

# Самый страшный день

Когда у меня спрашивают, за что сидел, я не говорю, но тут напишу. Меня за пьянку выгнали с работы, и я полгода /бичевал/, иногда подрабатывал на разгрузке вагонов, там познакомился с С\*\*\* уборщицей, 50 лет, на пенсии. Она получила отпускные, и мы пили у нее дома, я, она и сосед. И вот мы все деньги пропили, а С\*\*\* должны были дать деньги, пенсию на почте, а я ее по пьянке ударил в лицо, один глаз заплыл и не открывался, а синяки были на оба глаза.

А дочь ее пришла в этот день и С\*\*\* ее попросила получить, ее знали там, а она не хотела идти с синяками. Дочь пришла без денег, сказала, что задержка и на самом деле она их не получила. А сосед подумал, что она врет, и ударил ее. С\*\*\* тоже начала бить дочь, и я тоже, как бес в меня вселился и ненависть. Пинали и били, чем попало. Потом одумались и вызвали скорую, она по дороге скончалась от разрыва внутренних органов. С\*\*\* пыталась отравиться, но спасли. Вот за этот страшный день и попал в тюрьму, ни за что ее убили. Много нашего брата сидит из-за пьянки, больше половины, если еще не больше.

NN\*\*\*

Тревожная хроника.

## Зарезал пятнадцатилетнего сына

Пьяный рабочий завода имени Свердлова (Екатеринбург), устроивший дебош в собственной квартире, зарезал сына. Ужаснувшись содеянным, он попытался свести счеты с жизнью и нанес самому себе ножевые ранения.

«Уральский рабочий», 4 ноября 1992 г.

Сотрудник с  
на 50 лет  
84 г. я работаю  
суконной фабрики  
ну а вся эта  
все шло через  
атраумный  
84 г. когда  
на фабрике  
эта прятка  
запой  
вернее  
врачи  
просто  
шерсть  
наши  
руки.

## Самый страшный запой

Самый страшный запой у меня был: 81-й – 84-й годы, вернее с 81-го по 84-й.

Я работал на Арамильской суконной фабрике грузчиком, ну и вся эта пряжа, шерсть, все шло через наши руки, ну и конечно оседало. С утра шли принимать пряжу у ночной смены, ну и конечно кое-что продавали. Вообще, к обеду у нас уже была гора вина, тогда вино было дешевое 1руб. 02 коп. Вообще к вечеру нажирались до беспамьяства, кто домой уползал, кто прямо там и спал. С утра бежишь быстрее на работу, знаешь, что там всегда есть опохмелиться, и начинается все сначала. И так изо дня в день, из года в год. Я не знаю, откуда берется столько здоровья, ведь работа грузчиком, это каторжный труд. Все таскаешь на своем горбу. Вообще тормознула меня ото всего этого зона. Оно может и к лучшему. А то, может, и в живых-то меня уже и не было. Вот такой был у меня запой.

