

А. А. Карпачёв, Е. И. Карпачёва, Д. А. Карпачёв

Методическое пособие
ФОРМИРОВАНИЕ ТРЕЗВОГО
ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ
на основе психолого-педагогического
метода Г. А. Шичко

«Прояснённость сознания – это понимание и практическое выполнение процесса восстановления трезвости и здоровья по отношению к себе, семье и обществу»

Москва 2017

УДК 159.9.01, 316.3(4,6), 37.01(02,03,04)

ББК 60.5, 88.5(6)

К26

Рекомендовано для использования специалистам некоммерческого сектора, руководителей системы образования, лекторов, педагогов и методистов, учителей общеобразовательных учреждений, педагогов-психологов, социальных работников, педагогов дополнительного образования, всех заинтересованных специалистов, работающих в сфере профилактики вредных привычек и формирования трезвого здорового образа жизни:

Экспертной рабочей группой по продвижению здорового образа жизни профилактике наркомании, алкоголизма и табакокурения среди молодёжи Координационного Совета по защите граждан Российской Федерации от наркотиков, алкогольной и табачной зависимости при Общественной палате Российской Федерации.

Союзом некоммерческих организаций в сфере профилактики и охраны здоровья «Евразийская ассоциация здоровья».

К26

Карпачёв А. А., Карпачёва Е. И., Карпачёв Д. А.

Формирование трезвого здорового образа жизни на основе психолого-педагогического метода Г. А. Шичко. Методическое пособие. – М.: Википринт (ИП Журавлёв Д.Ю.), 2017. – 168 с.

ISBN 978-5-9500666-0-3

Пособие и видео занятия предназначены для педагогов и методистов, учителей общеобразовательных учреждений, лекторов по ведению уроков трезвости, педагогов-психологов, педагогов дополнительного образования, специалистов, работающих в сфере профилактики вредных привычек и формирования трезвого здорового образа жизни, участников трезвого движения, руководителей системы образования.

ISBN 978-5-9500666-0-3



© А. А. Карпачёв, 2017

© Е. И. Карпачёва, 2017

© Д. А. Карпачёв, 2017

© Региональная общественная организация по пропаганде здорового образа жизни «Союз борьбы за народную трезвость», 2017

© Союз некоммерческих организаций в сфере профилактики и охраны здоровья «Евразийская ассоциация здоровья», 2017

*Светлой памяти
выдающегося русского учёного
Геннадия Андреевича Шичко
посвящается*



18.05.1922 – 03.11.1986

Своей жизнью, научной и практической деятельностью русский учёный Геннадий Андреевич Шичко дал пример жизненного, научного, нравственного и гражданского подвига бескорыстного служения своему народу и Отечеству.

Содержание

| | |
|--|----|
| Предисловие | 8 |
| Введение | 11 |
| ЗАНЯТИЕ 1 | 16 |
| Структура занятия 1 | 16 |
| 1. Алгоритм социально-психологического программирования ... | 17 |
| Терминологический словарь. А. А. Карпачёв. ... | 17 |
| 2. Форма Дневника по нейтрализации проалкогольной запрограммированности и формированию трезвости. А. А. Карпачёв | 19 |
| Самоубеждение | 22 |
| Правила ведения Дневника (форма 1) | 23 |
| 3. О дурном родительском примере. С. Брант ... | 24 |
| 4. О Дневнике. Г. А. Шичко | 25 |
| 5. Анкетирование | 27 |
| Инструкция по обработке результатов ... | 30 |
| 6. Алкоголь и мозг. Ф. Г. Углов. | 31 |
| 7. Дружеский разговор с человеком... Г. А. Шичко. | 40 |
| Практическая работа | 46 |
| Видео к занятию 1 | 46 |
| ЗАНЯТИЕ 2 | 48 |
| Структура занятия 2 | 48 |
| 1. Практическая работа: Анализ результатов анкетирования п.п.5.1, 5.2. Видео 2.1. | 49 |
| 2. Практическая работа: заполнение «Матрицы социально-психологического программирования и научения на вредные привычки и потребности» на основе метода Г. А. Шичко. Видео 2.1. | 49 |
| 3. Социально-психологическое проалкогольное программирование и научение в обществе. Механизм 3-2-3. | 49 |
| 4. Алкоголь. Как же действует этот "ПИЩЕВОЙ" продукт? Ф. Г. Углов. | 51 |

| | |
|---|-----------|
| 5. Возникновение и функционирование второй сигнальной системы человека. | 54 |
| Образование нервных связей. | 55 |
| Схема энграммы слова. | 57 |
| 6. Правда и ложь об алкоголе. Д. А. Карпачёв, А. А. Карпачёв. | 59 |
| Практическая работа. | 66 |
| Видео к занятию 2. | 66 |
| | |
| ЗАНЯТИЕ 3. | 68 |
| | |
| Структура занятия 3 | 68 |
| | |
| 1. Матрица социально-психологического научения (СПН) на отрицательные (вредные) привычки и потребности. | 69 |
| Терминологический словарь. | 69 |
| Рис 6 Матрица СПН © А. А. Карпачёв. | 70 |
| 2. Вирус речевого штампа. А. А. Карпачёв. | 72 |
| 3. Алкогольная проблема в свете теории психологического программирования. Г. А. Шичко. | 75 |
| 4. Сознательные трезвенники. Г. А. Шичко. | 77 |
| 5. Положительные и отрицательные привычки и потребности человека. А. А. Карпачёв. | 79 |
| 6. Привычка, побеждаемая разумом. Г. А. Шичко. | 81 |
| 7. Метод психофизиологической саморегуляции «Синхрोगимнастика». Х.М. Алиев. | 87 |
| | |
| Практическая работа. | 90 |
| Видео к занятию 3. | 90 |
| | |
| ЗАНЯТИЕ 4. | 91 |
| | |
| Структура занятия 4 | 91 |
| | |
| 1. Порядок действий по самоизбавлению от проалкогольной запрограммированности. | |

| | |
|--|------------|
| А. А. Карпачёв. | 92 |
| 2. О методе Г. А. Шичко. | 94 |
| 3. Методы пропаганды алкоголя средствами кинематографа. | 96 |
| 4. Правила ведения Дневника (форма 2). | 99 |
| 5. Обратный эффект частицы «НЕ». | 100 |
| 6. «Понимание» на личном, общественном и государственном уровнях социальных последствий «употребления алкоголя» для человека, семьи и общества. | 103 |
| Выдержка из доклада И. А. Родионова в Русском собрании в 1912 году. | 105 |
| 7. Работа по п.18 «Порядка действий по самоизбавлению...». | 107 |
| 8. Ведущая роль слова для рождения, развития и жизни человека. | 109 |
| Функционирование слова в высшей нервной деятельности (ВНД). | 110 |
| Практическая работа. | 115 |
| Видео к занятию 4. | 115 |
| ЗАНЯТИЕ 5. | 117 |
| Структура занятия 5. | 117 |
| 1. Метод Г. А. Шичко. А. А. Карпачёв. | 118 |
| 2. Проявления социально-психологической запрограммированности в проалкогольном и трезвом поведении личности, семьи, общества. А. А. Головин. | 120 |
| 3. Характер и судьба. А. А. Карпачёв. | 123 |
| 4. Вредные привычка. 5 мифов, 1 правда | 125 |
| 5. Мыслительные автоматизмы. | 132 |
| Правила информационных и поведенческих изменений. | 132 |
| 6. Лестница трезвости. Д. А. Карпачёв. | 133 |
| Стратегические задачи трезвеннического | |

| | |
|--|------------|
| движения. | 133 |
| 7. Что даёт трезвость. А. А. Головин. | 134 |
| 8. Опыты с алкоголем над растениями и животными. А. М. Коровин. | 138 |
| Практическая работа. | 141 |
| Видео к занятию 5. | 141 |
| ЗАНЯТИЕ 6. | 142 |
| Структура занятия 6. | 142 |
| 1. Анкета 1. Теория трезвости и алкогольно- табачная запрограммированность. | 143 |
| Инструкция по обработке результатов. | 145 |
| 2. Структура построения интерактивной беседы по трезвости. А. А. Головин. | 145 |
| 3. Стратегические цели и задачи ТД. | 146 |
| 4. Трезвенническая деятельность А. А. Головин. | 150 |
| 5. Практические рекомендации. | 153 |
| Практическая работа. | 155 |
| Видео к занятию 6. | 155 |
| Заключение. | 156 |
| Список литературы | 157 |
| Об авторах. | 159 |
| Геннадий Андреевич Шичко о трезвости. | 163 |
| Информационно-методический центр | 164 |
| Евразийская ассоциация здоровья | 166 |

Предисловие.

Пособие состоит из 6 (шести) занятий с методическими рекомендациями, обучающими и поясняющими материалами по профилактике вредных привычек и формированию трезвого здорового образа жизни для самостоятельного освоения с элементами консультирования. Дополнительным обучающим материалом являются 6 (шесть) видео занятий общей продолжительностью около 7 (семи) часов. (<http://euraz.org/2117.html>).

Пособие и видео занятия предназначены для педагогов и методистов, учителей общеобразовательных учреждений, лекторов по ведению уроков трезвости, педагогов-психологов, педагогов дополнительного образования, специалистов, работающих в сфере профилактики вредных привычек и формирования трезвого здорового образа жизни, участников трезвого движения, руководителей системы образования.

Данное пособие - это часть результата многолетней практической деятельности (с 2010 по 2017 г.г.) Региональной общественной организации по пропаганде здорового образа жизни «Союз борьбы за народную трезвость» в г. Москве, Информационно-методического центра, созданного РОО «СБНТ» на базе Союза некоммерческих организаций в сфере первичной профилактики и охраны здоровья «Евразийская ассоциация здоровья» в Москве.

Был использован опыт проведения практических занятий А. А. Карпачёва: семинаров-тренингов в г. Москве «Избавление от алкогольной и табачной зависимостей и формирование трезвых убеждений (ФТУ) на основе метода Г. А. Шичко» (авторская разработка), «Верни себе зрение» (авторская разработка), двухдневного профилактического семинара по формированию культуры здоровья и трезвости для педагогов, психологов,

социальных работников г. Ливны Орловской области 28-29 марта 2016 г. (ведущие семинара А. А. Головин, А. А. Карпачёв), обучающего семинара из 6 (шести) занятий для педагогов-психологов, школьных психологов и учителей общеобразовательных гимназий г. Краснознаменска Московской области в апреле-мае 2017 г.

Ввиду ограниченных организационного и временного ресурсов, выделенных для реализации данного «Методического пособия», приведены в основном структуры и поясняющие материалы занятий. Практика ведения занятий показала, что даже такой сокращённый семинар-тренинг позволяет освоить и понять суть работы по «Формированию трезвого здорового образа жизни на основе психолого-педагогического метода Г. А. Шичко». Авторы-составители надеются, что при дальнейшем переиздании многие разработанные и используемые материалы будут опубликованы. Полный семинар-тренинг состоит из 10 (десяти) занятий по 2-3 часа с индивидуальной и коллективной работой по написанию, проверке и анализу дневников, выполненных заданий, написанных сочинений на противоалкогольные и трезвенные темы, прояснению сознания, освоению «теории трезвости» (понятий, определений, терминов – «Языка сознательной трезвости»), трезвых убеждений и практического навыка трезвого стереотипа поведения, трезвого мышления и трезвого мировоззрения.

Разработка структуры, содержания и практическое системное проведение полных семинаров-тренингов (10 занятий) стало возможным благодаря поддержке и постоянной методической и организационной работе, проводимой Е. И. Карпачёвой и Д. А. Карпачёвым учредителями и членами РОО «СБНТ».

А. А. Карпачёв Председатель РОО «СБНТ»

Авторы-составители будут благодарны и признательны за конструктивные предложения, замечания и дополнения по данному «Методическому пособию и видео занятиям».

Контакты по вопросам взаимодействия: Александр Александрович Карпачёв, тел. +7(916) 901-0040, E-mail: karpachev.alexander@gmail.com
VK: <https://vk.com/ssk77>
Facebook: <https://www.facebook.com/alexander.karpachev>

Методические рекомендации и материалы для занятий к пособию изданы в редакции авторов-составителей. При цитировании - ссылка на источники обязательна!

Введение.

**Посеешь мысль – пожнёшь поступок,
Посеешь поступок – пожнёшь привычку,
Посеешь привычку – пожнёшь характер,
Посеешь характер – пожнёшь судьбу!**

(Русская народная мудрость)

В России несколько десятилетий существует проблема аддиктивного поведения представителей всех возрастов, начиная с подросткового, связанная с последствиями «употребления» (отравляющего воздействия) химических веществ наркотического действия: алкоголя, табака, наркотиков и других нейротропных ядов, дисгармонично изменяющих возбудимость и функции центральной нервной системы, психическое или эмоциональное состояние человека. Результаты последствий имеют нравственный, интеллектуальный, демографический и экономический признаки геноцида и катастрофы для личности, семьи, общества и государства.

Ежегодная (по официальным данным) преждевременная смертность от алкоголя оценивается в 500 – 700 тысяч чел., табака – 300 – 400 тысяч чел., наркотиков 100 – 120 тысяч чел. Таким образом совокупные ежегодные людские потери от «потребления» веществ наркотического действия составляют порядка 1 млн. чел. (при общей смертности около 2 млн. чел. в год).

В своё время Г. Гегель высказал следующую мысль «Ответ на вопросы, которые оставляет без ответа философия, заключается в том, что они должны быть иначе поставлены». Наш соотечественник Побиск Георгиевич Кузнецов (1924 – 2000 гг.) доктор физико-математических наук, автор универсальной системы общих законов природы и инвариантов исторического развития

человечества, автор теории прикладных научных теорий в различных предметных областях эту мысль Г. Гегеля уточнил в отношении результативности любой теоретической и практической деятельности: «Ответ на вопросы, которые остаются без ответа, заключается в том, что эти вопросы должны быть иначе поставлены».

Поэтому необходим новый инновационный подход, заключающийся в том, что стереотип поведения человека является следствием автоматизмов и стереотипов мышления, эмоций, желаний и чувств. Следовательно, формирование трезвого здорового образа жизни (ТЗОЖ), который должен быть модным и престижным, особенно в молодёжной среде, должно быть следствием формирования трезвых здравосохранительных убеждений, мышления и мировоззрения.

Понимание и основы такого подхода были заложены в 70-е годы 20-го века научными и практическими разработками русского советского учёного, психофизиолога, кандидата биологических наук Геннадия Андреевича Шичко (18,05,1922 – 03,11,1986 гг.).

Основные научные исследования и экспериментальные работы Г. А. Шичко проводил в области высшей нервной деятельности человека [1].

Работая на стыке ряда наук, — физиологии, психиатрии, педагогики, социологии и других, — он разработал научный и реальной практикой подтверждённый психолого-педагогический метод освобождения от вредных привычек «употребления алкоголя» (самоотравления алкогольным ядом в виде любых алкогольных изделий) и «курения» (самоотравления ядовитым табачным дымом). Г. А. Шичко разработал и сформулировал понимание **основной причины** вредных привычек (проалкогольной, прокурительной, пронаркотической) – **психологическую проалкогольную запрограммированность** [2].

Психологическая запрограммированность формируется из:

- **установки** (социальной средой, в детстве примером родителей и взрослых, СМИ и т.д.);
- **программы** (что, как, когда, по какому поводу и с кем «употреблять» и т.д.);
- **убеждения** (что это «необходимое», «правильное» действие, «все так делают» и т.д.) [3].

«...Изучая влияние внушений, убеждений на человека, Геннадий Андреевич всё больше поражался силой и могуществом слова. И в нём зрело решение применить это сильнейшее оружие для освобождения людей от кабальной зависимости, и, прежде всего, алкогольной. Он видел, как вино разоряет страну, губит народ, разрушая его сознание, уничтожая потомство.

Алкогольную проблему Геннадий Андреевич считал основной, и всю свою энергию направил на борьбу с ней, потому что мечтал о счастье на земле и не знал он боли сильнее, чем боль за народ и Отчизну.

... есть механизмы, подключающие в экстремальных условиях резервы головного мозга. Нужно только подобрать к ним ключи и научиться открывать драгоценные запасники.

... «Вот это и будет, психологическая революция», — говорил Геннадий Андреевич, — «которая куда поважней технической революции. Она откроет колоссальные потенциальные возможности человека. Дневник, письмо-просьба, полагал Шичко, и есть тот мощный ключ.» [4].

Метод Шичко – психолого-педагогический метод, названный Г. А. Шичко методом гортоновической дезалкоголизации и основанный на немедицинском, социально-педагогическом воздействии [5].

Что сделал Г. А. Шичко своими научными и практическими исследованиями:

1. выявил и сформулировал понимание главной причины любых вредных привычек и потребностей, как физических, так и ментальных, - психологическую запрограммированность;
2. разработал и сформулировал – метод и методику освобождения (избавления) от любой вредной привычки и потребности;
3. внедрил в практику помощь людям, тем что самостоятельно проводил избавление желающих, индивидуальные и коллективные, от алкогольной и табачной зависимостей и этим дал пример практической реализации своих научных исследований.

Г. А. Шичко сформулировал здравосозидательный психологический подход к процессу освобождения от алкогольной, прокурительной и других зависимостей. Если под трезвостью до него подразумевалось воздержание, неупотребление веществ наркотического действия (подход Всемирной организации здравоохранения ВОЗ), то Шичко добавил к данному определению нейтрализацию пронаркотической запрограммированности, как состояния очищенности сознания человека от активности вредных пронаркотических программ. Нейтрализованная пронаркотическая (в частности, проалкогольная) запрограммированность замещается отрицательной установкой на «употребление алкоголя» (самоотравление алкогольным ядом), программой трезвого стереотипа поведения и устойчивыми, активными трезвыми убеждениями. [6].

Освоение практических навыков нейтрализации психологического проалкогольного программирования и его воздействия даёт возможность человеку эффективно угашать разрушительные воздействия агрессивной

социальной среды и в первую очередь средств массовой информации (СМИ). Сначала сознательно контролировать свои мысли, слова и действия, а затем нейтрализовать проалкогольное социальное-психологическое программирование синхронно и автоматически в режиме реального времени, на сознательном и подсознательном уровнях психики человека.

Своей жизнью, научной и практической деятельностью русский учёный Геннадий Андреевич Шичко дал пример жизненного, научного, нравственного и гражданского подвига бескорыстного служения своему народу и Отечеству.

ЗАНЯТИЕ 1

«Трезвость – великое достоинство человека».

Г. А. Шичко

Видео к занятию: Информационно-методический центр (ИМЦ). Методическое видео пособие. Занятие 1.

Карпачёв А. А. **1:17:55**

<https://www.youtube.com/watch?v=4YUaS39ktFc&t=36s>

Структура занятия 1

1. Алгоритм социально- психологического программирования.
Терминологический словарь. А. А. Карпачёв
2. Форма Дневника по нейтрализации проалкогольной запрограммированности и формированию трезвости.
А. А. Карпачёв
Самоубеждение.
Правила ведения Дневника (форма 1.).
3. О дурном родительском примере. С. Брант
4. О Дневнике. Г. А. Шичко
5. Анкетирование.
Инструкция по обработке результатов.
6. Алкоголь и мозг. Ф. Г. Углов
7. Дружеский разговор с человеком... Г. А. Шичко

Практическая работа к занятию 1.

Видео к занятию 1:

1.1. ИМЦ. Методическое видео пособие. Занятие 1.
Карпачёв А. А. **1:17:55**

<https://www.youtube.com/watch?v=4YUaS39ktFc&t=36s>

1.2. Эксперимент Альберта Бандуры. Подражание у рыбок. **03:51**

<https://www.youtube.com/watch?v=Kqcte...>

1.3. Подражание в среде блох **00:41**

<https://youtu.be/4vGsauETjPo>

1.4. Алкоголь и белок **01:30**

<https://www.youtube.com/watch?v=kyIoQ...>

1.5. Подмена понятий в ГОСТе. Алкоголь – это наркотик. **01:47** <https://youtu.be/sdkBU1abqO8>

1.6. Манипуляция сознанием **01:33**
<https://youtu.be/jbcNgh1GPD0>

1. Алгоритм социально-психологического программирования

и формирования привычек и потребностей, разработанный на основе метода Г. А. Шичко, показан на Рис. 1.



Рис. 1. Социально-психологическое программирование.

Терминологический словарь

(составил © А. А. Карпачёв):

Запрограммированность - заранее predetermined направленность к чему-нибудь, порядок проведения чего-либо и твёрдая уверенность в этом, сложившаяся на основе каких-нибудь идей, образов, действий.

Установка - направленность к чему-либо, ориентация на что-нибудь, отношение к чему-либо. Может быть

положительная, отрицательная, нейтральная (безразличная).

