.Вильсона с соавторами: 40 алкоголикам имплантировали дисульфирам, 40 – плацебо, 20 составили контрольную группу. Первая группа воздерживалась 361, вторая – 307 дней, третья – около месяца. Алкоголь–антабусная реакция наблюдалась у 10 человек с имплантированным дисульфирамом и у 4 – с плацебо.

Приведенные и многочисленные другие факты не оставляют сомнения в том, что в излечении алкоголиков решающая роль принадлежит психологическому фактору. В таком случае правомерно поставить вопрос: во имя какой гуманной цели прямое психологическое дезалкоголизирующее воздействие на алкоголиков подменяется косвенным, причиняющим страдания пациентам, ставящим под угрозу их здоровье и жизнь?

И.П. Павлов говорил: «Сколько народа погибает от этого дьявола (алкоголизма. – Г.Ш.), сколько мучений от этого дьявола, так неужели средств для этого нет?» Теперь есть! Появилось и найдено оно с помощью павловской физиологии высшей нервной деятельности. Таким средством являются гортоновические методы, они адекватны, оказывают не косвенное, а прямое влияние на материальный субстрат алкоголизма – головной мозг.

Можно выделить следующие гортоновические методы: 1) основная дезалкоголизмия, 2) административная, 3) товарищеская, 4) семейная, 5) самоличная и 6) религиозная дезалкоголизмия. Комбинированная дезалкоголизмия предполагает совместное использование двух или нескольких способов избавления от алкоголизма.

Гортоновические методы имеют много общего: 1) предназначение (перевоспитание алкоголиков в сознательных трезвенников), 2) теоретическая основа (концепция психологической запрограммированности), 3) принципы, 4) обязательность учета психофизиологических особенностей пациентов, 5) объект воздействия (головной мозг, сознание), 6) приемы дезалкоголизмии, 7) высокая эффективность.

Правильное использование гортоновических методов способно обеспечить почти стопроцентный успех. Это легко обосновать логически.

Человек, как отмечалось выше, поступает в соответствии со своими убеждениями, достаточно изменить их на противоположные, соответственным станет и поведение. Очень правильно оценил роль убеждений знаменитый Демокрит, который писал: «Лучшим с точки зрения добродетели будет тот, кто побуждается к ней внутренним влечением и словесным убеждением, чем тот, кто (побуждается к ней) законом и силою. Ибо тот, кого удерживает от несправедливого поступка Закон, способен тайно грешить. А тому, кто приводится к исполнению долга силою убеждения, не свойственно ни тайно, ни явно совершать что-нибудь преступное. Поэтому-то всякий, кто поступает правильно, с разумением и сознанием, тот вместе с тем бывает мужественным и прямолинейным».

Убеждение является как бы важнейшей частью нашего существа, поэтому мы нередко ради его защиты идем на страдания и гибель. Свежим и ярким примером служит голодная смерть десяти ирландских патриотов. Абстинентные страдания алкоголиков не идут в сравнение с этим великим гражданским подвигом: люди около двух месяцев голодали, хотя рядом стояла ароматная пища, сознательно медленно шли в могилу. Достаточно переубедить алкоголика, доказать, что употребление алкогольного яда противоестественное, ничем не оправданное, дикое, нелепое и многосторонне вредное занятие, и ради трезвости он сможет перенести тяжелую абстиненцию. Научные истины обладают огромной силой воздействия, если вооружить алкоголика достоверными и впечатляющими сведениями, он станет сознательным трезвенником, навсегда

откажется от спиртного, будет гордиться этим, радоваться этому. Поскольку трезвенники из числа бывших алкоголиков, как заметил Демокрит, поступают «правильно, с разумением и с сознанием», то ведут себя мужественно и добровольно проводят активную противоалкогольную работу. Некоторые пациенты сами дерзают отрезвлять горемык. Так, художник Л.С., посещающий мои коллективные занятия по дезалкоголизму, использовал полученные знания в беседах с художником Ю.Н., дал ему прочесть, полученную от меня для ознакомления, докладную записку, отправленную в ЦК КПСС. Скоро, по ходатайству Л.С., появился на очередном занятии Ю.Н. и сообщил о том, что прежде пьянствовал ежедневно и много, был организатором пооек, а после изучения докладной записки, сразу пропала потребность, и уже почти месяц воздерживается. Недавно он радостно известил меня о том, что с помощью докладной записки сделал одного алкоголика полным, а второго почти полным воздержанником.