Александр

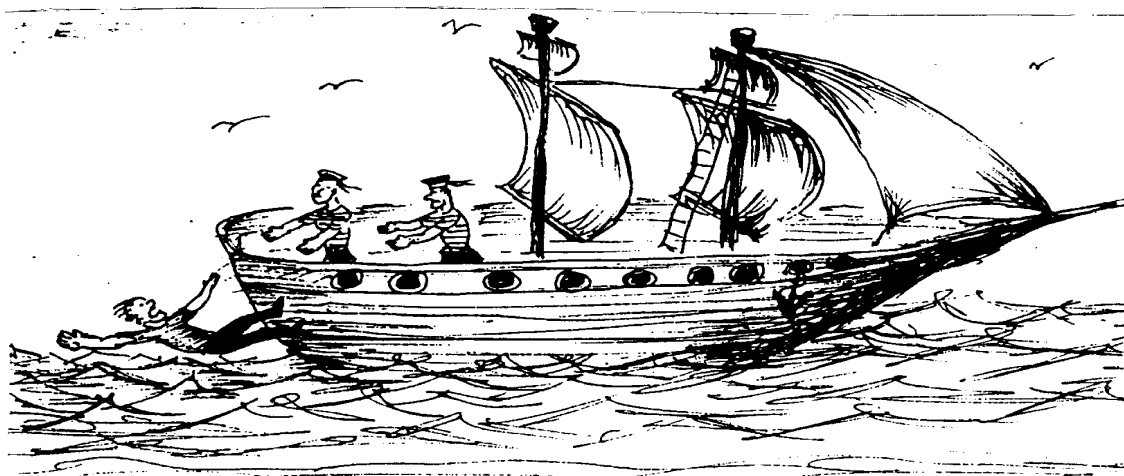
## Работа с мыслью о спиртном и табаке

### Мультфильм – страх

Исходя из темы дневника, вспомни самый страшный день, когда к тебе придет мысль выпить, закурить и этот день быстро прокрути в своей голове, как в мультфильме. В этом случае страх, как это не покажется странным, поможет тебе.

### ПРИТЧА О МУДРОСТИ ЛЕКАРЯ

Один султан плыл со своим самым любимым слугой на корабле. Слуга, никогда еще не пускавшийся в плавание по морю, и тем более как сын земли, никогда не видевший морских просторов, сидя в пустом трюме корабля, вопил, жаловался, дрожал и плакал. Все были добры к нему и старались успокоить его. Однако слова сочувствия достигали только его ушей, но не сердца, измученного страхом.



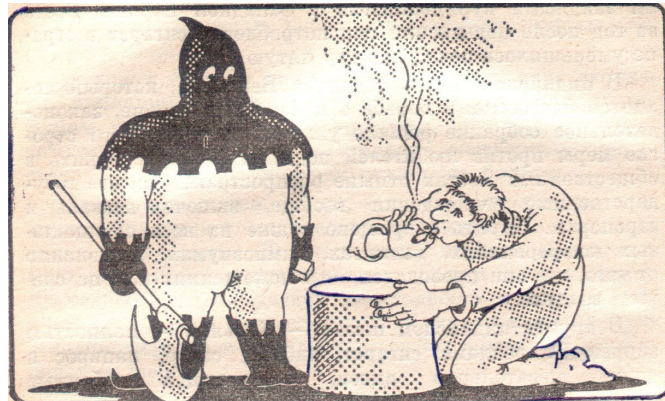
Властелин едва переносил крики своего слуги, и путешествие по синему морю под голубым небом не доставляло ему больше никакого удовольствия. Тогда предстал перед ним мудрый хаким, его придворный лекарь. “О властелин, если ты дозволишь, я смогу его успокоить”. Султан сразу же согласился. И тогда лекарь приказал матросам бросить слугу в море. Они охотно выполнили приказание, так как рады были избавиться от этого несносного крикуна. Слуга болтал ногами, задыхаясь, ловил ртом воздух, цеплялся за стенку борта и умолял взять его на корабль. Его вытащили из воды за волосы, и он тихо уселся в углу. Ни одного слова жалобы больше не сорвалось с его уст. Султан был изумлен и спросил лекаря: “Какая мудрость скрывалась за этим поступком?” Лекарь ответил: “Твой слуга еще никогда не пробовал вкуса морской соли. Он не представлял, какой опасностью может грозить вода. А потому и не мог знать, какое счастье чувствовать твердые доски палубы корабля под ногами”. Цену спокойствия и самообладания познаешь только тогда, когда хоть раз посмотрел опасности прямо в глаза.

### Ложные питейные убеждения

№6 Какой же я алкоголик? Алкоголики это те, кто не работают и около винных магазинов стоят. А я на работу хожу, и деньги домой приношу...

# П Р И В Ы Ч К А

Привычка – вторая натура.  
Аристотель



## Из истории курения табака

Ты знаешь, почему сгорела Москва в 1634 году? Кто ее поджег? Курильщики! До пожара против курцов принимались жестокие меры – их били палками по 60 ударов по стопам, рвали ноздри и отрезали уши. Но после пожара курение было запрещено под страхом смертной казни.