Программа - содержание, план или порядок (очередность) проведения чего-либо.

Убеждение (внутренняя правда) – твёрдый взгляд на что-нибудь, непоколебимое мнение в чём-нибудь, уверенность в истине чего-нибудь, сложившееся на основе каких-нибудь идей или систем взглядов, определяющих отношение к действительности.

Приобщение - ознакомление с чем-либо, посвящение во что-либо, случайное, редкое, эпизодическое проявление чего-либо в своих действиях.

Привычка - поведение, образ действий, склонность, ставшая для кого-либо в жизни обычным постоянным процессом.

Потребность - надобность, нужда в чём-нибудь, требуемая удовлетворения, и без удовлетворения которой нет возможности обойтись.

Потребление - удовлетворение каких-либо потребностей.

Проалкогольная ЗАПРОГРАММИРОВАННОСТЬ —

1. искажённость сознания ложными проалкогольными сведениями, вынуждающая человека, вопреки инстинкту самосохранения, самоотравляться алкоголем («употреблять алкоголь»);
2. изуродованность сознания ложными проалкогольными сведениями, включающая в себя **установку** (настроенность) на самоотравление алкоголем («на употребление алкоголя»), **программу** отношения к алкоголю и самоотравлениям алкоголем, проалкогольное **убеждение**.

Метод Шичко – психолого-педагогический метод, названный Г. А. Шичко методом гортоновической дезалкоголизации и основанный на немедицинском, социально-педагогическом воздействии.

Суть метода заключается в том, что предусматривается угашение психологическим путём потребности и привычки, нейтрализация идеологическими и педагогическими воздействиями проалкогольной запрограммированности и превращение человека, самоотравляющегося алкогольным ядом («употребляющего алкоголь»), в сознательного трезвенника. (по Г. А. Шичко)

***ТРЕЗВОСТЬ** — это полный и осознанный отказ от алкогольных, табачных и наркотических самоотравлений — естественное и единственно разумное состояние человека, семьи, общества, государства. © А. А. Карпачёв*

***ТРЕЗВОСТЬ СОЗНАТЕЛЬНАЯ** — это ясное сознание человека, информационное и нравственное состояние семьи и общества, свободные от запрограммированности на самоотравление алкогольными, табачными, наркотическими ядами или иными химическими интоксикантами и неискажённые никакими предрассудками, ложью, психологическими зависимостями и страстями. © А. А. Карпачёв*

2. ФОРМА ДНЕВНИКА ПО НЕЙТРАЛИЗАЦИИ ПРОАЛКОГОЛЬНОЙ ЗАПРОГРАММИРОВАННОСТИ И ФОРМИРОВАНИЮ ТРЕЗВОСТИ

(составил © А. А. Карпачёв)

Основное правило работы с дневником - описание событий истекающих суток проводить перед сном. Работа с дневниками - важное мероприятие по освобождению от алкогольной зависимости, нейтрализации проалкогольной запрограммированности и формированию трезвости, поэтому её выполнение обязательно. Дневник проверяется преподавателем или методистом.

1. Фамилия, имя, отчество.

2. Дата, время начала и окончания написания дневника.
3. Моё отношение к алкоголю, к алкогольным самоотравлениям и к алкогольным изделиям.
4. Моё пребывание, Моё отношение, Моё самочувствие и поведение в ситуации, где самоотравляются алкогольным ядом.
5. Моё отношение к предложениям самоотравиться алкогольным ядом и к людям, которые предлагают самоотравиться алкогольным ядом.
6. Моё отношение к **случайникам, пьяницам и алкоголикам**.
7. Мои мысли и размышления об алкоголе, самоотравлениях алкогольным ядом и трезвости: факты, сведения, выписки из любых материалов и других информационных источников.
8. Моё отношение к самоотравленным алкогольным ядом («пьяным»), к виду и запаху алкоголя, к заведениям, где самоотравляются алкогольным ядом, и к заведениям, где продают алкогольные изделия.
9. Моя противоалкогольная установка и установка (настроенность) на трезвость. Сколько раз сегодня я повторял (-а) «Самоубеждение» в течение дня.
10. Моя работа по нейтрализации **программы** и угашению **привычки** самоотравления алкогольным ядом. В каком случае в прошлом (или сегодня):
 - 10.1. Я самоотравлялся (-ась) алкогольным ядом в виде любых алкогольных изделий: алкогольные коктейли, пиво, вино, водка, коньяк и т.д. Каждый раз описать один новый конкретный и реальный случай, бывший со мной?
 - 10.2. Почему я самоотравлялся (-лась) алкогольным ядом?
 - 10.3. Что «**отрицательного**» для меня и моих близких в моих самоотравлениях алкогольным ядом?

10.4. **Как Я поступлю сейчас** в этом или подобном случае (расписать конкретный реальный вариант Своего поведения).

11. Формирование у меня **программы** и **привычки** быть трезвым (-ой).

В какой проалкогольной ситуации (время, место, условия):

11.1. Я был (-а) или буду трезвым (-ой) (каждый раз описать одну новую ситуацию)?

11.2. Почему я это делал (-а) или сделаю?

11.3. Что в этом положительного?

11.4. Привести другие варианты трезвого поведения в данной проалкогольной ситуации.

12. Мои противоалкогольные и трезвые **убеждения**. Работа с абсурдизмами, заблуждениями, мифами об алкоголе и трезвыми понятиями, определениями, терминами.

13. **Моя прояснённость сознания**. (Писать конкретно).

14. Моё физическое самочувствие (бодлость, трудоспособность, сон, аппетит и т. п.).

15. Моё эмоциональное и психическое самочувствие (настроение, раздражительность, доброжелательность, радостные чувства, позитивные мысли, разумные желания и т.п.)

В какой ситуации сегодня или в прошлом (время, место, условия, в том числе при общении со своими близкими):

15.1. У меня были отрицательные эмоции и раздражительность?

15.2. Почему это произошло?

15.3. Что в этом отрицательного?

15.4. Как Я поступил(а) бы сейчас и поступлю в будущем в этой ситуации?

В какой ситуации сегодня или в прошлом (время, место, условия), в том числе, при общении со своими близкими:

15.1.a. У меня были положительные эмоции и чувство радости?

15.2.a. Почему это было так?

15.3.a. Что в этом положительного?

15.4.a. Как я могу ещё поступить в будущем в подобной ситуации, чтобы иметь положительные эмоции и чувства?

16. Моё моральное самочувствие (отношение к собственным поступкам сегодня, и в прошлом тоже, угрызания совести, удовлетворенность своим поведением и взаимоотношениями с другими сейчас, и т. п.).

17. Прочитанные сегодня Мной проалкогольные, противоалкогольные, по трезвости материалы (писать конкретно) и что я узнал (-а) нового и понял (-а). Какой я делаю вывод?

18. Просмотренные сегодня Мной проалкогольные, противоалкогольные, по трезвости фильмы и телепередачи (проалкогольные, противоалкогольные, трезвые образы) и что я узнал (-а) нового и понял (-а). Какой я делаю вывод?

19. Мои вопросы и предложения по темам занятий.

20. Моя оценка своей противоалкогольной и трезвенной работы за истекшие сутки.

21. Мой конкретный план противоалкогольной, трезвенной работы и по трезвому здоровому образу жизни (ТЗОЖ) в течение дня.

22. Написать «**Самоубеждение**» перед сном по памяти.

САМОУБЕЖДЕНИЕ

(писать в дневнике, после написания дневника, перед сном)

- ✓ Я спокойный и доброжелательный человек.
- ✓ Я умею и буду спокойным и доброжелательным в течение всего дня и при общении с другими людьми.
- ✓ Самоотравления алкогольным ядом и ядовитым табачным дымом моего организма и сознания - это мои плохое самочувствие, раздражительность, болезни.
- ✓ Свобода от самоотравлений алкогольным ядом и ядовитым табачным дымом – это мои радость, хорошее самочувствие, спокойствие и здоровье.

- ✓ Трезвость - это мои ясное сознание и разумная жизнь!
- ✓ Я каждый день восстанавливаю мои трезвость, здоровье и ясное сознание.
- ✓ Я каждый день чувствую себя лучше, спокойнее и свободным.
- ✓ Моя работа с дневником помогает мне сформировать трезвые установки, программы и убеждения.
- ✓ Я пишу дневник перед сном.
- ✓ Я люблю жизнь, родных и близких мне людей (писать конкретно по имени).
- ✓ Я веду сознательную трезвую жизнь.

Трезвость! Жизнь! Трезвость!
Жизнь! Трезвость! Жизнь!

Правила ведения Дневника (форма 1) (Составил © А. А. Карпачёв)

1. Описание событий истекающих суток проводить **ежедневно** перед сном.
2. Писать чётким и разборчивым почерком без сокращения слов. Писать на листе формата А4.
3. Оставлять со всех сторон листа (формат А4) поля 2-3 см. Между строками оставлять расстояние 1,5-2 ширины строки для записей преподавателя (при проверке) или собственных, при повторном чтении дневника.
4. Все ответы писать от первого лица: «Я», «Мне», «Моё» - в каждом ответе.
5. Исключить односложные ответы («да», «нет», «положительно», «отрицательно» и тому подобное). Отвечать на все вопросы полными ответами и ответ должен быть таким, прочитав который, можно было понять, каким был вопрос.
6. Ответ всегда должен заканчиваться положительно, утвердительно.

Пример: «Я буду восстанавливать свою трезвость...», «Я восстанавливаю свою трезвость...»,
«Я восстанавливаю свои трезвость, здоровье и восстановлю...»

«В математике нет царской дороги». Евклид. III в. до н. э.
Ответ древнегреческого математика, автора первого трактата по геометрии царю на его вопрос: «Нет ли краткого пути для познания его трудов?»

3. О дурном родительском примере

Ребёнок учится тому,
Что видит у себя в дому:
Родители - пример ему.
Кто при жене и детях груб,
Кому язык распутства люб,
Пусть помнит, что с лихвой получит
От них всё то, чему их учит.
Теперь вести себя прилично
Не в моде стало, и обычно
И женский пол, себя позоря,
Стал срамословить в разговоре.
Мужья - пример для жён своих,
А дети учатся у них;
Там, где аббат *не* враг вина,
Вся братия пьяным-пьяна!
Что говорить, - спокон веков
Полно на свете дураков!
Не волк воспитывал овец,
Походку раку дал отец.
Когда родители умны
И добродетельно скромны,
То благонравны и сыны.
Попался как-то Диогену

Какой-то пьяный совершенно,
Впервые встреченный юнец.
«Сынок, - сказал ему мудрец, -
Ты, вижу, весь в отца родного:
Бьюсь об заклад - он раб хмельного!»
Коль видят нас и слышат дети,
Мы за дела свои в ответе
И за слова: легко толкнуть
Детей на нехороший путь.
Держи в приличии свой дом,
Чтобы не каяться потом.
«Корабль дураков» Брант Себастьян (1458-1521)

4. О Дневнике

Г. А. Шичко

Поэт пишет стихи, прозаик — рассказы, повести, романы. Создавая свои произведения, они не только влияют на образ мышления читателей, на их чувства, эмоции, убеждения, но и закрепляют свои собственные понятия, формируют себя как личность.

То же будет происходить и с вами в процессе написания дневников. Дневник — ваша исповедь, а исповедь очищает от всего дурного и укрепляет в вере. В данном случае вам нужна вера в себя, в свою волю, в свою способность покончить с пьянством и стать трезвым человеком. Пишите дневник с охотой, с удовольствием предавайтесь этому своему творчеству. И не думайте, что вы писать не умеете, что вам никогда не удавалось писать сочинений, - в данном случае пишите произвольно и как бы для себя, легко и свободно повествуя обо всем, что связано с вашим пьянством, - ваш мозг, ваша мысль поведет вас верной дорогой, и первые же исписанные страницы явятся очистительным ветром, выдувающим из вашего организма пьяную одурь. Процесс писания дневника явится процессом очищения и выправления вашего сознания. Все плохое

люди совершают в результате искаженности их сознания. Они пьют, курят, принимают наркотики, поклоняются несуществующему богу, хулиганят, воруют и так далее потому, что у них изуродовано соответственным образом сознание. Не было, нет и никогда, не появятся, лекарственно-нормализаторы поведения, да они и не нужны, поскольку существует простой и эффективный способ оказания помощи «заблудшему» - очищение его сознания от ложных представлений и прояснение правильными.

На основе фальшивых сведений об алкоголе и последствиях его употребления происходит проалкогольное или питейное программирование человека. Роль программистов играют, как правило, пьющие люди: родители, родственники, знакомые, деятели средств массовой информации, авторы проалкогольных публикаций и другое. Питейную запрограммированность образуют: настроенность на употребление спиртного, программа отношения к нему и питейное убеждение. Нastroенность решение употреблять алкогольные напитки, она нередко формируется в детстве. Программа отношения к спиртному – процедура потребления спиртного (что пить? сколько? где? с кем? как? и...). С течением времени программа изменяется: многие поначалу планируют пить только хорошие сухие вина, а затем не брезгуют самогонном, политурой и подобными гадостями.

Питейное убеждение — твердая уверенность в том, что, питье спиртного нормальное, оправданное, неизбежное, важное и даже необходимое в нашей жизни занятие. Человек поступает в соответствии со своими убеждениями, он может под нажимом со стороны вступить в противоречие с ними, но обычно лишь временно. Например, алкоголику пригрозили увольнением, он перестал пить, однако прошла гроза, и он возобновляет пьянство. Только полное освобождение сознания от тяжёлого и грязного бремени проалкогольной запрограммированности, особенно от питейного

убеждения, способно сделать алкоголика пожизненным трезвенником.

Мои заметки помогут читателям избавиться от питейной запрограммированности и влиться в ряды наиболее ценной части нашего общества – трезвенников. Для этого следует не просто читать материалы, а стараться прочно усвоить их. Ваше усердие вознаградится: почувствуете себя полноценной личностью, повысится здоровье, помолодеете, продлится жизнь, наступят мир и благополучие в семье, поднимется работоспособность и продуктивность труда.

Из статьи Г. А. Шичко «Советы пьющим читателям» (Советы человеку, имеющему любую вредную привычку К.А.А.)

5. Анкетирование

5.1. ПРОСИМ ВАС ОТМЕТИТЬ ПРЕДЛАГАЕМЫЕ УТВЕРЖДЕНИЯ:

- ✓ **знаком «+»** те, с которыми **Вы согласны**;
- ✓ **знаком «-»** те, с которыми **не согласны**

1. Можно быть трезвым и весёлым, но с вином праздник веселее.
2. Полный отказ от употребления любых алкогольных изделий - это обязательное условие трезвого образа жизни.
3. Как и многие, я думаю, что трезвость - это, пожалуй, крайность.
4. Хорошо известно, что любые дозы алкоголя приносят вред здоровью.
5. Вино на столе в праздник - это давняя традиция, которую надо уважать.
6. Культурные люди прекрасно общаются без алкоголя, без вина.
7. Трезвость – естественное нормальное состояние человека.
8. Все-таки, трезвость не может быть нормой жизни.

9. Без вина жизнь человека стала бы намного скучнее.
10. Хорошо известно, что так называемое умение пить - это выдумка пьяниц.
11. Мои друзья и приятели обычно «выпивают» при встречах, и я их поддерживаю в этом.
12. Трезвость и сохранение здоровья неразрывно связаны.
13. Трезвость – это лишение себя некоторых жизненных удовольствий.
14. Приучать ребёнка к вину - это просто преступление.
15. Нравственный долг каждого сознательного человека – показывать личный пример трезвого образа жизни.
16. Только дети, подростки и больные должны жить в трезвости.
17. Мне, как и многим не нравится трезвая жизнь, выпивать иногда можно.
18. Вино делает жизнь человека более примитивной.
19. Вино в небольших дозах полезно для здоровья.
20. Трезвость предохраняет человека от многих несчастий: преступлений, болезней, несчастных случаев и т.д.
21. Трезвость нужна не всем, а людям со слабым здоровьем.
22. Вино на столе - это признак дурного вкуса хозяев, их низкой культуры.
23. Вино помогает при переохлаждении быстрее согреться.
24. Раскрытие и развитие способностей человека по-настоящему возможно лишь при трезвом, здоровом образе жизни.
25. Если человек умеет пить, знает меру, то вино ему не страшно.
26. Хозяин дома, даже из добрых побуждений угощающий своих гостей вином, фактически отравляет их.
27. В одиночку пить – это не дело, но за компанию выпить может каждый.
28. Трезвость лишает людей определенной свободы и это мне уже не нравится.
29. Человек более свободен и счастлив, когда он ведёт трезвый здоровый образ жизни.

30. Торговать нужно полезными для людей продуктами, а не ядовитыми алкогольными изделиями (пивом, вином, водкой и др.).
31. Хорошие, дорогие вина украшают стол и свидетельствуют о гостеприимстве хозяев и достатке в доме.
32. Жить в постоянной трезвости могут только ограниченные люди. 33. Призывать человека к трезвости - значит обманывать человека, лишая его некоторых удовольствий жизни.
34. Шампанское - это в сущности обычный алкогольный яд, как и все другие вина.
35. Трезвость – это единственно достойный человека способ жизни. 36. Ценю и уважаю людей, ведущих трезвый образ жизни.
37. Мне трудно понять людей, которые ограничивают себя и живут в трезвости, отказываясь от вина.
38. Очевидно, что в жизни есть и вредные привычки, традиции и употребление алкоголя - одна из них.
39. Что бы ни говорили, продажа алкоголя все-таки необходима для пополнения бюджета.
40. Поддерживаю идею трезвости как норму жизни всех людей.

5.2. ПРОСИМ ВАС ОТМЕТИТЬ ПРЕДЛАГАЕМЫЕ УТВЕРЖДЕНИЯ:

- ✓ **знаком «+»** те, с которыми Вы **согласны**;
- ✓ **знаком «-»** те, с которыми **не согласны**

1. Сигареты помогают общаться с людьми
2. Курение – признак слабохарактерности
3. Курящий мужчина – это нормально
4. Я считаю, что курение – это вредно
5. Сигареты помогают снять напряжение, расслабиться
6. Курение наносит непоправимый вред здоровью
7. Курение – признак низкой культуры

8. Разговоры о вреде курения сильно преувеличены
9. Если человек курит не постоянно, а от случая к случаю – это не страшно
10. Сигареты – это трава, яд
11. Человек с сигаретой выглядит более взрослым и уверенным в себе
12. От табачного дыма курильщика страдают окружающие его люди
13. Если человек курит – это его личное дело, на окружающих людей это все равно никак не отражается
14. Женщина ни в коем случае не должна курить
15. Я спокойно чувствую себя в помещении где курят
16. Курить в наше время не модно
17. Курящая девушка выглядит привлекательней
18. Сигареты – это страшный наркотик
19. Курение – это признак свободы
20. Курение – это растянутое во времени самоубийство

Инструкция по обработке результатов п. 5.1

Опросник содержит две шкалы – оценку алкогольных установок и оценку трезвеннических установок.

Шкала оценки алкогольных установок.

Показатель проалкогольной запрограммированности это **сумма положительных ответов** на вопросы **1, 5, 9, 11, 19, 23, 25, 27, 31, 39,** и **отрицательных ответов** на вопросы **4, 6, 10, 14, 18, 22, 26, 30, 34, 38.**

Максимальный показатель проалкогольной запрограммированности, может составить 20 баллов.

Шкала оценки трезвеннических установок.

Показатель трезвеннических установок это **сумма отрицательных ответов** на вопросы **3, 8, 13, 16, 17, 21, 28, 32, 33, 37.**

и положительных ответов на вопросы 2, 7, 12, 15, 20, 24, 29, 35, 36, 40.

Высокие баллы по алкогольной шкале не означает автоматически низких оценок по «трезвой» шкале. Опросник исходит из того, что в человеке мирно уживаются две субличности «алкогольная» и «трезвенническая». Этот парадокс объясняется тем, что алкогольные установки в большей степени, чем трезвеннические неосознаваемы.

Инструкция по обработке результатов п. 5.2

Степень табачной запрограммированности.

Для получения результата суммировать положительные ответы на нечётные вопросы и отрицательные ответы на вопросы с чётными номерами.

Максимально возможная оценка табачной запрограммированности – 20 баллов.

6. Алкоголь и мозг

Ф. Г. Углов

Я хирург, я всю жизнь оперирую больных. И я видел то, чего не видят обычные люди. У человека нет такого органа, который бы не страдал от «приёма спиртных изделий» — любых, неважно водка ли это, вино или пиво. Однако больше всех и тяжелее всех страдает мозг. Потому что там концентрация алкоголя максимальна. Если принять за единицу концентрацию алкоголя в крови, то в печени она будет 1,45, а в мозгу - 1,75.