Не только алкоголики, которым обычно приходится вести мученическую жизнь, но случайники и пьяницы, познав научные истины, сознательно перестают пить и радуются этому. Я располагаю многими фактами, показывающими, что после 1-2 моих бесед случайники и пьяницы отвергали спиртное. Не только мне, но и моим товарищам по трезвенным объединениям это нередко удается. Для подтверждения привожу цитату из письма южанки Лиды, с которой моя жена как-то ехала в одном купе поезда: «Дорогая Люция Павловна!.. Вы помните меня? Несколько лет назад мы ехали с Вами поездом Ленинград-Одесса в одном купе... Милая Вы женщина! Вы даже не знаете, сколько Вы значите в моей жизни. Только благодаря Вам я человек, я мать своих детей. С той встречи с Вами и по сегодняшний день я и моя дочь не выпили даже капельки пива. Благодаря Вам я вынесла ужасное горе: рассталась с любимым человеком, мужем, не спилась, а могла бы. И нет того дня, в который я не вспомнила бы Вас!» (Лида, 23.01.81). Люция Павловна Шичко – историк, сознательная трезвенница, никогда специально алкогольной проблемой не занималась. Нередко говорят: «Ничего удивительного нет, что он перестал пить, пора уже, не мальчик». Я могу назвать десятки «мальчиков», которые под влиянием научных истин с радостью становились трезвенниками, а некоторые и некурильщиками. К числу их относится мой бывший лаборант Евгений Кириков, правдивый рассказ которого помещен в приложении. Трезвость и некурение благотворно повлияли на Женю, он легко поступил в военное училище, отлично занимается, помогает другим избавляться от питейной и курительной запрограммированности.

Самое важное в работе с пьющими – снятие с сознания затемнения, покоящегося на противоалкогольной лжи, прояснение его. Это легко делается с помощью правды. Трудно назвать более гуманное и более нужное нашему обществу занятие, чем распространение трезвости. Я помог стать трезвенниками многим случайникам, пьяницам и алкоголикам и никто не выразил мне сожаления, напротив, все признают это своим счастьем, не хотят возврата былого. Бывший алкоголик С.Б. как-то публично заявил, что теперь ни на каком аркане не затащить его в грязное питейное болото.

Алкоголики, прошедшие гортоновическую дезалкоголизацию, не нуждаются в психологической реабилитации, они в любой обстановке хорошо себя чувствуют, а пьющие в их присутствии – не очень.

Москвич А.П., сравнительно недавно вышедший из ЛТП (лечебно-терапевтический профилакторий) и прошедший у меня сокращенные курсы избавления от пристрастия к спиртному и табаку, неоднократно выражал готовность выступить в любой аудитории с рассказом о скверном пьяном прошлом и о счастливом положении трезвенника и некурильщика. Он проводит противоалкогольную и противокурительную работу с сослуживцами и знакомыми. Недавно сообщил о превращении в воздержанников соседа-алкоголика и его жены. Эти и многие другие факты, а также трезвая логика заставляют думать, что гортоновические методы открыли возможность избавлять от алкоголизма почти всех алкоголиков, обращающихся за помощью. Неудачи, которые пока еще имеют место, объясняются не порочностью методов, а некоторыми моими ошибками и недисциплинированностью пациентов (отказ вести дневник, пропуски занятий и др.).

Курс основной дезалкоголизации состоит примерно из 15 занятий, в нем важное место отводится педагогической работе, поскольку приходится освобождать пациентов от питейной запрограммированности, преподносить им для усвоения научные данные,

формировать сознательную трезвость, перевоспитывать и довоспитывать. Кстати, использование педагогических методов в здравоохранении уже приносит реальную пользу. Это убедительно показал А.Г. Коган, ценная и оригинальная книга которого «Лечебная педагогика в детском санатории» вышла в 1977 г. вторым изданием.

Различия между основной дезалкоголизацией и другими гортоновическими методами сводятся к различным социальным связям между применяющими их и алкоголиками (начальник – подчиненный, родители – сын и т.п.). Можно считать, что на сегодня удовлетворительно разработаны основной и самолические методы, другие нуждаются в доделке, испытании и усовершенствовании.

Успешное решение этих задач с последующим широким применением гортоновических методов врачами, психологами, представителями культуры, администрацией заводов, работниками милиции и т.п. позволит в короткое время резко снизить численность алкоголиков.

Влияние табака на эндокринную систему, половую функцию, зрение и слух, обмен веществ. Курение – путь к преждевременной старости.

Короткую жизнь мы не получаем, а делаем ее такою:
не бедны мы жизнью, а пользуемся ею
расточительно.

Сенека

Никотин нарушает работу эндокринных желез. Мы уже говорили о влиянии табака на усиленную выработку надпочечниками адреналина. Постоянное «подхлестывание» надпочечников неблагоприятно сказывается на их работе, в них происходят анатомические изменения, клетки их увеличиваются, функция нарушается. Хроническое курение может вызвать и излишнюю активизацию деятельности щитовидной железы, в результате чего у курильщиков учащается пульс, повышается температура, возникают жажда, раздражительность, нарушается сон.