Но не только в России велась такая борьба с «сатанинским зельем». В Турции злостных курильщиков сажали на кол. В Англии курильщикам отрубали головы, вставляли в рот трубку и выставляли на площадях.

## Из дневников

В то время мы еще жили вместе с мамой, я, жена и наш сын. Однажды мама уехала в Болгарию к сестре, она вышла замуж за болгарина. Как-то я напился, поругался с женой и выгнал ее, а сына ей не отдал. Жена ушла ночевать к соседям, а я остался с сыном, ему тогда было 2 года. Ночью я проснулся оттого, что стало больно плечо, начал гореть диван, открыл глаза и ничего не увидел, не понял вначале, что это дым. Кое-как встав, я, чтобы не напугать сына, дал ему чайник с водой, и он смеялся и бегал поливать. Потушив диван, мы снова легли спать. Утром я, открыв глаза, снова увидел всю комнату в дыму, дым был такой густой, что не было ничего видно в пяти сантиметрах. Снова, разбудив сына, который спал рядом на кровати в этой же комнате, мы снова стали тушить диван, т.к. он до конца не был потушен водой и продолжал тлеть... К приезду мамы я решил купить ей новый диван, везу на машине, шофер, узнав о случае, сказал, что мне повезло, т.к. был старый диван, тридцать лет давности, чуть ли не музейная редкость и обшивка на нем была из 100% хлопка, а сейчас стали делать из синтетики, и люди, вдохнув дым, не могут пьяные проснуться и сгорают. И вот тут мне стало страшно, я представил два трупа – я и сын. Но сделал ли я какой-нибудь вывод из этого? Конечно нет, так и продолжал пить и курить, пока не пришел в клуб.

Владимир

*Комментарии\*: В 2004 г. Владимир отпраздновал 15 лет трезвости и некурения и продолжает ходить в клуб, помогая другим. Адрес Владимира в фонде.*

## Вопросы к дневнику № 9

*Для работающих по проблеме алкоголизма, заполняется перед сном.*

1. Имя, дата, время начала написания дневника.
2. Как я отношусь к этиловому спирту? Как я отношусь к предложению отравиться алкогольным ядом?

---

\* Желательно делать такие комментарии и в дальнейшем тем, кто будет работать в подобных фондах. Например, можно проследить судьбу человека на протяжении всей жизни.

3. Какому человеку из моих знакомых мне будет трудно отказать и объяснить, почему я с ним не буду пить спиртное?
4. Сообщил/а ли я своим знакомым, с кем пил/а спиртное, что я «завязал/а»? Если «да», то что мне они ответили, если «нет», то почему?
5. Что я думаю о ложном убеждении №6? Было ли оно у меня? Мешало ли оно мне бросить пить?
6. Опиши самый страшный день при употреблении спиртного.
7. Опиши самый страшный день/случай из жизни твоих знакомых.
8. Еще раз прочитай дневник №3 программы. Ответь на вопрос: Какое самое главное звено программы надо уничтожить, чтобы разрушилась вся программа?
9. Мой настрой на трезвость на завтрашний день/предстоящие сутки.
10. Что мне больше всего запомнилось в прочитанном мною дневнике №9? Время окончания написания дневника.

### **Вопросы к дневнику № 9**

*Для работающих по проблеме курения, заполняется перед сном.*

1. Имя, дата, время заполнения дневника.
2. Как я отношусь к никотину? К табаку?
3. Как я отношусь к предложению отравиться табачным ядом?
4. Какие мысли ко мне приходят о курении, когда я остаюсь один/одна.
5. Опиши самый страшный день при курении.  
Ситуация: ты видишь человека, который разжег костер и вдыхает дым, на твой вопрос: «Зачем ты это делаешь?», он отвечает: «Я успокаиваю свои нервы!»
6. Что бы ты подумал об этом человеке?
7. Мой настрой на отказ от отравлений табачным ядом на завтра?
8. Время окончания написания дневника.