Я уж не буду подробно описывать страшную картину «сморщенного мозга» (у большинства просто выпивающих людей на вскрытии мозг сморщен, резко уменьшен в объеме, мозговые оболочки отёчны, сосуды расширены, а извилины мозга просто сглажены), но при более тонком исследовании выясняется, что изменения в нервных клетках такие же резкие, как и при отравлении очень сильными ядами.

Эти изменения необратимы. Что неизбежно сказывается на умственной деятельности. При этом страдают, прежде всего, самые высшие, самые совершенные функции мозга, а низшие — примитивные, приближающиеся к подкорковым рефлексам, сохраняются дольше. Тыршанов и Рейц из лаборатории Бехтерева установили гораздо более сильное влияние алкоголя на молодые развивающиеся организмы. При «приёме алкоголя» щенками в течение 1,5—3 месяцев установлена поразительная разница в величине головы у «пивших» и нормальных щенков. При взвешивании во всех случаях полушария мозга, особенно лобные доли получавших алкоголь щенков весили меньше, чем у контрольных. Эффект тем заметнее, чем с более раннего возраста начинали давать алкоголь.

Поражения головного мозга, вызванные алкоголем, можно сравнить с травмами черепа. При сотрясении мозга, когда даже при микроскопическом исследовании не обнаруживается изменений ни в оболочке, ни в сосудах мозга — клинически мы наблюдали потерю сознания на время от нескольких минут до нескольких часов, а впоследствии — сильные головные боли. Если же после травмы головы в веществе мозга или в его оболочках обнаруживаются хотя бы небольшие кровоизлияния или точечные некрозы — мы говорим об ушибе мозга (контузии).

В этом случае потеря сознания нередко продолжается много часов и выявляется выпадением или поражением функции нервов и групп нервов. В последующем — упорные головные боли, а в отдаленные сроки — ранняя гипертония.

Изменения, происходящие в мозге людей, «употребляющих алкоголь», нельзя расценивать иначе, как грубые анатомические изменения, которые ведут к ослаблению и выпадению отдельных функций мозга и к ухудшению работы всей центральной нервной системы.

Изменения в веществе мозга вызываются тем, что алкоголь ведёт к склеиванию эритроцитов. Чем выше концентрация спирта, тем более выражен процесс склеивания. В мозге, где склеивание сильнее (так как выше концентрация спирта), оно приводит к тяжелым последствиям. Дело в том, что диаметр мельчайших капилляров приближается к диаметру эритроцитов. И если в капиллярах произойдёт склеивание эритроцитов, они закроют просвет капилляра. Снабжение мозговой клетки кислородом прекратится. Такое кислородное голодание, если оно продолжается 5—6 минут, приводит к гибели, то есть к необратимой утрате мозговой клетки. И чем выше концентрация спирта в крови, тем интенсивнее процесс склеивания и тем больше мозговых клеток гибнет. Поэтому каждый «приём алкоголя» сопровождается гибелью клеток в количестве тем большем, чем сильнее «опьянение».

Длительное «употребление алкоголя» приводит к перерождению и атрофии тканей и органов, которое особенно резко и рано проявляется в мозге. Вскрытия «умеренно пьющих» показали, что в их мозгу обнаруживаются «кладбища» из погибших корковых клеток (В. К. Белецкий). Тезисы научной конференции по патологической анатомии психозов. М., 1955, сс. 106—107). Изменения структуры головного мозга возникают уже после нескольких лет «употребления спиртного». Были проведены наблюдения над 20 пациентами в Стокгольме. Младший из них «употреблял алкоголь» в течение 7 лет, остальные — в среднем в течение 12 лет. У всех обследуемых установлено уменьшение объёма мозга (как говорят, «сморщенный мозг»). У всех обнаружены явные признаки атрофии мозга. Изменениям подверглась кора головного мозга, где происходит мыслительная деятельность, осуществляется функция памяти и т. п. У пациентов изменения были обнаружены и в других участках коры. Все 20 подвергались также

психологическим тестам. У них отчётливо проявилось снижение мыслительных способностей.

В народе давно подмечено, что у людей, «употреблявших спиртное» (даже если они потом бросили «пить»), часто появляется раннее так называемое «старческое» слабоумие. Это объясняется тем, что у таких людей происходит быстрое разрушение клеток головного мозга, от чего деградация умственных способностей у них может наблюдаться в раннем возрасте. Нервные клетки начинают разрушаться очень рано, в результате чего после 60 лет у человека обычно снижаются мыслительные способности.

У людей с выдающимися умственными способностями нервных клеток много больше, поэтому они и в 70, и в 80 лет (а И. П. Павлов и в 86 лет) по уму выше окружающих. Зато у «пьющих» разрушение идёт много быстрее, поэтому резкое снижение умственных способностей наступает у них даже раньше 60 лет (раннее «старческое» слабоумие).

Следовательно, если среди населения широко распространено «употребление спиртных напитков», то будет иметь место и поголовное «оглупление» народа. Этот процесс ещё усиливается из-за появления большого процента дефективных и умственно отсталых детей, родившихся от «пьющих» родителей. Многие люди стремятся всё зло, причиняемое алкоголем, относить к алкоголикам. Мол, это алкоголики страдают, у них все эти изменения, а мы — что? — мы «пьём умеренно», у нас этих изменений нет.

Необходимо внести ясность.

Попытки отнести вредное действие алкоголя только к тем, кто признан алкоголиками, в корне неверны. Кроме того, сами термины: «алкоголик», «пьяница», «много пьющий», «умеренно», «мало пьющий» — имеют количественное, а не принципиальное отличие. Поэтому и изменения в мозге носят у них количественные, но не

качественные отличия. Некоторые считают алкоголиками только тех, кто «допивается» до белой горячки. Это неверно. Запой, белая горячка, алкогольный галлюциноз, галлюцинаторное слабоумие пьяниц, алкогольный бред ревности, корсаковский психоз, алкогольный псевдопаралич, алкогольная эпилепсия и другие — все это последствия алкоголизма. Сам же алкоголизм — это любое «потребление спиртных изделий». Разрушающее здоровье, быт, труд и благосостояние общества.

Если мы спросим любого, что называется, беспроблемного пьяницу, считает ли он себя алкоголиком, он ответит категорически, что он не алкоголик. Его невозможно уговорить лечиться, хотя все окружающие стонут от него. Он будет уверять, что «пьет умеренно» (кстати сказать, это самый коварный термин, за которым укрываются алкоголики). Если бы кто-нибудь устно или в печати начал пропагандировать «умеренное употребление гашиша» или марихуаны или предложил бы учить детей с ранних лет «культурно принимать хлороформ» — что мы бы сказали об этом человеке? В лучшем случае мы бы решили, что это сумасшедший, которого надо поместить в психиатрическую больницу. В худшем — что это враг, который собирается причинить нашему народу неисчислимые бедствия. Почему же мы не помещаем в психиатрическую больницу или не сажаем в тюрьму тех, кто на всю страну пропагандирует «употребление с ранних лет алкоголя» — такого же наркотика, который по своему вредному влиянию не отличается от хлороформа?

Нельзя сказать, что в современной литературе нет попыток взять алкоголь под защиту и исключить его из числа наркотиков. Некоторые авторы, не имея научных данных, пытаются путем различных умозаключений, часто противоречивых, доказать, что алкоголь — не наркотик. Так, Э. А. Бабаян и М. Х. Гонопольский в книге «Учебное пособие по наркологии» пишут: "... «алкогольные напитки» нельзя признать наркотическими, и алкоголизм нельзя

включать в категорию наркомании...». Чем же мотивируют авторы такое суждение? К сожалению, ни одного научного факта или опыта, опровергающего положение о наркотических свойствах алкоголя, авторы не приводят. Они ограничиваются чисто обывательскими суждениями, очень далёкими от науки. На стр. 14—16 авторы излагают в виде таблицы «Отличительные характеристики наркотических веществ и «алкогольных напитков». В первых же строках написано, что «алкогольные напитки» относятся к пищевым продуктам, а наркотики — к лекарственным и химическим веществам. Но, во-первых, «алкогольные напитки» также относятся к химическим веществам, а во-вторых, если торговые организации в погоне за лёгкой наживой относят алкоголь к пищевым продуктам, то вряд ли учёные должны слепо за ними следовать.

Скажем, если торговые организации и ЦСУ отнесут алкоголь к молочным продуктам, то что, по логике Бабаяна надо будет рекомендовать принимать его детям через соску? Такие суждения даже для обывателя не могут быть оправданы, тем более что на этот счёт имеются серьезные официальные научные данные. В частности, А. Н. Тимофеев в книге «Нервно-психические нарушения при алкогольной интоксикации» (Л., 1955) пишет:

«Алкоголь относится к наркотическим веществам жирного ряда, действующим парализующим образом на любую живую клетку.

Наибольшей чувствительностью к алкоголю отличаются клетки центральной нервной системы (ЦНС), особенно клетки коры головного мозга. Парализующее действие алкоголя на ЦНС идёт в направлении от наиболее дифференцированных её отделов к менее дифференцированным и проявляется тем резче, чем больше вводится алкоголя» (с. 7). ... **алкоголь, оказывая парализующее действие на высшие отделы ЦНС,**

растормаживает нижележащие её отделы. Этим объясняется возбужденное поведение человека, так как тормозной процесс в высших отделах ЦНС уже пострадал».

... «Парализующее действие алкоголя на высшие отделы ЦНС сказывается даже при небольшом «употреблении алкоголя». Ассоциативный процесс затрудняется и замедляется. Суждения становятся поверхностными.

Возникают трудности при осмыслении сложной обстановки» (с.8). ... «Движения утрачивают быструю и точность... Одновременно развивается эйфория, т. е. повышенное самочувствие как результат возбуждения подкорки, вышедшей из-под контроля коры. Эйфория, снимая требовательность к себе, почти исключает возможность критического отношения к своим высказываниям, снижает возможность контролировать свои поступки.

Этим объясняется ложная оценка своих достижений, своей работоспособности, которая, по его мнению, а не по объективным показателям, улучшается, что не соответствует действительности. Алкогольная эйфория и снижение критики приводят к потере бдительности» (с. 9). Состояние эйфории, повышенное самочувствие от небольших доз алкоголя есть, по мнению Крапелина, результат облегчения двигательных процессов вследствие ослабления регулирующего влияния задерживающих центров. Такое оживление движения аналогично весёлому блаженству маньяка с его болезненным стремлением к движениям, являющимся следствием не повышенного питания, а наоборот, истощения мозга, извращения его нормальных отправления. «Вот научные данные, по которым должен вырабатываться истинный критерий для правильного суждения о влиянии алкоголя на душевную жизнь нашего народа», — считает Крапелин.

Вот, оказывается, какой этот «пищевой продукт»! Тем, кто настойчиво убеждает своих читателей в том, что

алкоголь — не наркотик, а пищевой продукт неплохо бы предварительно заглянуть в учебник по фармакологии, физиологии и психиатрии.

В. К. Фёдоров, ближайший ученик И. П. Павлова, в «Трудах физиологических лабораторий им. И. П. Павлова» (1949 г.) публикует статью под названием «О начальном влиянии наркотиков (алкоголя и хлоралгидрата) на большие полушария мозга». Уже одно это название говорит о том, что И. П. Павлов и его школа считают, что алкоголь есть наркотик, который, как и всякий другой наркотик, имеет свои особенности, и лишь в деталях отличается от других наркотиков. Считается, что все фазы влияния алкоголя на ЦНС растянуты. Первоначальная фаза — эйфория — при алкоголе более отчётливая, чем и объясняется тяготение в человеческом обществе к алкоголю.

Ученица И. П. Павлова М. К. Петрова в "Трудах физиологических лабораторий им. И. П. Павлова" (т.12, 1945 г.) пишет: «При самом лёгком «опьянении» человек становится развязнее благодаря тому, что он частично сбросил уже с себя дымку торможения, которое обуславливается воспитанием». (О какой «культуре винопития» можно говорить, если при самом лёгком «опьянении» сбрасывается то, что даётся воспитанием — то есть сама культура! — Ф.У.). «У него под влиянием алкоголя развязывается язык, он становится менее сдержанным и часто говорит то, чего не сказал бы в нормальном состоянии. Под влиянием алкоголя одни люди делаются необычно весёлыми, возбуждёнными; другие, наоборот, плачут: третьи лезут в драку; а у четвертых развивается необычный аппетит. Всё это происходит в результате отсутствия обычного контроля со стороны ослабленной под влиянием алкоголя деятельности коры больших полушарий, которая при этом индуцирует подкорку, усиливает её деятельность».

Н. Н. Введенский в книге «О вменяемости алкоголиков» (М., 1935 г.) пишет: «Алкоголь относится к

наркотическим ядам и из всех тканей и органов тела имеет наибольшее сродство к нервной системе... «Приём» этого «пищевого продукта», то есть «опьянение» ... с формально медицинской точки зрения может быть рассматриваемо как душевное расстройство, близкое к маниакальному состоянию» (Вот какой «пищевой продукт»! — Ф.У.). Он же в статье «О действии алкоголя на человека» (Полное собрание сочинений, т.7, Л., 1963) пишет: «Действие алкоголя (во всех содержащих его спиртных «напитках» — водки, ликеры, вина, пиво и т.д.) на организм в общем сходно с действием наркотических веществ и типичных ядов, таких как хлороформ, эфир, опий и т. п.» (с.146).

При таком действии алкоголя какой учёный станет отрицать, что алкоголь — это наркотик и паралитический яд?! Вместо того чтобы опровергать утверждения торговых организаций и статистических управлений, относящих этот яд к пищевым продуктам, Э. А. Бабаян с соавторами сами настойчиво стараются убедить в этом своих читателей.

В. Т. Кондрашенко и А. Ф. Скугаревский («Алкоголизм», Минск, Белорусь, 1983 г.) уже в наши дни пишут: **«Основным фармакологическим действием алкоголя на ЦНС является наркотическое»** (с.35). Даже с формальной стороны нельзя отрицать, что алкоголь — наркотик. Так, и в БСЭ (т.2, с.116) сказано дословно: **«Алкоголь относится к наркотическим ядам».**

Стремление доказать, что алкоголь относится к пищевым продуктам, особенно опасно потому, что его ядовитые свойства в несколько раз сильнее действуют на детский организм. Ю. Груббе («Алкоголь, семья, потомство», 1974 г.) пишет: «Фармаколог И. Н. Кравков указывает, что у детей, достигших десятилетнего возраста, сильный токсический эффект, то есть отравление и даже смерть, наблюдается от 2—3 столовых ложек водки, что соответствует приблизительно 15 граммам чистого алкоголя». Сам факт отнесения алкоголя к пищевым продуктам приводит к потере бдительности родителей, что

может окончиться трагедией для ребёнка. Это положение получило международное признание.

В 1975 г. Всемирная ассамблея здравоохранения вынесла решение **«считать алкоголь наркотиком, подрывающим здоровье».**

Всё сказанное подтверждает необходимость того, чтобы ЦСУ и торговые организации изъяли все виды «алкогольных напитков» из группы «пищевые продукты» и отнесли их вместе с табачными изделиями в группу «наркотических веществ».

Ф. Г. Углов гл. 1 стр.11-19, «Правда и ложь о разрешенных наркотиках»
к 100-летию со дня рождения. Форум. М. 2004 г.

7. Дружеский разговор с человеком

имеющим проалкогольную вредную привычку и любую другую вредную привычку. Г. А. Шичко [1]

...Вы с детства подвергались потоку проалкогольных воздействий, к которым относится многое ...: 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 искажённость сознания заставляет человека совершать вредные и опасные поступки, в том числе «пить» – (самоотравляться алкоголем – прим. А.К.)

Вы, будучи ребёнком, наблюдали сцены «выпивок» дома и на экране телевизора, под влиянием чего настроились на «употребление» в дальнейшем «спиртных напитков». Настроенность или установка на спиртное является первым звеном проалкогольной запрограммированности. Тогда же или несколько позже начала формироваться программа «потребления алкоголя»,

предусматривающая ответы на такие вопросы: что «пить»? сколько? когда? в какой обстановке? с кем? Настроенность и программа, тем паче появившиеся в детстве, не отличаются большой устойчивостью, достаточно было вам попробовать раз-другой пиво, вино, тем более коньяк и водку, узнать их неприятный вкус, чтобы передумать и решить: впредь эти противные и ядовитые жидкости не трогать. Кстати, люди давно признали даже сухое вино отравой, что нашло отражение в письменных памятниках древности. Бог виноделия и виноградарства Вакх (он же Дионис), согласно древнегреческой мифологии, наградил за гостеприимство лозой Икария, который вырастил виноград и первым в Греции произвёл вино. Однажды угостил пастухов, они «опьянели», почувствовали себя плохо, решили, что напоены отравой, поэтому предали смерти первого винодела.

Все психически нормальные люди, испытав раз-другой алкогольное отравление, под влиянием инстинкта самосохранения должны настраиваться на пожизненный отказ от спиртного. Это обычно не происходит, потому что под влиянием питейных программистов формируются не только настроенность на спиртное и программа его «употребления» (самоотравления алкоголем – прим. А.К.), но и питейное убеждение, т. е. уверенность в том, что «алкоголепитие» — нормальное оправданное и даже необходимое занятие.

Психически здоровые люди с ясным сознанием, отведав невкусные, тем более болезнетворные вещества, надолго или навсегда отказываются от новых проб. Почему же многие, подобно глубоким безумцам, мучают себя «спиртными напитками», которые на первых порах вызывают тошноту, рвоту, головную боль, иногда потерю сознания? Почему часть алкоголиков, организм которых не переносит спиртное и на первые порции отвечает рвотой, не отказываются от вредного занятия? Почему, наконец, алкоголики, лечащиеся тетурамом или носящие в своем

теле нечто вроде мины — эспераль, знающие, что приём спиртного может стоить жизни, пьют? Пьют и в части случаев умирают. Подобные факты объясняются следующим.

На основе ложных проалкогольных сведений и представлений вырастает питейное убеждение, 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. Совершенно прав был наш великий философ и революционер А. Н. Радищев, заявивший: «...убеждение действует часто сильнее, нежели сама сила».

Настроенность на «употребление спиртного», программа отношения к нему и питейное убеждение образуют проалкогольную запрограммированность. В редких случаях сначала человек начинает «принимать спиртное», а потом появляется питейная запрограммированность.

Проалкогольная запрограммированность функционально искажает сознание человека, а «приём спиртного» — анатомически. Концентрация алкоголя в мозге 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 спирту, не случайно даже маленькая доза у новичка вызывает головокружение и нарушенную работу мозга.

Проалкогольная запрограммированность заставляет человека «употреблять спиртные напитки», невзирая на их противный вкус и вызываемую ими болезненность, на упреки близких и угрозы начальства. Под её влиянием алкоголики возобновляют «пьянство» после выхода из наркологических стационаров и лечебно-трудовых профилакториев.

Принято считать, что алкоголизм или превращение трезвенника в алкоголика начинается со времени «злоупотребления спиртным». Грубое и вредное

заблуждение! Алкоголизм начинается с того момента, когда в организм попадает первая порция спиртного или, когда в голове человека появляется первая проалкогольная ложь, принятая за истину. Каждая новая доза спиртного, каждая новая проалкогольная ложь приближают человека к алкоголизму. Некоторые делают первые шаги по пути алкоголизма в утробе матери, которая, будучи беременной, «принимает спиртное» (самоотравляется сама ядовитым алкогольным ядом и отравляет будущего ребёнка – прим. А.К.).

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 напитками» 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 спиртного. Систематическое проведение праздников с «горячительными напитками» выработало привычку к «употреблению отрав» именно по праздникам. Со временем привычка расширилась, поскольку «пьяными днями» делались дни получения денег, встречи с друзьями и т. п. С обретением привычки вы стали пьяницей. Многие похваляются, что «умеренно пьют», а им похваляться нечем, они пьяницы. «Умеренное питье» — выдумка глупцов. Можно умеренно отдыхать, питаться, трудиться и т. п., но нельзя умеренно воровать, хулиганить, пить. «Употребление спиртного» со временем привело вас к проявлению потребности в нём, т. е. к такой изуродованности мозга, при которой организм не только мирится с отравой, но требует её. Неудовлетворение потребности вызывает болезненное состояние, абстинентные страдания.

Все «пьющие» приёмом новой порции алкоголя вносят очередной вклад в формирование потребности. Скорость её появления зависит от алкоголизмийности, т. е. от степени подверженности человека алкоголизму, а она зависит от многого, в том числе от пола, возраста, здоровья, перенесённых заболеваний, особенностей мозга и т. п. У вас оказалась повышенной алкоголизмийность, поэтому спились раньше многих собутыльников; отдельным из них для завершения алкоголизмии не хватает укороченной пьянством жизни. Известно, что всякий «пьющий» сокращает свою предстоящую жизнь, причём алкоголики на 10-20 лет. Если вы перенесли сотрясение мозга, то спились в 5 раз, а то и в 10 раз быстрее, чем в норме; если «пила» ваша мать в период беременности, то алкоголизм наступил ещё быстрее.