Страдают от курения и половые железы: у мужчин ухудшается половая функция, а у женщин уменьшается половое влечение. Это действие табака в свое время даже использовали во французских монастырях.

Опыты на кроликах показали снижение деятельности половых желез при введении никотина: яички и яичники животных уменьшались в размерах, а на вскрытии в них обнаруживали деструктивные изменения.

Нередко курильщики жалуются на снижение «половой силы», ослабление эрекции, быстрое семяизвержение.

Профессор Ширрен (ФРГ) установил, что у курящих мужчин в возрасте 25-40 лет сексуальная активность в среднем вдвое ниже, чем у некурящих. Эти нарушения связаны с действием никотина на центральную нервную систему, центры эрекции и эякуляции, половые железы и весь организм в целом. Злоупотребление табаком, кроме того, нарушает процесс сперматозоидообразования и может стать причиной бесплодия у мужчин. Раньше врачи, к которым обращались курящие пациенты с жалобами на половую слабость, отказывали в приеме до тех пор, пока те не бросали курить. Курящий мужчина укорачивает время нормальной половой жизни на 7 лет. Центральная нервная система постоянно регулирует обмен веществ. И раз уж табачный дым неблагоприятно воздействует на работу нашего «центрального пульта», естественно при этом нарушается нормальный обмен веществ.

Причем страдают все виды обмена: белковый, жировой, углеводный, водный, витаминный. Например, содержание витамина С в крови снижается в 3 раза. Подсчитано, что каждая выкуренная сигарета нейтрализует около 25 миллиграммов витамина С – почти треть суточной потребности организма. А ведь этот витамин участвует в образовании веществ, которые обеспечивают прочность кровеносных сосудов, предупреждает развитие раннего атеросклероза, стимулирует кроветворение, способствуя синтезу эритроцитов и гемоглобина в крови. Витамин С необходим для нормальной работы надпочечников, гипофиза, половых желез, печени. Вот какого стража здоровья лишаются курильщики.

У тех, кто курит, происходит также недостаточное усвоение витамина А. Из-за этого развивается так называемая куриная слепота – ослабление зрения в сумерках. А при

прогрессирующем уменьшении витамина А в крови наступает тяжелое заболевание глаз – ксерофтальмия, проявляющаяся в сухости эпителия и роговицы глаза. Табак действует и непосредственно на зрительный нерв, вызывая его изменения. Очевидно поэтому у 90 процентов курильщиков ухудшено зрение.

Витамин А необходим для нормального роста и размножения клеток, развития плода в организме будущей матери, правильного и достаточного образования сперматозоидов мужскими половыми железами. Он обеспечивает нормальное состояние кожи и слизистых оболочек многих внутренних органов. Вот почему при недостатке витамина А легче возникают заболевания в дыхательных и мочевыводящих путях, желудочно-кишечном тракте. Нездоровый, землистый оттенок кожи, такие распространенные заболевания, как экзема, нейродермит, вызваны нарушениями в деятельности нервной системы и внутренних органов и связаны с нехваткой витамина А.

У многих больных в возникновении поражений кожи повинно состояние эндокринной системы. Например, развитие угрей, себореи может быть связано с нарушением деятельности половых желез, щитовидной железы надпочечников, нормальная деятельность которых нарушается из-за хронического курения. В 1979 году в Англии были опубликованы результаты исследования, которые свидетельствуют, что курение приводит к биохимическим сдвигам в организме. Оказывается, у курильщиков резко изменена реакция на многие лекарства, в результате чего лечебный эффект препаратов снижается. Например, через час после распространенного обезболивающего средства, как фенацетин, содержание его в крови курильщика почти в три раза меньше, чем в крови некурящих.

Курение изменяет фактор наследственности. К такому выводу пришел на основе многолетних исследований профессор Лундского университета (Швеция) Матс Берлин. Он доказал, что в хромосомах у курящих изменения происходят вдвое чаще, чем у тех, кто не подвержен действию никотина.

Сравнительно недавно получены новые доказательства того, что табак ухудшает слух и способствует преждевременному старению организма. Некоторые считают, что атеросклероз – болезнь пожилых. Но это не так. Даже молодым людям, злоупотребляющим курением, атеросклеротические изменения мешают плодотворно и творчески работать.

На XIV Всесоюзном съезде терапевтов профессор А.Л. Мясников убедительно доказал, что никотин, вызывая частые спазмы сосудов, нарушает кровообращение в органах и способствует развитию атеросклероза. Причем в первую очередь страдают сосуды сердца и головного мозга.