В чём ваша особенность в сравнении с так называемыми «умеренно пьющими»? И вы, и они питейно запрограммированы, обладаете привычкой к периодическому «употреблению спиртного» и поглощаете его. И вы, и «умеренники» вредите себе, семьям и обществу, вносите свой вклад в многочисленные наши - беды (хулиганство, воровство и т. п.), но в разной степени.

Вы не имели выбора между трезвостью и «употреблением спиртного», поскольку с детства подвергались психологическому проалкогольному программированию. Перед вами был только один путь — рискованный и позорный путь алкоголизмии.

Алкоголики — жертвы распространенного в стране «потребления спиртных напитков», их личная вина невелика. Подобно тому, как неизбежным следствием войны являются калеки и убитые, так закономерными жертвами «алкоголепотребления» являются пьяницы и алкоголики.

... «Средства массовой информации, искусство, окружающие люди наставляли наше поколение умело «пить спиртные напитки», презирать и трезвенников и

алкоголиков, но не научили беречь своё здоровье и жизнь от алкогольного яда».

Начальство и родственники нередко обвиняют алкоголиков в том, что они «злоупотребляли спиртными напитками» и не прислушивались к их советам перестать пьянствовать. Понятие «злоупотребление алкоголем» такое же нелепое, как и «умеренное питье».

Вы получали советы неквалифицированные и пустые, к тому же от людей, которые сами «попивали». Только полный отказ от «приёма спиртных напитков» способен был предотвратить беду.

Проалкогольная запрограммированность принуждает человека не только «пить», но добровольно программировать и приобщать к спиртному 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.

...До чтения «Дружеского разговора» вы были не виноваты в том, что пришли к алкоголизму, а теперь, если не предпримете серьёзных шагов для самосохранения, если будете по-прежнему «пьянствовать», то на вас падёт вина. Каждый алкоголик способен волевым усилием воздерживаться какое-то время, однако, это ненадёжный путь. Хорошо помните, что *алкоголик — питейно запрограммированный человек, обладающий привычкой к употреблению спиртного, потребностью в нём и поглощающий его.* Как только вы прекратите «выпивать», сразу же станете воздержанником, для приобретения же трезвости нужно освободиться от потребности, привычки и проалкогольной запрограммированности. Потребность и привычка легко угасают, многим бывает достаточно настроиться на трезвость, и они перестанут беспокоить.

Вдумчивое чтение «Дружеского разговора», правильное понимание и хорошее усвоение его способны угасить привычку к «употреблению спиртного» и потребность в нём. Кроме того, у вас поднимется настроение, появится радость в связи с приобретением научных, к тому же жизненно важных знаний/

Настройтесь на пожизненную трезвость, глубоко размышляйте над алкогольной проблемой, подвергните критике свои проалкогольные 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 алкоголики, получившие от меня помощь.

...Не откладывайте на завтра своё преобразование из «пьющего» (самоотравляющегося ядовитым алкогольным ядом – прим. А.К.) в трезвенника, сегодня же начинайте действовать, и вы непременно победите.

Иван Дроздов. Геннадий Шичко и его метод. Ленинград, 1991г. стр.102-110. [3]
[1] Сокращения, выделения и пояснения. А. А. Карпачёв

Практическая работа к занятию 1.

Просмотреть: видео к занятию 1: 1.1. – 1.6.

Проработать статьи:

1. Дружеский разговор с человеком... Г. А. Шичко
2. Алкоголь и мозг Ф. Г. Углов
3. Терминологический словарь.
4. О дурном родительском примере.
5. О Дневнике. Г. А. Шичко
6. Правила ведения Дневника (форма 1)

Проработать: Алгоритм социально-психологического программирования.

Записать: Размышления и вопросы и по проработанному и просмотренному материалу (Рис. 2).

Выучить наизусть: «Самоубеждение».

Написать: «Дневник нейтрализации проалкогольной запрограммированности и формирования трезвых убеждений» перед сном, соблюдая «**Правила ведения Дневника**» (форма 1)



Рис.2. О дневнике

ЗАНЯТИЕ 2

«Человек по природе своей трезвенник и остаётся им до тех пор, пока не поддаётся питейной обработке.»

Г. А. Шичко

Видео к занятию: Информационно-методический центр (ИМЦ). Методическое видео пособие. Занятие 2.

Карпачёв А. А. **1:33:44**

<https://www.youtube.com/watch?v=9zLo-TiIruI&t=9s>

Структура занятия 2

- 1. Практическая работа:** Анализ результатов анкетирования п.п.5.1, 5.2. Видео 7.1
- 2. Практическая работа:** заполнение «Матрицы социально-психологического программирования и научения на вредные привычки и потребности» на основе метода Г. А. Шичко. Видео 7.1
- Социально-психологическое проалкогольное программирование и научение в обществе. Механизм 3-2-3.
- Алкоголь. Как же действует этот "ПИЩЕВОЙ" продукт? Ф. Г. Углов
- Возникновение и функционирование второй сигнальной системы человека. Образование нервных связей. Схема энграммы слова.
- Правда и ложь об алкоголе. Д. А. Карпачёв, А. А. Карпачёв

Практическая работа к занятию 2.

Видео к занятию 2:

2.1. ИМЦ. Методическое видео пособие. Занятие 2.
Карпачёв А. А. **1:33:44**

<https://www.youtube.com/watch?v=9zLo-TiIruI&t=9s>

2.2. Механизм 3-2-3 отравление алкоголем народов России **06:46**

https://youtu.be/GJFSdN__bTA

2.3. «Иван Васильевич» спаивает нацию» 07:16

<https://youtu.be/I4OZE6kvyvY>

2.4. Манипуляция сознанием 01:33

<https://youtu.be/jbcNgh1GPD0>

1. Практическая работа:

Анализ результатов анкетирования п.п.5.1, 5.2. Видео 2.1

По результатам анкетирования оценивается степень проалкогольной запрограммированности, трезвеннических установок, степень табачной запрограммированности.

2. Практическая работа:

заполнение «Матрицы социально-психологического программирования и научения на вредные привычки и потребности» на основе метода Г. А. Шичко. Видео 2.1

3. Социально-психологическое проалкогольное программирование и научение (Рис. 3). Механизм 3-2-3



Рис. 3. Социально-психологическое проалкогольное программирование и научение.

Цель: Получение сверхприбыли.

Алкогольный бизнес очень прибыльный: По расчётам «Алкогольной Сибирской Группы» такая цена состоит из себестоимости бутылки водки — 35 рублей, акциза — 100 рублей, заработка завода-производителя — 5 рублей, НДС — 25 рублей, затрат на логистику — 5 рублей и минимальной наценки розницы — 60 рублей.

(Справочно: Бренд водки «Хаски» (официальный спонсор Чемпионата мира по хоккею 2017 года.

Водка «Хаски» представлена сегодня во всех без исключения регионах России, а также во многих странах Европы и мира. Годовой объём продаж «Хаски» превышает 12 млн. бутылок в год.)

Цель: Внушить населению положительное отношение к алкоголю.

Средства массовой информации (СМИ) кино, музыка, книги, передачи, авторитетные люди, спортсмены, интернет, телевидение, радио, баннеры, игрушки, предметы, сувениры, шоколад в форме сигарет и бутылок, детское шампанское и т.д.

Цель: Внушить обществу, что алкоголь – еда.

Алкогольные смеси и разведения в ЗАКОНАХ называются «пищевым продуктом» и «напитком»

Федеральный закон «О качестве и безопасности пищевых продуктов» от 02.01.2000 N 29-ФЗ;

Федеральный закон «О государственном регулировании производства и оборота этилового спирта, алкогольной и спиртосодержащей продукции и об ограничении потребления (распития) алкогольной продукции» от 22.11.1995 N 171-ФЗ;

ГОСТ 5962-2013 Спирт этиловый ректификованный из пищевого сырья; **Федеральный закон «О рекламе» от 13.03.2006 N 38-ФЗ.**

Цель: Деградация и убыль населения.

Недобросовестные политики желают обобрать народ любой страны, а это проще сделать с отравленным алкоголем народом, который не способен защитить интересы свои, своих детей, своей Родины.

Геополитика - это повышенный интерес других стран к богатству наших ресурсов.

Цель: Постоянное увеличение объёмов продаж алкоголя.

Легальность; ежедневная торговля; шаговая доступность; различные цены; маскировка алкоголя (коктейли, конфеты, шоколад и др.); расфасовка в различную по объёму тару; медицинские препараты.

Цель: Отвлечение внимания людей от настоящего выбора: ТРАВИТЬ СЕБЯ АЛКОГОЛЕМ или ЖИТЬ в трезвости.

Присвоение алкоголю качеств тех же, что присущи пище: КАЧЕСТВО и МЕРА.

4. Алкоголь. Как же действует этот «ПИЩЕВОЙ продукт»? Ф. Г. Углов

Прежде всего, он обладает выраженными наркотическими свойствами: К нему очень быстро наступает привыкание и возникает потребность в повторных приёмах, тем большая, чем в больших дозах принимаются спиртные изделия. По мере потребления спиртного для достижения того же эффекта с каждым разом требуется все большая доза. Как же этот наркотик в различных дозах действует на мыслительную и психическую деятельность мозга? Что происходит с человеком? Почему так резко меняется личность, характер, поведение? Этот вопрос детально изучен психиатрами и физиологами.

Специально проведёнными опытами и наблюдениями над человеком, выпившим среднюю дозу, то есть одну-полторы рюмки водки, установлено, что во всех без исключения случаях алкоголь действует одинаково, а именно: замедляет и затрудняет умственные процессы: двигательные акты на первых порах ускоряет, а затем замедляет.

При этом раньше всего страдают более сложные психические процессы и дольше сохраняются простейшие мыслительные функции. Что касается двигательных актов, то они поначалу ускоряются, но это ускорение зависит от расслабления тормозных импульсов, и в них уже сразу замечается неточность работы, а именно, появление преждевременной реакции. Изменения в чувствительных, умственных и двигательных функциях, вызываемые действием алкоголя, объясняют нам затруднение восприятий, неспособность опьяненного внимательно следить за всем, происходящим вокруг.

Замедление ассоциаций и восприятий объясняет нам упадок суждений и критики, затруднение в понимании сложных вещей, особенно в разговоре с собеседником. Изменение качества ассоциаций объясняет пошлость мысли подвыпившего, склонность к стереотипам и тривиальным выражениям, к пустой игре словами.

Облегчением двигательных актов объясняются нелепые, бесцельные и часто насильственные действия опьяненных. Этим же объясняется склонность ко всякого рода душевным волнениям, слезам, радости, гневу и другим страстям, в составе которых двигательный элемент занимает существенное место.

При повторном приёме алкоголя паралич высших центров мозговой деятельности продолжается от 8 до 20 дней. Если же употребление алкоголя имеет место длительное время, то работа этих центров так и не восстанавливается. Они живут только наиболее простыми, примитивными ассоциациями, которые, вытесняя все высшее, появляются часто некстати, заполняя собою всю эмоциональную жизнь человека. Никакой прогресс, никакое движение вперед здесь невозможны, так как высшие ассоциации, эти носители прогресса в мозгу, отравленном алкоголем, не возникают.

Распространено мнение о возбуждающем, подкрепляющем и оживляющем действии алкоголя. Такое мнение основано на том, что у пьяных замечается громкая речь, говорливость, усиленная жестикуляция, учащение пульса, румянец лица и чувство теплоты в коже. Все эти явления при более точном изучении оказываются ничем иным, как параличом известных частей мозга. К параличным явлениям в психической сфере относятся утраченность внимания, здравого суждения и размышления.

Доказано, что алкоголь – яд паралитический в самом строгом смысле. Он оказывает угнетающее действие на большую часть нервных центров в самом начале своего действия.

Ф. Г. Углов гл. 1 стр.19-21, «Правда и ложь о разрешенных наркотиках» к 100-летию со дня рождения. Форум. М. 2004 г.

5. Возникновение и функционирование второй сигнальной системы человека

Практически речевая деятельность охватывает активность всего мозга, доминируя в ней у социально, психологически и педагогически развитого человека. На важнейшую роль, которую играет речевой анализатор, указывает и его мощное представительство в коре больших полушарий, что хорошо видно на «человечке Пенфилда».

Возникновение и функционирование второй сигнальной системы у каждого человека связано с изначальным обучением его речедвигательного аппарата словам и их сигнальным значениям. Слова не имеют значения для новорожденного, как и слова неизвестного языка для взрослого, а также неизвестные слова родного языка (например, научные понятия, появляющиеся новые слова, слова сленга и жаргона). Но эволюция генетически подготовила речевой аппарат, обладающий возможностью к такому обучению. Чтобы слово или иной знак приобрели сигнальное значение, каждый из них должен быть подкреплён чем-то значимым для индивида и должны быть образованы соответствующие условно-рефлекторные связи. Основное условие для этого обычное. Это совпадение по времени двух очагов возбуждения в коре больших полушарий: одного — от непосредственного сенсорного раздражителя (предмета), явления; другого — от слова, которым оно обозначается (первоначально — слышимого, затем произносимого самим человеком, потом видимого и написанного).

Например, одно из первых слов, значение которого начинает формироваться уже у грудного ребёнка, — «мама». Мать, ухаживая за ним и лаская, очень часто произносит слово «мама» («мама тебя любит», «ты у мамы хороший», «сейчас мама тебе даст» и пр.). У ребёнка

многократно возникают в коре головного мозга два очага возбуждения, совпадающих по времени: от зрительного восприятия облика матери и восприятия звука слова (Рис. 4.Б). Это вскоре приводит к образованию условно-рефлекторной связи между ними. В результате, когда ребёнок слышит слова «где мама?», его мозг начинает физиологически реагировать: звук слова вызывает очаг возбуждения в слуховой области коры; возбуждение от него распространяется (иррадирует) по образовавшемуся условно рефлекторному каналу в зрительную область, где активизирует следы зрительного образа матери; в итоге ребёнок начинает крутить головой в поисках матери и, найдя её, расплывается в улыбке.

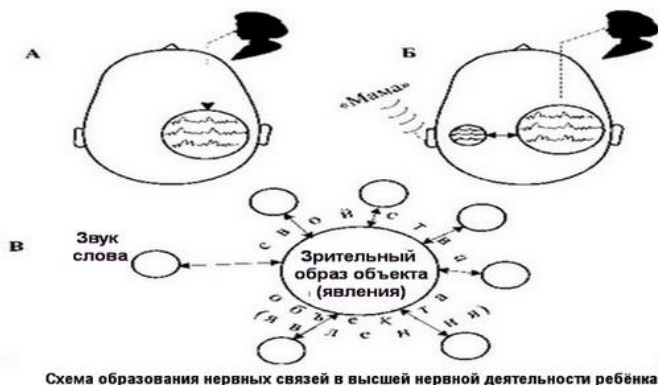


Рис. 4. Схема образования нервных связей в высшей нервной деятельности ребёнка, обеспечивающих обретение словом «мама» своего первичного значения.

А – возникновение очага возбуждения от зрительного восприятия мамы;

Б – возникновение двух очагов возбуждения при одновременном зрительном восприятии мамы и звука слова «мама», повторение сочетания которых приводит к возникновению условно-рефлекторной связи между ними и исходному значению слова «мама»;

В – обогащение зрительного очага возбуждения связями с комплексом других одновременно возникающих сенсорных возбуждений, обогащающих значение звука слова «мама».

Таково в принципе первоначальное обретение любым словом (в раннем детстве) своего сигнального значения, т.е. связи звука слова с непосредственным сенсорным сигналом — зрительным или иной модальности, играющим функцию подкрепления первично индифферентного для ребенка звука. При этом любой звук слова становится заместителем предмета в высшей нервной деятельности данного ребёнка. Однако дело этим не ограничивается даже на первом году его жизни. Мать действует на сенсорную систему ребёнка также мягкостью рук и тела, их теплом, запахом и вкусом (сосание молока из груди), устранением беспокоящих болей, освобождением от неприятных ощущений при мокрой пелёнке, ощущениями ласки, любви, заботы, защиты и т.д. Поэтому очаг от зрительного восприятия непрерывно окружается множеством других очагов возбуждений (Рис. 4.В), связывающихся в стереотипный полимодальный *сенсорный комплекс* возбуждений от разных анализаторов с объединяющими связями между ними. Происходит обогащение первично зрительного значения слова «мама», но и этим дело тоже не заканчивается.

Когда ребёнок научается сам произносить слово «мама», то к слуховому очагу возбуждения слова подключаются очаги возбуждения от ряда других отделов речевого аппарата (языка, губ, гортани и др.), а после овладения умениями чтения и письма — очаги и связи и от них, и в итоге возникает пространственно-динамический *речевой комплекс* физиологических процессов и связей. Многократно функционируя одновременно с *сенсорным комплексом* слова, он объединяется с ним

многочисленными взаимосвязями, закрепляется, приобретает черты целостности, становясь *сенсорно речевой основой* нового сложного и важного функционального образования — названного Павловым *энграммой слова*. Схема энграммы слова представлена на Рис. 5.



Рис. 5. Схема энграммы слова.

Описанная система связей слова — важная, *базовая часть* энграммы и сигнального значения слова, схожая в главном у людей говорящих, читающих и пишущих на одном языке. Но в опыте дальнейшей жизни, общения с людьми, получения образования, в процессе труда и т.д. поля энграмм слов ширятся за счёт физиологических коррелят приобретаемых знаний и образов, превращаясь в *онтогенетически-индивидуализированную область*. Индивидуальные особенности многих энграмм и значений слов у разных людей могут приобретать индивидуальные различия, вплоть до диаметрально противоположных. Поэтому бывает, что говорящие на одном языке люди могут не понимать друг друга, словно говорят на разных языках.

Развитие второй сигнальной системы у индивида происходит и путем овладения новыми словами и их значениями, т.е. обогащения словарного запаса и увеличения числа энграмм.

Одна группа новых слов приобретает значение, опираясь на сенсорные образы непосредственно воспринимаемых новых объектов и явлений, вторая группа — на сенсорную изобразительную наглядность: рисунки, фотографии, модели, макеты, муляжи, схемы, диаграммы и пр. Тут многое зависит от качества используемых моделей, изображающих реальность.

Усвоение значений слов третьей группы наиболее трудно, потому что обозначаемую ими реальность вообще нельзя наблюдать либо ограниченно наблюдать и демонстрировать. Таковы, например, явления окружающего мира, специальной чувствительностью к которым человек не обладает: магнетизм, инфракрасные лучи, радиоактивность, космическое излучение, электромагнитное поле, микромир, наномир, психика и др. Это могут также быть широкие и абстрактные социальные, духовные, культурные и многие научные понятия: отечество, патриотизм, духовность, совесть, честность, воспитанность, способность, право, свобода, экономика, конкуренция, виртуальность, амбивалентность и т.п. Несмотря на это, правильное, глубокое, цивилизованное понимание их (слов третьей группы и обозначаемых ими явлений и понятий) повышено важно для становления и развития собственно человеческого мышления и поведения. Обретение ими (словами третьей группы) значений для индивида происходит при участии физиологического механизма образования условно-рефлекторных связей высшего порядка. Образуются цепочки значений слов и групп слов: от простейших, конкретно-образных (через просвещенные понятия и знания, полученные в школе), к сложно-научным и абстрактным, а на их основе — к концепциям, теориям и учениям.

Каждый следующий шаг в развитии мышления и поведения делается на основе успехов предыдущего, а при отсутствии таковых застревает где-то в пути, ограничивая возможности мышления и осознанно-цивилизованной регуляции поведения данным индивидом. Например, словосочетание «энграмма слова» многим читателям не было известно, но приобрело сигнальное значение после прочтения изложенных пояснений. Но неполное усвоение значения их либо упущения в изложении снижают возможности использования данного слова при мышлении, связанном с необходимостью понимания более сложных мозговых явлений, а также в практике. Реально все это заметно в распространенных больших различиях понимания и соблюдения разными людьми социальных, правовых, демократических, духовных, культурных, нравственных, гуманных, цивилизованных и других категорий и норм жизни в обществе.

С определённым допущением можно сказать, что значение слова для данного человека и его реально-когнитивная (познавательная) и жизненно-регулирующая роль — это всё то, что он может рассказать (до мелочей) о том, как он его понимает.

А. М. Столяренко. Психология и педагогика – учебник (стр. 45-47)

6. Правда и ложь об алкоголе

(сост. Д. А. Карпачёв, А. А. Карпачёв 1992 год, по книгам академика РАМН и РАЕН Ф. Г. Углова).

По ложной традиции «пьют с устатку», для «аппетита», что якобы способствует пищеварению, улучшает усвояемость пищи. Научно доказано, что под влиянием алкоголя изменяется и извращается очень важный регулятор нашего организма - чувство голода, аппетит. Естественное чувство голода преувеличивается, происходит перегрузка желудочно-кишечного тракта, нарушается нормальное пищеварение. Последствия этого

могут быть нездоровая полнота, расстройство пищеварительного аппарата. При регулярном «приёме даже небольших доз алкоголя» железы, расположенные в стенке желудка и вырабатывающие желудочный сок, сначала выделяют много слизи, а затем и атрофируются. Пищеварение в желудке становится неполноценным, пища застаивается или, не переваренная, поступает в кишечник. Возникает гастрит, который, если не устранить его причину и серьёзно не лечить, может перейти в рак желудка. При разовом «приёме дозы алкоголя» 100-150 г и больше происходит сильнейший «ожог» стенок пищевода и желудка и требуется значительное время для восстановления омертвевшей ткани (стенки желудка имеют белый налёт, аналогичный белку сваренного куриного яйца).

«Употребляют алкоголь для согревания», считая, что увеличивается сопротивляемость организма охлаждению. Под влиянием алкоголя у человека вскоре наступает паралич кожных сосудов, они расширяются, и к поверхности тела притекает больше крови. Человеку кажется, что он согрелся, но это чувство общей теплоты есть сущий обман. Нагревается только кожа, которая быстро отдаёт полученное тепло. Температура же тела, как показывают многочисленные измерения, понижается. Организм под влиянием алкоголя утрачивает свою нормальную чувствительность к холоду, и кожа перестаёт отвечать целесообразно на его действия сжатием своих кровеносных сосудов. Поэтому подвыпившие люди так легко подвергаются простудным заболеваниям.

Бытует убеждение, что «приёмом алкоголя» можно предупредить грипп, простуду и другие заболевания. Опыты показали, что алкоголь не оказывает противовоспалительного действия на вирус гриппа, как и на любой другой вирус, и что на спирт нельзя полагаться как

на средство, способное защитить человека от инфекции и остановить эпидемию. Напротив, как показали исследования, люди, «употребляющие алкоголь», более уязвимы для вирусных инфекций.

В народе существует убеждение, что «алкоголь полезен» в холодном климате. Низкая температура так усиливает действие алкоголя, что внешний холод равносителен удвоенной дозе алкоголя. Это увеличивает отравляющее действие. Особенно опасно «для согревания пить» на морозе. Несмотря на быстрое охлаждение тела, человек этого не ощущает, и поэтому легко может наступить его обморожение и даже смерть. Поэтому «употребление алкоголя» в «холодных» странах намного опаснее и вреднее, чем в «теплых».

Помогает излечению, входя в состав различных лекарств.

Алкоголь является только растворителем и консервантом в лекарствах и так называемыми «лечебными» свойствами не обладает. И в дальнейшем временное «лечебное действие лекарства» сводится на нет разрушительным действием алкогольного яда.

Бытует мнение, что «алкоголь расширяет коронарные сосуды» и тем предупреждает инфаркты. Если «выкурить папиросу» (самоотравиться ядовитым табачным дымом), которая сужает коронарные сосуды, а затем «выпить рюмку коньяка», которая, расширяет эти сосуды, то происходит нейтрализация действия табака и алкоголя, и сосуды остаются в норме. Это примитивное и вульгарное суждение в корне ошибочно. «Выкуренная папироса» действительно суживает крупные коронарные сосуды, «коньяк» же ведёт к подобным изменениям в средних и мелких сосудах сердца. Следовательно, оба эти яда (алкоголь и никотин) дополняют

друг друга в своём губительном действии на сердце, хотя «выпившему» и кажется, что ему стало лучше.

Уменьшает боль и даёт чувство облегчения при болезненных состояниях. Эти утверждения есть чистейший самообман, вызванный параличом центров внимания и самоконтроля. Больной от «приёма любой дозы алкоголя» впадает в состояние эйфории, и ему всё, даже его собственная болезнь, представляется в розовом цвете. На самом деле «приём алкоголя» в любом количестве только усугубляет процесс и приближает трагическую развязку. **«Употребление алкоголя» (пива, вина) повышает количество и улучшает качество грудного молока.** Это представление полностью отвергается наукой. Согласно данным физико-химического исследования такое «пьяное» молоко более жидкое, в нём снижено количество белка, столь необходимого для растущего организма. Тяжёлые последствия несёт для ребёнка кормление грудью матерью, «употребляющей алкоголь». Появился даже специальный термин «грудной алкоголизм». Такие дети если и не умирают в раннем возрасте, то растут и развиваются замедленно. Описано немало случаев отравления младенцев, вплоть до появления судорожных припадков оттого, что кормящая мать «употребляла вино и пиво» в период кормления.

«Под влиянием алкоголя увеличивается физическая работоспособность». Рядом с расстройством тонких движений наблюдается много излишних и бесполезных. Этим отчасти объясняется тот твёрдо установленный факт (например, на больших массах людей во время походов), что работоспособность несомненно уменьшается. То же установлено измерением мышечной работы со специальными приборами. Под влиянием «алкоголя» нормальное чувство утомления и тяжести труда утрачивается, и человек, лишившись этих спасительных

регуляторов в нашей обыденной жизни, начинает расходовать нерасчётливо свою мышечную силу, вызывая этим глубокое, долго невосстанавливающееся истощение нормальной работоспособности.

Снимает нервные перегрузки, утомление, способствует душевному и физическому расслаблению. Любая «доза алкоголя» действует угнетающе на мозг человека заметно увеличивается время для обработки информации, биотоки мозга значительно изменяются, что ведёт к нервным раздражениям, нервным утомлением. Алкоголь повышает утомляемость, заставляя организм бороться с ядом, и поэтому нормальный сон не восстанавливает у человека обычной бодрости и не даёт ощущение отдыха. Как наркотическое вещество («Спирт этиловый – сильнодействующий наркотик» ГОСТ 18300-72), алкоголь способен сначала притуплять чувство усталости, неприятные душевные ощущения, к примеру, тоски и озабоченности.

Человеку иллюзорно кажется, что он чувствует себя лучше, что всё у него получится и наступила успокоительная разрядка. Однако создав иллюзию и самообман на короткое время, алкоголь не устраняет неприятности, а наоборот, впоследствии ещё больше усиливает их, чем осложняет и отяжеляет жизнь человека.

Способствует общению, снимая скованность, действует возбуждающе и подкрепляюще на человека. Ни в коем случае не способствует общению, губя чистоту и искренность во взаимоотношениях! Огрубляет и опошляет всё. Под влиянием алкоголя парализуются психические центры; у человека начинают преобладать чувства, не сдерживаемые разумом. Он становится чересчур откровенным и общительным, легкомысленным, лишается способности точно оценивать окружающее, перестаёт замечать опасность. Неумеренная оживленность и

жестикаляция, хвастовство - также следствие начавшегося паралича сознания и воли. Человек под действием алкоголя не стыдится вести себя непристойно, выражается нецензурно при женщинах и детях.

Увеличивает творческие способности, стимулируя фантазию. Спирт губит саму возможность творчества, за фантазию принимаются галлюцинации, вызванные алконаркотиком. Нарушаются сложные психические процессы, - ассоциации, которые страдают в двойном отношении: во-первых, их образование замедленно и ослаблено, и во-вторых, существенно изменяется их качество: вместо внутренних ассоциаций часто проявляются ассоциации внешние, нередко стереотипные, основанные на созвучии, на случайном внешнем сходстве предметов. Даже при разовом «приёме алкоголя» высшие центры мозговой деятельности поражаются на период от 8 до 20 дней. Если же отравление алкоголем происходит систематически, то работа этих центров не восстанавливается, мышление становится шаблонным, лишаясь свежести и оригинальности.

В результате длительной интоксикации у «пьющих» разрушается импульс к труду, они становятся неспособными не только к творческой работе, а вообще к систематической работе, и постепенно совсем перестают трудиться. Окончательно притупляются способности к творческому мышлению, синтезу, а потом эти высшие свойства человеческого мозга исчезают и вовсе. Возникают психические нарушения и происходит деградация личности.

Незаметна скрытая ложность часто звучащих в быту фраз «злоупотребляет алкоголем (пивом, вином, водкой)» или «не злоупотребляет алкоголем».

Использование по отношению к алкоголю термина «злоупотребление» - ошибочно и неправомочно. Если есть «злоупотребление», то, подразумевается, что есть

«употребление не во зло», а в добро, то есть полезное употребление. Но в отношении алкоголя такого «употребления» нет, как нет и употребления безвредного. **Любая доза алкоголя вредна.** Дело лишь в степени вреда. Схема навязывания ложного словесного стереотипа проста: «злоупотребление» - «норма употребления» - «безвредное употребление» - полезное употребление. Любое «употребление алкоголя» есть злоупотребление. Правильно говорить «отравляться алкоголем» (пивом, шампанским, вином, водкой и т.д.) или «не отравляться алкоголем».

Существуют и поддерживаются средствами массовой информации стойкие предрассудки о том, что можно «пить культурно», «умеренно» и «малые дозы алкоголя безвредны», а иногда даже и полезны. Это самый коварный термин – «культурное», «умеренное» «употребление». Достаточно призвать людей «пить умеренно» и сказать, что это безвредно, и они охотно последуют такому совету, и многие из них станут алкоголиками. Пропаганда возможности «культурного», «умеренного» «потребления алкогольных изделий» наносит огромный вред обществу, общественному сознанию, дезориентирует его. Безусловный вред, наносимый так называемым «культурным», «умеренным» «употреблением алкоголя», неизбежно обусловлен следующим:

1. Пиво, шампанское, вино, водка и т. д. - разнопроцентные растворы спирта в воде с небольшими вкусовыми, ароматическими и красящими добавками, введёнными с целью замаскировать отравляющее действие алкоголя.
2. Не важно, что «пьют», существенно только сколько при этом алкоголя в перерасчёте на чистый спирт поступает в организм.
3. Вред, наносимый алкоголем, накапливается подобно действию ионизирующей радиации.

«Культурно пьющий» так же верно разрушает своё здоровье, как и «пьющий не культурно». «Культура питания» — не что иное, как маскировка алко наркотического отравления. Если серьёзно задуматься, то диким окажется сам факт «культурного употребления алкоголя»:

- ✓ как можно культурно отравляться веществом, которое является ядом в любых дозах?! Главной расплатой за «культурное», «умеренное употребление алкогольных изделий» и пропаганду этой возможности является ухудшение здоровья будущих поколений и вовлечение в порочный круг отравления алкоголем со всеми вытекающими последствиями детей, подростков и юношества.

Распространение алкоголя и пропаганда его «культурного», «умеренного употребления алкоголя» держится в первую очередь на ложных представлениях и незнании истинного действия алкоголя. **Нередко стоит человеку узнать всю правду об алкоголе, как он перестаёт отравляться этим ядом.**

Практическая работа к занятию 2

Просмотреть: видео к занятию 2: 2.1 – 2.4.

Проработать: Рис. 1. «Социально-психологическое программирование» по разъяснениям А. А. Карпачёва.

Проработать статьи:

1. Дружеский разговор с человеком... Г. А. Шичко (перечитать, осмыслить согласно Рис. 1. «Социально-психологическое программирование»).
2. Алкоголь. Как же действует этот «пищевой продукт»? Ф. Г. Углов
3. Возникновение и функционирование второй сигнальной системы.
4. Правда и ложь об алкоголе. Д. А. Карпачёв, А. А. Карпачёв

Повторить наизусть: «Самоубеждение».

Записать: Размышления и вопросы по проработанному материалу и просмотренным видео сюжетам.

Написать: «Дневник нейтрализации проалкогольной запрограммированности и формирования трезвых убеждений» перед сном, выполняя «Правила ведения Дневника» (форма 1)

ЗАНЯТИЕ 3

Суть метода Г. А. Шичко: «Метод предусматривает угашение психологическим путём потребности и привычки, нейтрализацию идеологическими и педагогическими воздействиями проалкогольной запрограммированности и восстановление сознательной трезвости».

Видео к занятию: Информационно-методический центр (ИМЦ). Методическое видео пособие. Занятие 3.

Карпачёв А. А. 1:03:30

<https://www.youtube.com/watch?v=w1vZuyaXDu8&t=13s>

Структура занятия 3

1. Матрица социально-психологического научения (СПН) на отрицательные (вредные) привычки и потребности.
© А. А. Карпачёв
Терминологический словарь. А. А. Карпачёв
Рис. 6 СПН © А. А. Карпачёв
2. Вирус речевого штампа. А. А. Карпачёв
3. Алкогольная проблема в свете теории психологического программирования. Г. А. Шичко
4. Сознательные трезвенники. Г. А. Шичко
5. Положительные и отрицательные привычки и потребности человека. А. А. Карпачёв
6. Привычка, побеждаемая разумом. Г. А. Шичко
7. Метод психофизиологической саморегуляции «Синхрोगимнастика». © Х. М. Алиев

Практическая работа к занятию 3

Видео к занятию 3:

- 3.1. ИМЦ. Методическое видео пособие. Занятие 2.
Карпачёв А. А. 1:03:30

<https://www.youtube.com/watch?v=w1vZuyaXDu8&t=13s>

3. 2. Протабачное программирование через мультфильмы. В. Фахреев **06:49**

https://youtu.be/R73BRpr2r_0

3.3. Схема действия любого яда. М. Грибанова **06:32**

<https://youtu.be/FPzvboQ17fo>

3.4. Что такое трезвость. В. Фахреев **04:43**

<https://youtu.be/czYuwFtpavY>

3. 5. Манипуляции сознанием. **01:33**

<https://youtu.be/jbcNgh1GPD0>

3.6. «Иван Васильевич» спаявает нацию» полная версия **36:22**

<https://youtu.be/d6vsBGSSzNo>

1. Матрица социально-психологического научения (СПН) на отрицательные (вредные) привычки и потребности

© А. А. Карпачёв (Рис. 6.)

Терминологический словарь (составил © А. А. Карпачёв):

Запрограммированность - заранее предопределённая направленность к чему-нибудь, порядок проведения чего-либо и твёрдая уверенность в этом, сложившаяся на основе каких-нибудь идей, образов, действий.

Установка - направленность к чему-либо, ориентация на что-нибудь, отношение к чему-либо. Может быть положительная, отрицательная, нейтральная (безразличная).

Программа - содержание, план или порядок (очерёдность) проведения чего-либо.

Убеждение (внутренняя правда) – твёрдый взгляд на что-нибудь, непоколебимое мнение в чём-нибудь, уверенность в истине чего-нибудь, сложившееся на основе каких-нибудь идей или систем взглядов, определяющих отношение к действительности.

Приобщение - ознакомление с чем-либо, посвящение во что-либо, случайное, редкое, эпизодическое проявление чего-либо в своих действиях.

Привычка - поведение, образ действий, склонность, ставшая для кого-либо в жизни обычным постоянным процессом.

Потребность - надобность, нужда в чём-нибудь, требующая удовлетворения, и без удовлетворения которой нет возможности обойтись.

Потребление - удовлетворение каких-либо потребностей.

Проалкогольная ЗАПРОГРАММИРОВАННОСТЬ —

1. искажённость сознания ложными проалкогольными сведениями, вынуждающая человека, вопреки инстинкту самосохранения, самоотравляться алкоголем («употреблять алкоголь»);
2. изуродованность сознания ложными проалкогольными сведениями, включающая в себя **установку** (настроенность) на самоотравление алкоголем (на «употребление алкоголя»), **программу** отношения к алкоголю и самоотравлениям алкоголем, проалкогольное **убеждение**.

Абсурдизм – (лат. absurdus – нелепый, глупый, несообразный) – идеологическое направление, выдумывающее и распространяющее всевозможные нелепости [3].

Абсурдист – носитель и пропагандист различных глупостей [3].

Гортоновика — (лат. hortatio — разные виды речевых воздействий, novo — обновлять, изобретать) — новая наука, занимающаяся изучением возможностей благотворного влияния на человека целенаправленной речью [3].

«...Изучая влияние внушений, убеждений на человека, Геннадий Андреевич все больше поражался силой и могуществом слова. И в нем зрело решение применить это сильнейшее оружие для освобождения людей от кабальной зависимости, и, прежде всего, алкогольной. Он видел, как вино разоряет страну, губит народ, разрушая его сознание, уничтожая потомство.

Алкогольную проблему Геннадий Андреевич считал основной, и всю свою энергию направил на борьбу с ней, потому что мечтал о счастье на земле и не знал он боли сильнее, чем боль за народ и Отчизну. ... есть механизмы, подключающие в экстремальных условиях резервы головного мозга. Нужно только подобрать к ним ключи и научиться открывать драгоценные запасники.

— Вот это и будет психологическая революция, — говорил Геннадий Андреевич, — которая куда поважней технической революции. Она откроет колоссальные потенциальные возможности человека. Дневник, письмо-просьба, полагал Шичко, и есть тот мощный ключ».

Метод Шичко – психолого-педагогический метод, названный Г. А. Шичко методом гортоновической дезалкоголизации и основанный на немедицинском, социально-педагогическом воздействии.

2. Вирус речевого штампа

© А. А. Карпачёв

Общество тратит миллионы и миллиарды на то, чтобы защититься от биологических и компьютерных вирусов, но большинство людей никогда и ничего не слышали о социально-психологическом программировании через слова, образы, эмоции, действия. У людей отсутствует осознание того, что они постоянно подвергаются

информационному «воздействию программированию» извне.

Реальная опасность заключается в скрытом программировании подсознания «вирусами речевого штампа» («словесный вирус» – устойчивое словосочетание, вызывающее ложные мысли, образы, отрицательные эмоции и действия — определение А.К.).

В нашем подсознании фиксируется определённая информация без нашего ведома. И мы получаем «заражение».

Очевидно, что одним из главных разносчиков таких вирусов являются средства массовой информации, где вся информация, особенно развлекательного характера, всегда подаётся с определённой точки зрения, согласно чьему-то мнению и взглядам. На 90% такое социально-психологическое программирование, которому мы подвергаемся, — отрицательное и вредное: внедряются в наше сознание и подсознание различные ограничения, противоречия, испуг, страх и ложь. Проалкогольная информация подаётся в приемлемой для обывателя форме, а трезвенная информация в проалкогольной риторике. Надо учиться практическим навыкам исключения «вирусов речевого штампа» в наших сообщениях, мотиваторах, рекламе и других «малых» формах антиалкогольного и трезвенного просвещения, агитации и пропаганды.

Иллюстрации к трезвому здоровому образу жизни (ТЗОЖ) с такой проалкогольной риторикой, помещённые на трезвеннических ресурсах, продолжают программировать людей на сохранение проалкогольных взглядов в жизни и проалкогольное поведение.



Рис. 7. Мотиватор «Вирус речевого штампа»

На рис. 7 слева («Ну что, ещё...?») продолжается «скрытое» социально-психологическое научение на проалкогольное поведение, потому что возникают проалкогольные ассоциации под действием слов (Ну что, ещё по 100? Ты меня уважаешь?) — проалкогольного «вируса речевого штампа». Иллюстрация здорового образа жизни (ЗОЖ) в данном мотиваторе мало действует на изменение сознания, а тем более подсознания.

Справа («Трезвые отцы») зрительный образ и слова совпадают и являются положительными, происходит научение трезвому здоровому образу жизни (ТЗОЖ).

Освоение метода Г. А. Шичко даёт практическую возможность человеку эффективно противодействовать такому отрицательному социально-психологическому проалкогольному программированию. Сначала сознательно, контролируя свои мысли, слова и действия, а затем НЕЙТРАЛИЗОВЫВАТЬ такое проалкогольное СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ПРОГРАММИРОВАНИЕ синхронно и автоматически в режиме реального времени, на сознательном и подсознательном уровнях психики человека.

(Авторский текст, 2014 год)

3. Алкогольная проблема в свете теории психологического программирования

Г. А. Шичко

Основная причина низкой эффективности многочисленных противоалкогольных мероприятий – слабая теоретическая разработка алкогольной проблемы. В настоящее время положение начинает меняться.

Теория психологического программирования, разрабатываемая автором, **позволяет научно понять,** так называемое, **отклоняющееся поведение.** Человек «пьёт», «курит», верит в бога и т.п. **в результате соответственной запрограммированности:** питейной, курительной, наркоманкой, религиозной, воровской и т.п.