Недавно проведенные исследования Всесоюзного кардиологического научного центра АМН СССР показали, что корни формирования атеросклероза уходят в детский и юношеский возраст и что курение – один из существенных факторов риска.

Эдвард А. Мартелл, радиохимик Национального центра по исследованию атмосферы (США), отмечает, что в кальцинированных бляшках в кровеносных сосудах курильщиков, страдающих атеросклерозом, обнаруживаются высокие уровни свинца (210) и полония (210) – радиоактивных изотопов, вдыхаемых с табачным дымом. Ученый считает, что радиация сигарет – один из факторов развития атеросклероза.

Курение снижает порог восприимчивости человека к различным травмирующим моментам и тем самым открывает ворота гипертонической болезни и атеросклерозу. Институт геронтологии АМН СССР, проводя исследования среди долголетних, установил: эти люди никогда не курили. Общеизвестно, что курение в пожилом возрасте особенно опасно. С годами повышается чувствительность нервных окончаний в органах и тканях к химическим веществам и вызванным ими изменениям в обмене веществ. Обследование 100 пациентов в возрасте старше 60 лет показало, что у курильщиков вследствие повышенного содержания карбоксигемоглобина в крови поражаются сосуды сетчатки глаз. Если дегенерация желтого пятна происходит только в одном глазу, воздержание от курения может спасти второй глаз.

В работе «Молекулярное строение организма» заведующего лабораторией молекулярной радиобиологии Института медицинской радиологии АМН СССР Ж. Медведева высказана такая мысль: «Старение проявляется не только в том, что в организме изменяются с возрастом все разнообразные системы, все ткани, органы, клетки, молекулярные комплексы, но и в том, что эти изменения возникают под

влиянием множества разнообразных внешних и внутренних факторов». По мнению автора, один из них – никотин.

Вопросы к дневнику № 46

*Для работающих по проблеме алкоголизма и их близких
(Заполняется перед сном)*

1. Имя, дата, время заполнения дневника.
2. Как я понимаю, чем внушение отличается от убеждения?
3. Почему внушение действует более слабее, чем убеждение?
4. Почему заговоры иногда «помогают» алкоголикам?
5. Убежден ли я в том, что нужно применить к алкогольному яду требования, как к героину и запретить продавать его в свободной продаже?
6. Почему у убежденного трезвенника (т.е. сознательного трезвенника) нет потребности и привычки к алкогольному яду?

Задание:

7. Составь поэтапный план, как в России установится «сухой закон»?
8. Что будет с Россией, если ввести «сухой закон». Люди станут жить лучше или хуже? Население России будет уменьшаться или увеличиваться?
9. Что я делаю для того, чтобы в России наступила Трезвость?
10. Радость, которой хочу поделиться в дневнике.

Вопросы к дневнику № 46

*Для работающих по проблеме курения
(Заполняется перед сном)*

1. Имя, дата, время заполнения дневника.
- Задание:** прочитай статью «Убеждение – важнейшая часть нашего мировоззрения».
2. Что мне больше всего запомнилось в этой статье?
 3. Появились ли у меня противотабачные убеждения, которые никогда ни при каких обстоятельствах не дадут мне взять в руки табачный яд?
 4. Как я понимаю, чем внушение отличается от убеждения?
 5. Убежден/а ли я в том, что к табачному и алкогольному яду надо применять требования такие же, как к героину?
 6. Могу ли я быть уверенным в пожизненном некурении, если употребляю спиртное?

Задание:

7. Составь теоретический план проведения трезвого Нового Года.
8. Были ли у меня срывы в течение работы по программе?
9. Составь поэтапный план, как Россия станет некурящей.
10. Радость, которой хочу поделиться в дневнике?

ОБРАЩЕНИЕ

Ежегодно в России от алкоголизма, курения, наркомании погибают сотни тысяч наших детей, братьев, сестер. Главное, что нас объединяет – мы не можем оставаться равнодушными, видя растление наших детей и уничтожение одного из самого прекрасного народа на Земле. Просьба ко всем, кто Любит Россию, помочь посильными пожертвованиями создателям программы, преподавателям, продвиженцам метода:

Реквизиты для добровольных пожертвований:

☐ Основатель клуба, автор программы (фонд Г.А.Шичко)

+79221077277 (Сбербанк)

Владимир Александрович Дружинин

☐ "Трезвый Альметьевск"

+79272482733

4276620016265542 (Сбербанк)

Владимир Анварович Фахреев

☐ "Школа трезвости им. Шичко Г.А."

Екатеринбург.

4817760334318650 (Сбербанк)

Кирилл Геннадьевич Лотенков.