Питейная запрограммированность – такая искажённость сознания проалкогольными измышлениями, которая побуждает человека совершать объективно неоправданные, противоестественные и многосторонне вредные поступки – «пить отравляющие жидкости», содержащие **яд и наркотик этанол.**

Питейную или проалкогольную запрограммированность образуют: настроенность или установка на «употребление спиртного», программа отношения к нему (что «пить»? сколько? где? и т.п.) и проалкогольное убеждение. Человек поступает в соответствии со своими убеждениями, их нельзя уничтожить ни карами, ни лекарствами, ни запугиваниями, они изменяются только под влиянием психологических и идеологических воздействий. Согласно теории психологического программирования, целью любых противоалкогольных мероприятий должны быть не фантастические «умеренное или культурное питьё», а трезвость, причём предпочтительно – сознательная.

Сознательные трезвенники из бывших алкоголиков, как показывает моя многолетняя работа, не нуждаются в

реабилитации, они гордятся своим положением и добровольно пропагандируют моральный образ жизни.

Низкая эффективность наркологического лечения объясняется тем, что оно не избавляет от питейной запрограммированности, алкоголик становится в лучшем случае воздержанником, но не трезвенником.

Теория психологического программирования позволила дать правильное определение таким понятиям, как «алкоголизм», «алкоголик», «пьяница», предложить научную классификацию людей в зависимости от их отношения к «алкогольным напиткам», **разработать принципиально новый безлекарственный метод избавления от алкоголизма.**

В зависимости от питейной запрограммированности (ПЗ) и от «употребления спиртного» (УС) всё человечество разделено на четыре группы:

| | |
|----------------------|-------------|
| трезвенники | (–ПЗ, –УС), |
| воздержанники | (+ПЗ, –УС), |
| принужденники | (–ПЗ, +УС), |
| алкоголепийцы | (+ПЗ, +УС). |

Трезвенники, воздержанники и алкоголепийцы делятся на четыре подгруппы. В докладе классификация будет представлена в развернутом виде.

Для понимания сути нового метода необходимо дать определение понятию «алкоголик». *Алкоголики* – питейно запрограммированные люди, имеющие привычку к «употреблению спиртного», потребность в нём и поглощающие его. **Метод предусматривает угашение психологическим путём потребности и привычки, нейтрализацию идеологическими и педагогическими воздействиями питейной запрограммированности и превращение алкоголика в сознательного трезвенника.**

О научности теории психологического программирования свидетельствуют положительные

результаты оказания помощи алкоголикам и курильщикам. С алкоголиками проводятся двухдневные занятия, после которых многие не только перестают «пить», но добровольно пропагандируют трезвость.

Теория психологического программирования открыла реальную возможность для успешного решения алкогольной проблемы, в том числе и её составной части – проблемы алкоголизма.

Г. А. Шичко, Статья 12-01-1985г.

<http://euraz.org/alkogolnaya-problema-v-svete-teorii-psxologicheskogo-programirovaniya-g-a-shichko.html>

4. Сознательные трезвенники

Г. А. Шичко

Самая ценная, трудоспособная и дисциплинированная часть населения – трезвенники,

В зависимости от трезвенной запрограммированности и научных знаний по алкогольной проблеме трезвенники разделены на естественных, сознательных, религиозных и благоразумных.

Люди появляются на свет естественными трезвенниками и остаются ими до тех пор, пока не обретут ложные или достоверные сведения по алкогольной проблеме или пока не познакомятся со «спиртными напитками».

Человечество было естественным трезвенником весь период своего существования, кроме последних примерно десяти тысяч лет, в недалеком будущем оно навсегда сознательно откажется от «спиртных напитков».

Естественные трезвенники - ничего или почти ничего не знают по алкогольной проблеме и не интересуются «хмельными напитками», если их не обманывать, не уродовать сознание проалкогольной ложью, они никогда не станут «пьющими». Мы, советские люди,

ничего или почти ничего не знаем о героине, морфии и других наркотиках, потому что средства массовой информации и наша микросоциальная среда не распространяют пронаркотические сведения, не пропагандируют «культурное и умеренное потребление» их, не показывают дурной пример. В связи с этим мы рождаемся естественными ненаркоманами и остаёмся ими на всю жизнь. Важное значение имеет и недоступность наркотиков для «употребления» не по врачебному назначению.

... **Благоразумные трезвенники** - являются трезвенно запрограммированными на основе немногих достоверных сведений. Программирование производится путём настройки на трезвость и выработки трезвенного убеждения. Иногда берут обязательство, клятву или обет никогда «спиртное не пить».

... **Сознательные трезвенники** – люди, избравшие трезвость сознательно, на основе достаточного запаса научных знаний по алкогольной проблеме. **Это единственная подгруппа, которая действительно пользуется свободой выбора между алкоголепитием и трезвостью.**

Чтобы превратиться в сознательного трезвенника, совсем не обязательно знать технологию производства алкоголя, его влияние на биохимию и гистологию организма, необходимо усвоить основные общие сведения по проблеме, в том числе рассматриваемую классификацию.

Сознательные трезвенники – особо ценная часть населения, которую невозможно приобщить к спиртному, их отличает принципиальность, благожелательное, сочувственное отношение к «пьющим»; алкоголиков они считают не отбросами общества, а жертвами «пьющих», стараются в меру возможностей помогать им.

Сознательные трезвенники добровольно пропагандируют трезвость, поскольку твердо знают, что «поглощение отравы» – противоестественное, дикое и многосторонне вредное занятие, уродующее человека и его жизнь.

Г. А. Шичко. Разработка индивидуального психофизиологического подхода к избавлению от алкоголизма. (Заключительный отчёт), гл. 7.
<http://euraz.org/soznatelnye-trezvenniki-g-a-shichko.html>

5. Привычки и потребности человека

© А. А. Карпачёв

Г. А. Шичко дал понимание природы любых привычек и потребностей человека, как отрицательных, так и положительных. Суть заключается в запрограммированности человека на то или иное действие, которую он получает в процессе социализации. На повседневном языке для отрицательных привычек это можно назвать искажённостью сознания или ложным стереотипом поведения.

Отрицательные (вредные) привычки – это привычки, повторяющиеся с определённой периодичностью, наносящие вред здоровью и психике человека, и его окружению, мешающие ему осуществлять свои и общественные необходимые и полезные цели, полностью использовать в течение жизни свои возможности для успешной реализации себя как личности.

Положительные (полезные) привычки – это привычки, способствующие устойчивому развитию человека и общества:

нормализовать физиологические функции, эмоциональное и психическое состояние, осуществлять социальные функции человека, полностью использовать возможности личности в реализации личных и общественных социально значимых целей.

Цели личности, семьи, коллектива, организации и страны основываются на **возможностях личности**.

Увеличение активного времени жизни и творческой способности человека увеличивают возможности личности. В реальном поведении человека имеет огромное значение спектр привычек и потребностей, как отрицательных, так и положительных.

Отрицательные привычки

1. Переедание, излишний вес
2. Недосыпание
3. Гиподинамия, малоподвижный ОЖ
4. «Употребление алкоголя»
5. Курение
6. Наркомания, одурение
7. Сквернословие (обценная лексика)
8. Игромания
9. Интернет зависимость
- 10...

Положительные привычки

1. Сбалансированное и полноценное питание
2. Соблюдение режима отдыха и сна
3. Физическая активность
4. Трезвый образ жизни
5. Дышать чистым и свежим воздухом
6. Иметь ясное сознание
7. Быть вежливым и доброжелательным
8. Непрерывная учёба
9. Развитие личности (чтение, классич. музыка)
10. ...

Г. А. Шичко сформулировал здоровосозидательный психологический подход. Если под трезвостью до него подразумевалось воздержание, неупотребление веществ наркотического действия (подход Всемирной организации здравоохранения), то Шичко добавил к данному определению нейтрализацию пронаркотической запрограммированности как состояния очищенности сознания человека от активности вредных пронаркотических программ. Нейтрализованная пронаркотическая (в частности, проалкогольная) запрограммированность замещается отрицательной установкой на «употребление алкоголя» (самоотравление алкогольным ядом), программой трезвого стереотипа поведения и устойчивыми, активными трезвыми убеждениями.

Иерархии целей личности и человечества основывается на **возможностях личности**.

<http://euraz.org/privychki-i-potrebnosti-cheloveka-karpachyov-a-a.html>

6. Привычка, побеждаемая разумом

Почему же люди начинают «пить», почему добровольно идут навстречу злу? **Кто такой алкоголик** – только ли человек, дошедший до последней черты или это понятие нужно понимать шире? На эти вопросы отвечает Геннадий Андреевич Шичко:

– На сегодняшний день, по сути, нет научного определения понятия «алкоголик». Близким к научному я считаю следующее: **«алкоголик» – это питейно запрограммированный человек, обладающий привычкой к «употреблению спиртного», потребностью в нём и поглощающий его». Вот 4 признака.** И для того чтобы человек перестал быть алкоголиком нужно избавить его от всех их. **Если по каким-то причинам алкоголик перестаёт «пить», но сохраняет хоть один из этих признаков, он становится не трезвенником, а воздержанником.** Решающее значение имеет **питейная запрограммированность, она, в отличие от привычки и потребности, с течением времени не исчезает.**

Мы рождаемся естественными трезвенниками, естественными некурильщиками, естественными ненаркоманами. И остаёмся такими до тех пор, пока в нашей голове не застрянут проалкогольные мысли. К сожалению, сейчас ещё широко бытует точка зрения, что, если человек «пьёт умеренно» – это неплохо. Опасным считается момент перехода от так называемого «умеренного питания» к «злоупотреблению». Это ложная и вредная точка зрения. По нашему пониманию, процесс алкоголизации начинается с того момента, когда человек «принял» первую, хотя бы совсем маленькую «порцию спиртного», или, когда в голове появилось первое ложное сведение, оправдывающее «употребление спиртного», или первая положительная мысль о спиртном. Как только это появляется, человек делает первый шаг по пути алкоголизации.

– Значит ли это, что каждый «умеренно пьющий», в конце концов, станет алкоголиком?

– Если ему хватит жизни, он придёт к алкоголизму, потому что происходит постепенное привыкание к алкоголю. Организм приспособляется к яду, и того что вчера «опьяняло», сегодня уже не хватает. Каждая новая «доза спиртного» содействует выработке потребности в нём, приближает к алкоголизму.

– Геннадий Андреевич, расшифруйте, пожалуйста, понятия «воздержанник» и «трезвенник». Чем они отличаются?

– **Воздержанник – это человек, обладающий питейной запрограммированностью, но непьющий. Трезвенник не имеет питейной запрограммированности и не «пьёт».** У нас нередко отождествляют эти понятия, и это отрицательно сказывается на результатах лечения. Ведь для того, чтобы избавить человека от алкоголизма, нужно сделать его трезвенником, а из лечебных учреждений выходят воздержанники, которые через некоторое время могут дать срыв. Происходит это потому, что человек оказывается в состоянии противоречия с самим собой. С одной стороны, сознание его питейно запрограммировано, следовательно, он оправдывает «употребление спиртного», с другой – ему запрещено «пить». Воздержанник месяцы и даже годы, считает себя неполноценным человеком и мечтает о том дне, когда сможет «выпить».

– Что же такое питейная запрограммированность?

– Коротко говоря – это такая искажённость сознания, которая заставляет людей «употреблять» во вред себе и другим алкоголь. **Питейную запрограммированность образуют настроенность** на «употребление спиртного», **программа** отношения к нему и **проалкогольное убеждение**.

– Что значит настроенность?

– Это решение «пить». Формируется оно, под влиянием родителей, родственников, иногда телепередач,

радиопостановок. Алкогольному программированию содействует всё связанное с алкоголем и его «употреблением», что видит и слышит ребёнок и что формирует у него положительное отношение к спиртному. Ребёнок видит «пьющих» родителей. Естественно, что к ним, а значит, и к их занятию он относится положительно. На экране главный герой «пьёт», а мальчик очарован его мужеством. Появление массы таких фактов в сознании ребёнка приводит к тому, что он начинает считать «употребление алкоголя» закономерным явлением и решает, когда подрастёт, «пить», как папа или как мама. Нередко дети — это решение претворяют в виде игр: «в пьяных», «в гостей» и т.д.

– А что можно сказать о двух других составляющих запрограммированности?

– Программа отношения к спиртному – это план его «потребления»: что «пить»? Сколько? Где? В какой обстановке? Ведь никто не думает сразу «пить одеколон». Обычно человек настраивается «пить «хорошие» вина», а потом, постепенно, эта программа меняется, и, став алкоголиком, он, в конечном счёте, может «пить» всё, что угодно.

Следующий компонент и самый важный – питейное убеждение. Иными словами, уверенность в том, что «употребление спиртного» – оправданное, естественное и даже необходимое в нашей жизни занятие. Люди поступают в соответствии со своими убеждениями. «Питейно» убеждённого человека можно на некоторое время запугать, и он будет воздерживаться от «принятия спиртного», но недолго. Питейная запрограммированность – я её называю психологической проалкогольной запрограммированностью – формируется в процессе индивидуального развития под влиянием среды и по наследству не передаётся. Что она представляет собой с точки зрения физиологии? Это совокупность временных связей, которые по наследству не передаются. Они

формируются в процессе жизни на основе ложных проалкогольных сведений. Ребёнок очень восприимчив ко всему. Его сознание сужено, и он вынужден верить всему, что говорится близкими, особенно родителями. Теперь представьте отца, разглядывающего бутылку водки и произносящего при этом: «Эх, хороша водочка!» Слова, имеющие положительную эмоциональную окраску, откладываются в сознании ребёнка. Иногда взрослые рассуждают, что «водка помогает при простуде», «снимает напряжение». Ложные сведения сохраняются в мозгу ребёнка. На основе их он и приходит к «питейной» запрограммированности. Вначале настраивается – раз родители «пьют», значит, это что-то хорошее. Затем формируется программа «поглощения спиртного» и в тоже время происходит формирование убеждения.

– Как же бороться с этим злом?

– Прежде всего, нельзя программировать подрастающее поколение. Надо помнить, что распространяемые ложные сведения по алкогольной проблеме способствуют появлению «питейной» запрограммированности. Нельзя забывать, что раз убеждение – её важнейшая составная часть, то «питейно» настроенные, как и любые убеждённые лица, часто неосознанно, но непременно будут пропагандировать своё убеждение.

– Таким образом, появляется что-то вроде цепной реакции?

– Да, получив «питейное» убеждение, человек добровольно распространяет его. Это закономерно. Поэтому уберечь детей от проалкогольного программирования очень трудно, ведь избавить сразу всех людей от «питейной» убеждённости нельзя, а, значит, невозможно полностью помешать влиянию на детское сознание. На данном этапе есть один верный способ – вооружить школьников достоверными знаниями по алкогольной проблеме. Сделать их поначалу трезвенно

запрограммированными, а когда подрастут и сознание разовьётся – сознательными трезвенниками. Вооружённому достаточным объёмом научных знаний по алкогольной проблеме не страшен никакой «программист». Напротив, такой человек добровольно будет распространять трезвость.

– Семнадцатилетний парень стал работать у меня лаборантом. До этого он и «пил, и курил». Специальных занятий я с ним не проводил. Ко мне приходили алкоголики – он присутствовал при беседах с ними, принимал участие в моей работе, и довольно быстро сам отказался от дурных привычек.

– Многие говорят, что «пьют» для того, чтобы избавиться от бессонницы, снять психологическое напряжение, стрессы. Действительно ли алкоголь помогает в этом?

– Что касается сна, да – это снотворный препарат, наркотик. Поэтому алкоголь имеет анальгизирующее и усыпляющее свойство. Но, несмотря на это, использовать его как снотворное средство ни в коем случае нельзя. Снотворные препараты вообще применять не стоит, а уж тем более алкоголь. Да и не у всех он вызывает сон. Если опыта «питья» нет, появляется тошнота, рвота. Кроме того, чтобы заснуть, нужно «выпить» много. После «употребления» большого количества алкоголя человек рискует впасть в состояние наркоза. Психологическое напряжение, стрессы алкоголь вообще не снимает. Чтобы убедиться в этом, нужно рассмотреть отдельно степени «опьянения». Я их классифицирую следующим образом: дурашливость, буйность, параличность, безумность, алкогольный сон, алкогольный наркоз. Как видите, алкогольный сон наступает далеко не сразу, а степени «опьянения», снимающей напряжение или вызывающей весёлость, вообще нет. Дурашливость – это первая степень «опьянения», вызванная наркологическим возбуждением мозга. Внешне она проявляется в повышенной

возбудимости, игривости, развязности. Пребывая в этом состоянии, человек думает, что он остроумен, весел, ощущает кажущийся прилив энергии. На самом же деле его мозг в результате слабого отравления алкоголем оказывается паталогически возбуждённым.

– Считается, что алкоголь принимает участие в обмене веществ и отказаться от него, поэтому трудно. Верно ли это?

– Научных данных на этот счёт нет. Конечно, в обмене участвуют все вещества, попавшие в организм. Мой материал показывает, что решающую роль играет сознание. На занятиях я никогда не применяю фармакологические препараты: тяга к алкоголю легко снимается психологически. Люди, вооружённые достоверными научными знаниями по алкогольной проблеме, перестают «пить». В нашем клубе вы видите бывших алкоголиков, которые бросили «пить» без применения медицинских средств. Если бы здесь серьёзную роль играла биохимия, то это не удалось бы. Потребность к «питью», которой обычно придают решающее значение, угасла у них после одного-двух занятий, – значит, основная роль здесь принадлежит сознанию. Во время занятий я никогда не запугиваю слушателей. Ведь превратить алкоголика в трезвенника возможно только очистив его сознание. Если это произошло, и человек усвоил материал, который я даю в процессе занятий, ему не понадобятся волевые усилия чтобы бросить «пить». **Люди, переставшие пить сознательно, радуются и гордятся этим.**

Интервью с Г. А. Шичко в газете «Агитатор» №25 (2868) от 16 июля 1985г.
<http://euraz.org/privyчка-pobezhdaemaya-razumom.html>

7. Метод психофизиологической саморегуляции «СИНХРОГИМНАСТИКА»

(3 - 5 минут для здоровья, творчества и долголетия)

«Когда человек внутренне свободен, им управляет разум и чувство гармонии, а когда зажат – страх, комплексы, ложные стереотипы...» Хасай Алиев.

«Синхрогимнастика» отличается от обычной физкультуры тем, что проводится на основе синхронизации движений с текущим состоянием человека. Поэтому она дает за несколько минут «взрывной» раскрепощающий эффект с резким повышением уверенности в себе. В результате использования уже только первого приёма Синхрогимнастики «Хлест руками по спине» вы сразу замечаете прояснение в голове, хочется ходить прямо, расправив плечи, вы чувствуете готовность к совершению прежде неподъемных действий!

Если у Вас нет времени или желания подолгу заниматься физическими упражнениями, то за 3 - 5 минут Синхрогимнастики вы получите оздоровительный эффект, равный получасу занятия аэробикой. Секрет эффекта именно в том, что упражнения осуществляются в ритме, соответствующем данному текущему состоянию человека.

Все упражнения Синхрогимнастики являются положительным условием для умственной работы над решением любых волнующих проблем. Вы делаете упражнения на «автомате», а сами думаете о проблеме. При этом организм самонастраивает частоту движений под решение этой проблемы. Таким образом, с помощью Синхрогимнастики вы превращаете себя в инструмент, для решения проблемы. При этом следует добавлять к выполняемым базовым движениям те движения, потребность в которых при этом возникает. Например, при выполнении второго упражнения «Лыжник», при взмахах рук снизу-вверх, или сверху - вниз, возникает потребность

одновременно с этим приподняться и опуститься на пятках, что и требуется реализовать.

Таким образом,

Синхрोगимнастика – это способ согласования психических и физиологических процессов, создающий внутреннюю гармонию, повышающую здоровье и качество интеллектуальной деятельности.

Как при всяких раскрепощающих действиях, при Синхрोगимнастике в организме активизируется выработка эндорфиноподобных веществ – биохимической основы положительных эмоций, восстановления и оздоровления организма, улучшается кровоток мозга и внутренних органов.

Правило для синхронизации между движениями и текущим состоянием:

Думай о проблеме, и делай, как легче!

При этом происходит самонастройка частоты и формы движений, помогающих решению проблемы.

Критерии правильного выполнения упражнений:

Подбор индивидуального ритма и формы движений, при которых движения быстрее переходят в ритм автоматизации;

Автоматические движения сопровождаются характерным желанием продолжать повторяемое движение, что связано с его раскрепощающим действием; Сознание освобождается от хаотичности мыслей, происходит их упорядочивание, появляется чувство уверенности в себе и в достижении желаемой цели! Синхрोगимнастика снижает утомляемость и оптимизирует умственную и физическую работоспособность, позволяет быстрее выходить на пик лучшей формы. Это хороший способ для поддержания высокой психологической и физической формы при малых нагрузках!

Упражнения Синхрोगимнастики согласуются между собой таким образом, что предыдущее упражнение является

основой для более успешного выполнения последующего упражнения.

Синхрोगимнастика состоит из трёх упражнений:

«**Хлёт** руками по спине»

Лыжник - «взмах руками вверх-вниз» (плюс «вибругимнастика»: 30-40 сотрясений, 1см от пола).

Большие повороты - «бросание рук влево и вправо с поворотами корпуса тела»: большие повороты (1-2мин); «колыбельная» (10-15мин); «мельница» (больше 15 мин до получения эффекта «разгрузка-перезагрузка»).

Каждое из этих упражнений наряду с физической полезностью имеет и свое психологическое назначение.

Хлёт, например - для раскрепощения и мобилизации, для подъема сил и уверенности в себе перед любой ответственной ситуацией, например, перед серьезной встречей, переговорами, экзаменами, соревнованиями.

Лыжник - для принятия взвешенных решений.

Большие повороты для успокоения, расслабления, разгрузки.

Применять Синхрोगимнастику нужно регулярно по 3 - 5 минут ежедневно, в удобное для себя время. Приёмы можно использовать и отдельно, в зависимости от задач их применения.

Составил А. А. Карпачёв на основании разработок © Алиева Хасая Магамедовича, к.м.н., врача-психотерапевта, директора «Центра защиты от стресса», автора синхрометода «Ключ».
<http://euraz.org/5-minut-v-den-dlya-zdorovya-tvorchestva-i-dolgoletiya.html>

Практическая работа к занятию 3

Просмотреть: видео к занятию 3: 3.1. – 3.6.

Проработать:

1. Матрицу социально-психологического научения (СПН) на отрицательные (вредные) привычки и потребности (Рис.6.) по объяснениям автора разработки А. А. Карпачёва.
2. Терминологический словарь.

Проработать статьи:

1. Вирус речевого штампа. А. А. Карпачёв
2. Алкогольная проблема в свете теории психологического программирования. Г. А. Шичко
3. Сознательные трезвенники. Г. А. Шичко
4. Положительные и отрицательные привычки и потребности. А. А. Карпачёв
5. Привычка, побеждаемая разумом. Г. А. Шичко

Читать:

1. Иван Дроздов. Геннадий Шичко и его метод. Ленинград, 1991 г.
2. Л.П. Шичко-Дроздова. Слово есть Бог. Изд. 2-е, доп. СПб, 2003 г.

Освоить: Метод психофизиологической саморегуляции «Синхрогимнастика». Алиев Х. М.

Записать: Размышления и вопросы по проработанному материалу и просмотренным видео сюжетам. Обратить внимание на текст статьи «Привычка, побеждаемая разумом». Г. А. Шичко (почему проалкогольные выражения взяты в кавычки? Объясните в Дневнике значения этих слов.).

Повторить наизусть: «Самоубеждение».

Написать: «Дневник нейтрализации проалкогольной запрограммированности и формирования трезвых убеждений» перед сном, выполняя «Правила ведения Дневника» (форма 1)

ЗАНЯТИЕ 4

«Трезвость по убеждению – это большое достоинство человека, нужно не стесняться её, а гордиться ею.»

Г. А. Шичко

Видео к занятию: Информационно-методический центр (ИМЦ). Методическое видео пособие. Занятие 4.

Карпачёв А. А. **1:18:32**

<https://www.youtube.com/watch?v=HkumfXli77U&t=776s>

Структура занятия 4

1. Порядок действий по самоизбавлению от проалкогольной запрограммированности...
А. А. Карпачёв
2. О методе Г. А. Шичко. А. А. Карпачёв
3. Методы пропаганды алкоголя средствами кинематографа.
4. Правила ведения Дневника (форма 2.).
5. Обратный эффект частицы «НЕ».
6. «Понимание» на личном, общественном и государственном уровнях социальных последствий «употребления алкоголя» для человека, семьи и общества.
Выдержка из доклада И. А. Родионова в Русском собрании в 1912 году.
7. Работа по п.18 «Порядка действий по самоизбавлению...».
8. Ведущая роль слова для рождения, развития и жизни человека.
Функционирование слова в высшей нервной деятельности (ВНД)

Практическая работа к занятию 4

Видео к занятию 4:

4.1 ИМЦ. Методическое видео пособие.

Занятие 4. Карпачёв А. А. **1:18:32**

<https://www.youtube.com/watch?v=HkumfXli77U&t=776s>

4.2. Методы пропаганды алкоголя средствами кинематографа **10:12**

<https://youtu.be/MNmEBR1wH4I>

4.3. Главное отличие уроков Трезвости от профилактики **02:55**

https://youtu.be/T6_ухBuXvSk

4.4. Манипуляции сознанием. **01:33**

<https://youtu.be/jbcNgh1GPD0>

1. Порядок действий по самоизбавлению от проалкогольной запрограммированности, любой вредной привычки и восстановлению трезвости на основе метода Г. А. Шичко

(составил © А. А. Карпачёв на основе метода Г. А. Шичко)

1. Установление факта проалкогольной запрограммированности («употребления алкоголя»).
2. Изучение выводов психолога Г. А. Шичко:
 - психологическое программирование (почему человек имеет вредные привычки). Рис.1.;
 - статья «Дружеский разговор с алкоголиком» (человеком, имеющим любые отрицательные (вредные) привычки);
 - статья «Привычка, побеждаемая разумом».
3. Фотографирование.
4. Написание анкеты.
5. Написание дневника перед сном.
6. Выявление своих индивидуальных особенностей.
7. Составление текста самоубеждения.
8. Нейтрализация проалкогольной запрограммированности, угашение привычки и потребности «употребления алкоголя» (самоотравления алкогольным ядом, ядовитым табачным дымом, наркотиками и другими интоксикантами).
9. Настройка на пожизненную трезвость.

10. Размышления на противоалкогольные темы и темы трезвости.
11. Изучение «языка прояснения сознания» (языка утверждения сознательной трезвости), заучивание основных противоалкогольных и трезвеннических фактов и высказываний.
12. Разбор и размышления над абсурдизмами (заблуждениями, мифами) об алкоголе (табаке, наркотиках и другими интоксикантами) и формирование трезвых убеждений.
13. Чтение противоалкогольной и трезвеннической литературы.
14. Написание сочинений на противоалкогольные и трезвые темы.
15. Пропаганда «Метода самоизбавления от вредных привычек» и необходимости трезвости для человека, семьи, группы людей, общества.
16. Проведение противоалкогольной и трезвеннической работы с членами своей семьи.
17. Организовать вокруг себя среду общения, способствующую освобождению от проалкогольной запрограммированности (алкогольной зависимости) и формированию трезвых убеждений.
18. Выработка у себя увлечения полезным и необходимым, учиться умению творчески работать и отдыхать, любить себя, близких людей и мир вокруг.
19. Освоение методов оздоровления организма и сознания.

Результатом систематической работы по пунктам 5 и с 10 по 16 является нейтрализация проалкогольных установок, программ и убеждений и формирование трезвых убеждений, трезвого мышления и трезвого стереотипа поведения.

«Метод самоизбавления от алкогольной зависимости (проалкогольной запрограммированности – прим. А. К.) не требует ни «железной» воли, ни

прекращения обычной деятельности, ни специальной большой траты времени. Человеку необходимы только: элементарная дисциплинированность, настойчивость и точное выполнение рекомендаций.

В этих действиях отсутствуют какие-либо страдания, напротив, это даёт **радость, и всё улучшающееся самочувствие, возвращает веру в себя, выводит из жизненного тупика**». Г. А. Шичко

2. О методе Г. А. Шичко

(составил © А. А. Карпачёв)

Геннадий Андреевич Шичко (18.05.1922 г. - 03.11.1986 г.)
Сформулировал понимание и основы теории социально-психологического программирования и метода гортоновической дезалкоголизмии.

«...Изучая влияние внушений, убеждений на человека, Геннадий Андреевич всё больше поражался силой и могуществом слова. И в нём зрело решение применить это сильнейшее оружие для освобождения людей от кабальной зависимости, и, прежде всего, алкогольной. Он видел, как вино разоряет страну, губит народ, разрушая его сознание, уничтожая потомство. Алкогольную проблему Геннадий Андреевич считал основной, и всю свою энергию направил на борьбу с ней, потому что мечтал о счастье на земле и не знал он боли сильнее, чем боль за народ и Отчизну.

... есть механизмы, подключающие в экстремальных условиях резервы головного мозга. Нужно только подобрать к ним ключи и научиться открывать драгоценные запасники.

— Вот это и будет психологическая революция, — говорил Геннадий Андреевич, — которая куда поважней технической революции. Она откроет колоссальные потенциальные возможности человека. Дневник, письмо-просьба, полагал Шичко, и есть тот мощный ключ.»

(«СЛОВО ЕСТЬ БОГ». Страницы жизни Г. А. Шичко. Автор Л. П. Шичко-Дроздова)

В конце 70-х гг. XX века наш соотечественник Геннадий Андреевич Шичко (русский советский психофизиолог, кандидат биологических наук) научно доказал и практически подтвердил, что **единственной причиной**, почему человек «употребляет» (самоотравляется алкоголем) и «курит» (самоотравляется табачным ядовитым дымом), является его **психологическая запрограммированность**, которая понимается, как **искажённость сознания** ложными проалкогольными (прокурительными) сведениями, заставляющая, вопреки инстинкту самосохранения, самоотравляться алкогольными и табачными ядами.

Психологическая запрограммированность формируется из **установки** (в детстве примером родителей и взрослых, СМИ и т.д.);

программы (что, как, когда, по какому поводу и с кем «употреблять»); **убеждения** (что это «необходимое», «правильное» действие, «все так делают»).

Г. А. Шичко создал метод, в котором:

- **УГАШАЮТСЯ** психологическим путём вредные отрицательные потребности и привычки;
- **НЕЙТРАЛИЗУЕТСЯ** идеологическими (просвещение Правдой - прим. А.К.) и педагогическими воздействиями проалкогольная запрограммированность и «алкоголик» (пьяница, культурно-умеренно пьющий, случайник, воздержанник - прим. А.К.) превращается в сознательного трезвенника.

Освоение метода Г. А. Шичко даёт практическую возможность человеку эффективно противодействовать отрицательному социально-психологическому проалкогольному программированию (и любому другому вредному программированию - прим. А. К.). Сначала

сознательно, контролируя свои мысли, слова и действия, а затем **НЕЙТРАЛИЗОВЫВАТЬ** проалкогольное **СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ПРОГРАММИРОВАНИЕ** синхронно и автоматически в режиме реального времени, на сознательном и подсознательном уровнях психики человека.

ТРЕЗВОСТЬ – ВОЛЯ НАРОДА! Самый главный политический вопрос в России – это формирование и сохранение Трезвости в России. От его решения зависит возрождение и развитие Русской Цивилизации. Надо принять единственно правильное решение, достойное любого разумного человека, стать **ТРЕЗВЫМ** и этим дать пример детям и ближайшему окружению: спасти себя и дать пример спасения им.

ТРЕЗВОСТЬ НАРОДА – есть фундамент духовного, нравственного, экономического и демографического возрождения России.

3. Методы пропаганды алкоголя средствами кинематографа

«Один из моментов, на котором мы всегда акцентируем внимание зрителей и читателей в ходе разбора популярных фильмов и сериалов_и даже мультфильмов <https://whatisgood.ru/tag/ploxie-multifilmy/> – это наличие в них пропаганды алкоголя, табака и других наркотиков. Как показывает проведённый анализ, элементы этой деструктивной информации в большей или меньшей мере присутствуют практически во всех западных и российских картинах.

... Мы систематизируем накопленный опыт, выделив наиболее часто используемые методы пропаганды алкоголя средствами кинематографа. ... Подобные сцены в подавляющем большинстве случаев появляются в фильмах не случайно.

Самый популярный метод, который используется в 90 процентах фильмов, начиная с возрастной категории 12+, – это демонстрация самоотравления алкоголем главными, чаще всего положительными, героями в качестве нормы поведения.

Следующий популярный метод заключается в формировании у зрителя стереотипа, что алкоголем следует самоотравляться практически во всех случаях жизни – свадьба, похороны, рождение ребёнка, любой праздник или просто встреча друзей. Обычно эти моменты сопровождаются созданием иллюзии, что самоотравление во всех подобных случаях является исконно русской традицией, и в этом даже якобы проявляется колорит русского характера. Естественно, всё это крайне опасная ложь.

Третий метод пропаганды алкоголя – это наделение ядовитых алкогольных жидкостей различными мифическими свойствами: способностью снимать стресс, лечить, вдохновлять, сплачивать и так далее, то есть создание иллюзии, что ядовитые алкогольные жидкости могут быть чем-то «полезным» человеку.

Зачастую в фильмах, особенно нацеленных на детскую, подростковую и молодёжную аудиторию, ядовитые алкогольные жидкости демонстрируют как символ взрослости и самостоятельности. В этой связи также отметим, что главная целевая аудитория так называемой теории «культурного питания», за которую ратуют многие российские врачи, наркологи и политики, – это дети.

В качестве пятого метода мы выделим технологию, когда отравляющие снаряды с ядовитыми алкогольными жидкостями или другие атрибуты самоотравления просто фигурируют в кадре. Зачастую в таких сценах можно увидеть знакомые многим логотипы и бренды. На языке бизнеса – это называется *produktplacement*.

... Отметим, многие фильмы сняты при финансовой поддержке государственного Фонда кино – то есть зрителей научают на самоотравления на их же деньги.

Подведём итог. Пропаганда ядовитых алкогольных жидкостей в фильмах чаще всего ведётся следующими методами:

Метод 1: Демонстрация самоотравления ядовитыми алкогольными жидкостями положительными героями в качестве нормы поведения.

Метод 2: Формирование стереотипа, что ядовитые алкогольные жидкости – обязательный атрибут свадеб, похорон, вечеринок и т.д.

Метод 3: Наделение ядовитых алкогольных жидкостей мифическими свойствами – снимает стресс, вдохновляет, заряжает силами, сплачивает и т.д.

Метод 4: Изображение ядовитых алкогольных жидкостей символом взрослости и самостоятельности. Целевая аудитория – дети, подростки, молодёжь.

Метод 5: Ядовитые алкогольные жидкости просто фигурирует в кадре, как элемент интерьера или фона (англ. product placement)

Все приведённые методы в равной степени актуальны как для ядовитых алкогольных жидкостей, так и для ядовитых табачных снарядов и других наркотиков. Вот пример того, как средствами кинематографа создают положительный образ даже запрещённым наркотическим веществам.

Аналогичные приёмы используются и во многих других сферах массовой культуры. В частности, рэпер Тимоти совершенно открыто и бессовестно заявляет, что, хотя он сам не «пьёт» (самоотравляется), но не гнушается гробить здоровье своих слушателей, получая деньги за то,

чтобы в его клипах фигурировали ядовитые алкогольные жидкости. https://www.youtube.com/watch?v=XE3_okQzNo

Доказательством того, что выявленные в этом обзоре методы пропаганды работают, служит статистика, согласно которой, все люди рождаются трезвыми, но к выпуску из школы, большинство российских ребят уже самоотравляются ядовитыми алкогольными жидкостями ...»

<https://whatisgood.ru/tv/films/obrashhenie-o-preduprezhdenii-alkogolizacii-naseleniya-cherez-kinematograf/>

4. Правила ведения дневника (форма 2)

(Составил © А. А. Карпачёв)

1. Описание событий истекающих суток проводить **ежедневно** перед сном.
2. Писать чётким и разборчивым почерком без сокращения слов.
3. Писать на листе формата А4.
4. Оставлять со всех сторон листа (формат А4) поля 2-3 см. Между строками оставлять расстояние 1,5-2 ширины строки для записей преподавателя (при проверке) или собственных, при повторном чтении дневника.
5. Все ответы писать от первого лица: «Я», «Мне», «Моё» - в каждом ответе.
6. Исключить односложные ответы («да», «нет», «положительно», «отрицательно» и тому подобное). Отвечать на все вопросы полными ответами и ответ должен быть таким, прочитав который, можно было понять, каким был вопрос.
7. Ответ всегда должен заканчиваться положительно, утвердительно. Пример: «Я восстанавливаю свою трезвость...», «Я восстанавливаю свои трезвость, здоровье и восстанавливаю...»

8. Исключить сокращения слов (в том числе и такие как «и т. д.», «и т. п.» - писать полностью: «и так далее», «и тому подобное»).
9. Исключить «слова паразиты»: «Я постараюсь...», «Я попытаюсь...» А как надо: «Я обязательно сделаю...»
10. Исключить сомнения в ответах. «Боюсь, что не поможет...» - А как надо: «Я уверен, поможет...»; «Я навсегда отказываюсь отравлять себя алкогольным ядом и ядовитым табачным дымом...»; «Я восстанавливаю своё здоровье и трезвость»;
11. Исключать частицу «НЕ» из ответов. Примеры: «Я никогда не буду...» - «Я навсегда отказываюсь...»; «Я не пью...» - «Я свободен от отравления алкоголем...»; «Я не курю...» - «Я свободен от отравления табачным дымом...»
12. Исключить слово «ЗАВТРА» из дневника. Примеры: «завтра встану...», «завтра сделаю...», «план на завтра...» А как надо: «Я встану в...», «Я в течение дня сделаю...», «Мой план на сутки...», «Я в течение дня обязательно сделаю...»
13. «Самоубеждение» писать в конце дневника перед сном по памяти.

Примечание: «Самоубеждение» выучить наизусть.

После написания «Дневника» и «Самоубеждения» исключить длительное и интенсивное информационное и эмоциональное воздействие (просмотр фильма, компьютер, разговоры...)

5. Обратный эффект частицы «НЕ»

Слово «нет», как и частичка «не», очень коварны, они обладают одним странным свойством. Эти слова или пролетают мимо ушей, или, наоборот, ребёнок

воспринимает наше «не» как прямой приказ – и НЕ делает того, о чём просит взрослый.

Например, посылаете своё прекрасное чадо в магазин за молоком и, вспомнив, добавляете: «Не забудь купить ещё сметаны». Скорее всего, про сметану наследник забудет. Но он не виноват! Это вы должны были сказать иначе: «Купи ещё сметаны».

Часто взрослые дают много наставлений: «не ходи на кухню», «не трогай вазу», «не бери ножницы» и т. д., не объясняя, почему нельзя. Дети же часто нарушают запреты, родители расстраиваются, ругают, снова запрещают и все возвращается на круги своя.

Известный анекдот отлично иллюстрирует эту ситуацию. Посетитель пообедал в кафе, а так как на столе не оказалось салфеток, он раздумывает, чем бы вытереть рот. Случайно его взгляд натывается на надпись: «Просьба занавесками рот не вытирать». «А это идея!», – радостно подумал посетитель.

Дети вообще часто слышат не то, что мы имеем в виду, когда говорим. И в первую очередь это относится к негативным высказываниям. Их-то наша психика воспринимает в штыки. Иногда достаточно просто изменить построение своих фраз – и исчезает масса недоразумений и неприятных моментов, связанных с забыванием и непослушанием. Ну а для наглядности здесь приведена таблица. Здесь мы расположили высказывания по мере роста детей (и возникающих проблем) – от обращения к малышам до обращения к подросткам.

Заряна и Нина Некрасовы (из книги «Любить без условий, растить без усилий»)

Таблица 1. Как сказать правильно

| Как не надо говорить | Что думает в это время ребенок | Как сказать правильно |
|--|--|---|
| - Не прыгай на краю. Упадёшь! | - Проверим! | Стой! Осторожно, край! Посмотри... |
| - Нельзя рисовать на обоях - | - Буду! | Вот большой лист, рисуй здесь |
| - Не дергай кошку за хвост! | - А за что можно?» | Кошке больно, она тебя оцарапает |
| - Не лазь в эту лужу! | - Я не лезу, только попробую... | Лужа глубокая, обойди её с краю. |
| - Не шуми! | - Буду! | Давай послушаем тишину. |
| - Ты опять не выучил уроков... | - Ну и что? - Па-а-адумаешь! | Через час я проверю. Как ты выполнил домашнее задание по... |
| - Нет, я тебе не разрешаю идти в парк, нечего тебе там делать... (ты еще слишком мал, чтобы) ... | - Я большой! - Но я же не маленький! | Одному в парке опасно... парк пойдём вместе, в воскресенье... возьми меня с собой в парк ... |
| - Сколько раз тебе говорить! | Форма риторического вопроса не доходит до ребенка, потому что он не считает это ни за вопрос, ни за указание | Сделай то – то и то – то... (конкретно скажите, что вы хотите от ребёнка получить в результате) |
| - Не трогай мороженого, пока не съешь кашу. | Вам что, мороженого жалко?! | Сегодня у нас на десерт мороженное! |
| - Сколько можно висеть на телефоне! | - Сколько надо; -А сама-то... | Извини, ты давно разговариваешь, а мне надо позвонить... |
| - Сними этот безобразный плакат | - А мне нравится! (Много ты понимаешь!) | Повесь, пожалуйста, что-нибудь другое; а то я боюсь такого реалистичного изображения огня (меня пугают такие монстры) . |
| - До каких пор можно сидеть за компьютером! | Он подумает, но не скажет: «Да сколько уютно» | Ты играешь уже около часа. Через 10 минут заканчиваешь, хорошо? |

6. «ПОНИМАНИЕ» на личном, общественном и государственном уровнях социальных последствий «употребления алкоголя» (самоотравления алкогольным ядом - прим. А. К.) для человека, семьи и общества

По официальным данным МВД, каждое шестое преступление совершается лицом, находящимся в состоянии «алкогольного опьянения».

08 июня 2010 года Верховный Суд РФ признал Дениса Евсюкова, бывшего майора милиции, начальника ОВД по району Царицыно г. Москвы виновным в убийстве 2 и ранении 6 человек и приговорил к пожизненному лишению свободы.

Бывшие подчинённые Евсюкова признаются, что сами удивлены случившимся, а его самого называют «одним из самых перспективных оперативников». Жена - фотомодель и участница проекта «Стрелки».

Согласно данным освидетельствования после ареста, Евсюков находился в средней степени «алкогольного опьянения». Эту версию поддержала прокуратура и суд, указавший это в приговоре.

СИРОТЫ И БЕСПРИЗОРНЫЕ

Согласно Федеральной целевой программе «Дети России», в нашей стране сегодня около 750.000 детей-сирот.

Председатель Комитета Совета Федерации по вопросам безопасности и обороны В. Озеров называет следующие цифры: от 2 до 5 млн. беспризорников. Борис Грызлов в 2002 году назвал цифру в 2,5 млн. беспризорников. По данным Генерального прокурора Владимира Устинова, в 2002 году в России насчитывалось от 2 до 3 млн. беспризорных.

«Исходя из сводных цифр статистики за 2015 год, мы апеллируем количеством примерно 1,5-2 млн беспризорных и безнадзорных. Это по учётам. А фактически эта цифра

приближается к 4 млн. - заявила вице-премьер Ольга Голодец.

Подробнее: <http://www.vestifinance.ru/articles/55320>

ДЕТИ-АЛКОГОЛИКИ

Более 80% подростков «потребляют алкогольные изделия»; возраст приобщения к самоотравлению алкогольным ядом постоянно снижается. По данным Роспотребнадзора, в России треть несовершеннолетних юношей и девушек «употребляют алкоголь» ежедневно. В России более 100 тысяч детей в возрасте до 14 лет, страдающих хроническим алкоголизмом. Только в одном, наркологическом диспансере № 9 города Москвы находится более 40.000 детей и подростков.

По прогнозам ВОЗ, из 100 выпускников российских школ 2009 года до пенсии доживут лишь 40%.

По данным МВД, ежегодно около 30 тысяч несовершеннолетних осуждаются в России за преступления, совершенные в нетрезвом состоянии.

КУДРИН: КУРИЛЬЩИКИ И АЛКОГОЛИКИ ПРИНОСЯТ РОССИИ БОЛЬШУЮ ПОЛЬЗУ

«Потребители» водки и сигарет в РФ внесут больший объем средств на решение социальных задач. Такое мнение высказал журналистам вице-премьер, министр финансов РФ Алексей Кудрин в связи с принятыми решениями по ускоренному повышению акцизов на табак.

"Мы хотим не только пополнить бюджет, мы хотим, чтобы люди чувствовали, что тот, кто пьет водку, кто курит, тот больше внесет свою помощь государству. Выкурил пачку сигарет - значит, больше внес средств на решение других социальных задач: поддержка демографии, развитие других социальных услуг, поддержка рождаемости", - сказал министр.

http://www.newsru.com/finance/01sep2010/kourdrine_alco.html

Выдержки из доклада И. А. Родионова в Русском собрании в 1910 году

В 1912 году писатель и общественный деятель Иван Александрович Родионов (21.10.1866 - 24.01.1940) выступил в Русском собрании с докладом «Неужели гибель?», в котором он обличил преступность финансовой политики царского правительства, использующего алкоголь одной из важнейших статей дохода. «Разве возможно в государстве в век расцвета либерализма и гуманитарных идей сделать всёвыносящей осью государственной финансовой политики народное пьянство — отвратительнейший порок, разоряющий, развращающий и в буквальном смысле убивающий русский народ. Великая страна, точно одержимая легионами дьяволов, бьётся в судорогах бешенных, и вся деревенская жизнь обратилась в один сплошной пьяный кровавый кошмар, а правительство, как припёртый к стене нечистый игрок, заявляет перед народными представителями, что у него нет достаточных данных, точно устанавливающих чрезмерное потребление народом водки, оно не находит, что народ через кабаки разоряется и спивается с круга... Это значит, что народ из года в год пропивает всё больше и больше своих трудовых грошей. Это значит, что он всё сильнее и сильнее отравляется алкогольным ядом и отравляет всё своё будущее потомство. Это значит, что он всё хуже и хуже питается, это значит, что он всё глубже и глубже развращается и становится всё преступнее и преступнее.

В роковой графе государственной росписи значилась чистого дохода от пропитых денег на 1912 год сумма 751.850.000 руб. Цифры не так красноречивы, как факты, зато неумолиме их. Значит... народ в один год снёс в кабаки около 1 миллиарда своих трудовых денег. Но этим миллиардом потери, как народа, так и государства не ограничиваются: пропивая свой наличный миллиард, народ пропивает и своё рабочее время, в течении которого он мог

бы заработать новый миллиард, а то и более! И этим не исчерпываются зло и потери. Пропивая время и деньги, народ вместе с тем, пропивает и своё здоровье, здоровье и будущность грядущих поколений России. И этим не исчерпываются зло и потери! А общее озверение народа? Откуда оно идёт? Разве можно умолчать о кровопролитных драках, о бесчисленных убийствах, насилиях, о поджогах, о всякого рода разврате, о мелких и крупных материальных потерях частных лиц от воровства, грабежа, пьяных дебошей, а ведь из них слагается грандиозная общая сумма убытков государства.

И этим ещё не исчерпывается всё зло и потери! Как прямое следствие всего этого безобразия, этого непростительного, смрадного греха являются переобременённые суды, переполненные тюрьмы, каторги, ссылки... На все эти учреждения, на многочисленный персонал, обслуживающий их, опять тратятся государственные деньги и деньги немалые. Нельзя не принять в расчёт и того, что силы и время осуждённых, не приложенные к производительному труду, пропадают даром, и сами осуждённые становятся подневольными пенсионерами государства, на это опять тратятся государственные деньги. Хозяйства осуждённых гибнут, семьи их нередко идут по миру. А такие хозяйства и такие семьи считаются сотнями тысяч. Горе, народное мною не было бы исчерпано до дна, если забыть слёзы жён, детей и матерей, вот этих бездольных, что изо дня в день оглашают своими стонами неоглядную ширь Русской Земли. И разве эти слёзы, эти муки, эти стоны малого стоят? Поистине, сама земля и воздух России пропитались кровью, слезами и всяким непотребством. Какое-то сокрушительное колесо, какой-то адский круг, в котором бестолково, несчастно и безумно бьётся жизнь мировой державы...

И всё от водки. Поистине, те пропойные денежки так дороги, что не хватит цифр выразить их подлинную цену. Это даже не деньги, а кровь, хлещущая непрерывным

потоком, струями из раскрытых жил народных. Неужели ждать, сложа руки, той поры, когда он окажется совсем обезкровленным?»

«Вино скотинит и зверит человека, ожесточает его и отвлекает от всяких светлых мыслей, тупит его перед всякой доброй пропагандой», - говорил Достоевский.

Это был период третьего трезвеннического движения в России. При этом наши соотечественники били тревогу при потреблении абсолютного алкоголя на душу населения 3,13 литра в год!

По итогам 2016 года эта цифра (по официальным данным? – прим. А. К.) 15,1 литра!

7. Работа по п.18 «Порядка действий по самоизбавлению...»

Данный материал является иллюстрацией к разъяснению п.18 на примере необходимости формирования увлечения своим родным русским словом. Смотри видео: ИМЦ. Методическое видео пособие.

Занятие 4. Карпачёв А. А. **1:18:32**

<https://www.youtube.com/watch?v=HkumfXIi77U&t=776s>

Путь духовного обновления И. А. Ильин

Однажды Кант высказал о воспитании простое, но верное слово:

«Воспитание есть величайшая и труднейшая проблема, которая может быть поставлена человеку» *. И вот эта проблема действительно раз навсегда поставлена огромному большинству людей. Разрешение этой проблемы, от которого всегда зависит будущее человечества, *начинается* в лоне *семьи*: и заменить семью и этом деле ничто не может: ибо только в семье природа дарует необходимую для воспитания *любовь* и при том с такую щедростью, как нигде более.

Так, из духа семьи и рода, из духовного и религиозно осмысленного приятия своих родителей и предков — родится и утверждается в человеке **чувство собственного духовного достоинства**, эта первая основа внутренней свободы, духовного характера и здоровой гражданственности. Напротив, презрение к прошлому, к своим предкам и, «следовательно», к истории своего народа порождает в человеке безродную, безотечественную, рабскую психологию. А это означает, что **семья есть первооснова родины**.

Во втором отрывке Пушкин выражает эту мысль с ещё большею точностью¹ и страстностью.

Два чувства дивно близки нам
В них обретает сердце пищу
Любовь к родному пепелищу.
Любовь к отеческим гробам.
На них основано от века
По воле Бога самого
Самостоянье человека.
Залог величия его.
Животворящая святыня!
Земля была б без них мертва;
Без них наш тесный мир - пустыня,
Душа - алтарь без божества.

Так семья есть первичное лоно человеческой духовности; а потому и всей духовной культуры; и прежде всего родины.

Александр Пушкин

[26 мая 1799 - 29 января 1837]

«Два чувства дивно близки нам...»

Два чувства дивно близки нам -
В них обретает сердце пищу -

Любовь к родному пепелищу,
Любовь к отеческим гробам.

Животворящая святыня!
Земля была б без них мертва,
Как . . . пустыня
И как алтарь без божества.

1830

Пушкин А. С. 91 Полное собрание сочинений в одном томе. — М.: «Издательство АЛЬФА-КНИГА», 2012. — 1214 с.: ил. - (Полное собрание в одном томе).

8. Ведущая роль слова для рождения, развития и жизни человека

Взаимодействие двух сигнальных систем.

Различая две сигнальные системы, следует подчеркнуть, что они неразрывно взаимосвязаны. Обособленной деятельности первой или второй системы нет, а есть их совместная деятельность. Ведь уже при зарождении энграммы слова его звук, создавший очаг возбуждения в центре слухового анализатора обучающегося, лишь соединившись нервным процессом с одновременно возникшим очагом возбуждения в каком-то другом сенсорном центре, вызванным воздействием (световым, запаховым, тактильным и пр.) соответствующего предмета или явления на его рецепторы, приобретает значение.

Первая и вторая сигнальные системы взаимосвязаны, обогащают друг друга при ведущей роли второй. С одной стороны, обилие, разнообразие и качество сенсорного опыта человека обогащает его вторую сигнальную систему, а с другой — слова, знания повышают возможности сенсорных систем.

Ведущая роль второй сигнальной системы проявляется во влиянии слова и на вегетативные функции. Ещё древние врачи говорили, что медицина

располагает тремя средствами лечения больного: лекарством, ножом и словом. Под влиянием слова у нас нередко «текут слюнки», меняется работа сердца, частота и глубина дыхания и др.

С помощью слова можно в определённой степени изменять проявления безусловных рефлексов. На этих влияниях построена современная практика аутогенной тренировки (повышения собственной способности влиять на вегетативные и психические функции с помощью слов, произносимых про себя), древние медитации и молитвы.

Постоянно проявляется встречная деятельность сигнальных систем в отношении разных людей к событиям и в их поведении. Так, экстремальная обстановка со своими непосредственными раздражителями (взрывы, огонь, разрушения, свист пуль, стоны раненых и пр.) по безусловным воздействиям побуждают воина, спасателя устраниваться от опасности (уйти, прятаться), а приказ, чувство патриотизма и долга — идти навстречу опасности, спасти людей, попавших в беду, уничтожить бандитов и террористов. В большинстве случаев вторая группа побуждений оказывается у них сильнее. Нередко связаны со встречной деятельностью сигнальных систем борьба мотивов, нравственные нормы, дисциплина, самоуправление в противоречивой и сложной обстановке.

Ведущая роль второй сигнальной системы не означает «ненужности» или маловажности первой, ибо они неразрывны.

Сила второй зависит от богатства и прочности связей с первой, а первая обогащается и перестраивается под влиянием второй.

Функционирование слова в ВНД (высшей нервной деятельности)

Энграмма каждого слова, которым овладел индивид, представляет собой функциональное нервное

новообразование – целостный динамический стереотип (паттерн) со своими динамикой и законами. Когда, например, владеющий речью человек видит какой-то объект или явление, в его высшей нервной деятельности первоначально активизируются рецепторы зрительного анализатора и в высшие отделы мозга поступают сигналы. Они вызывают иррадиацию (распространение) возбуждений в речевой анализатор. При этом приводится в действие речевая составляющая энграммы слова, обозначающего этот объект или явление. Практически это соответствует произвольному произнесению слова про себя (частично или полно), словно на наблюдаемый объект, явление мысленно навешивается табличка с его названием. Активизированное слово, в свою очередь, пробуждает знания, с которыми оно связано у данного индивида. Если индивид никогда в жизни не встречался с объектом или явлением и название ему не известно, то в сознании «возникает знак вопроса». Может быть и так, что название известно, есть и какие-то знания, но чаще всего они сильно различаются от тех, что есть у других людей. В результате таких различий люди, смотрящие (слышащие, обоняющие и пр.) на одно и то же, воспринимают его во многом не одинаково. Чем богаче у индивида энграмма и её связи, тем глубже, разностороннее, реалистичнее, правильнее он понимает воспринимаемые объект и явление с вытекающими отсюда последствиями в поведении.

Всё описанное может происходить и происходит в обратном порядке:

- человек слышит слово;
- слово активизирует образ обозначаемого им предмета, который может мысленно возникать в психике человека;
- активизируются одновременно и другие слова, образы, определения, комплексы словесно выраженных знаний, имеющих отношение к его значению.

Важный момент: для взрослого грамотного человека нет принципиальной разницы между словом услышанным, увиденным, написанным, произнесённым вслух или мысленно («про себя»).

Изложенное — не умозрительные фантазии, а экспериментально доказанные факты.

Электроэнцефалографические исследования подтверждают, что при воздействии на человека словом биотоки возникают не только в слуховом отделе, но и в других первичных полях зрительного, речедвигательного и прочих анализаторов, а также во вторичных, третичных полях, находящихся преимущественно в переднем, лобном отделе мозга.

Когда испытуемому предлагают зрительно представить себе какое-то слово, как бы читать его мысленно, датчики электроэнцефалографа регистрируют активизацию биопотенциалов в речедвигательном анализаторе, а также в зрительном центре коры головного мозга и центрах других сенсорных систем. Отмечается лишь, что при слушании речи другого человека, чтении и письме активация речедвигательного анализатора несколько снижена в сравнении с говорением.

Оценивая роль слова в высшей нервной деятельности, И.П. Павлов писал: «Конечно, слово для человека есть такой же реальный условный раздражитель, как и все остальные общие у него с животными, но вместе с тем и такой многообъемлющий, как никакие другие, не идущий в этом отношении ни в какое количественное и качественное сравнение с условными раздражителями животных. Слово, благодаря всей предшествующей жизни взрослого человека, связано со всеми внешними и внутренними раздражениями, приходящими в большие полушария, все их сигнализирует, все их заменяет и поэтому может вызвать все те действия, реакции организма, которые обуславливают те раздражения».

Резюмируя, отметим многофункциональность слова, которое:

- *служит сигналом сигналов*, т.е. замещает любой натуральный раздражитель; человек реагирует на слово так же, как на натуральный раздражитель, обозначаемый им: обладает силой подкрепления: им можно закреплять одни реакции, действия и поступки и устранять другие («хорошо» — «плохо», «можно» — «нельзя», «верно» — «неверно» и др.);
- *действует не звуком, а заключенным в нём значением, предметным содержанием и относящимися к ним знаниями*; звук слова не имеет ничего общего с объективными свойствами предмета, явления, обозначаемого им (один и тот же предмет на разных языках обозначается разными звуками), — в этом коренное отличие реакций на слово человека и животных;
- *является обобщённым раздражителем*. Выражает общее во многих предметах (например, «стол» — предмет определённого назначения независимо от того, круглый ли он, квадратный, прямоугольный, на четырех ножках или одной, черный, белый, высокий, низкий и т.п.);
- *представляет собой отвлеченный раздражитель*: сидя, например, в учебной аудитории, можно обсуждать действия при хирургической операции, строительстве дома, плавании с аквалангом под водой, задержании вооружённого правонарушителя и др. и словно присутствовать при них; эта особенность слова позволяет осуществлять абстрактное, обобщенное мышление (анализ, синтез, обобщения, вскрытие причин и закономерностей, предвидение, планирование, творческий поиск и др.) на много превышающее возможности наглядного мышления даже высших животных (основанного только на непосредственно

воспринимаемой в данный момент обстановки, да и то методом проб и ошибок);

- *вооружает человека универсальной формой обогащения опытом жизни предшествующих поколений и накопления индивидуального (онтогенетического):* овладевая речью в детском возрасте, понимая значения слов, обогащая их значение и смысл для себя, приобретая с их помощью новые знания, индивид становится владельцем определённой части богатства опыта всех предшествующих поколений и практически быстро и успешно совершенствует свою высшую нервную и психическую деятельность; благодаря второй сигнальной системе человек приобретает возможности отвлечения, обобщения, предвидения. Планирования и другие, специфически человеческие, возможности познания окружающего мира и сознательного регулирования поведения в нём;
- *выводит высшую нервную деятельность из плена чисто биологических законов:* подчиняя произносимые в ходе мышления слова законам грамматики, логики, научного знания, духовности, человек подчиняет своё сознание и поведение приобретенным социальным закономерностям, нормам и ценностям, он очеловечивается, социализируется, развивает человеческие возможности, способности, потребности и становится хозяином своей судьбы и созидателем мира, в котором живёт.

Вторая сигнальная система открыла новые специфические возможности для высшей нервной деятельности человека — отвлечение, обобщение, анализ и синтез, планирование, предвидение, творчество, накопление и использование фило- и онтогенетического опыта, передачу опыта от одних людей другим, воздействие на других людей, обмен информацией, изменение поступков, сознательное управление ими. Она в корне

изменила его высшую нервную деятельность, стала направлять её, а это, в свою очередь, изменило, облегчило и одновременно усложнило отношения человека с окружающим миром.

Иначе говоря, прижизненное развитие мышления каждого отдельного человека на базе языка в общих чертах многократно ускоренно повторяет процессы развития человеческого мышления в истории человечества, воплощает в себе его основные достижения, находясь при этом под влиянием индивидуальных условий жизни.

Развитие второй сигнальной системы во взаимодействии с первой представляет одну из важнейших задач в прижизненном становлении каждого человека как личности.

А. М. Столяренко. Психология и педагогика – учебник

Практическая работа к занятию 4

Просмотреть: видео к занятию 4: 4.1. – 4.4.

Проработать статьи:

1. Порядок действий по самоизбавлению от проалкогольной запрограммированности...
2. О методе Г. А. Шичко.
3. Методы пропаганды алкоголя средствами кинематографа.
4. Выдержка из доклада И. А. Родионова в Русском собрании в 1912 году.
5. Ведущая роль слова для рождения, развития и жизни человека.

Читать:

1. Иван Дроздов. Геннадий Шичко и его метод. Ленинград, 1991 г.
2. Л. П. Щичко-Дроздова. Слово есть Бог. Изд. 2-е, доп. СПб, 2003 г.

Проработать материалы:

сайт <http://euraz.org/> Евразийская ассоциация здоровья,

сайт <https://whatisgood.ru/> Научи хорошему.

Освоить: Метод психофизиологической саморегуляции «Синхрोगимнастика». © Х. М Алиев

Записать: Размышления и вопросы по проработанному и просмотренному материалу.

Повторить наизусть: «Самоубеждение»

Написать: «Дневник нейтрализации проалкогольной запрограммированности и формирования трезвых убеждений» перед сном, выполняя «Правила ведения Дневника» (форма 2)

ЗАНЯТИЕ 5

«Трезвость – невидимый щит, который надёжно охраняет человека от многих бед.»

Г. А. Шичко

Видео к занятию: Информационно-методический центр (ИМЦ). Методическое видео пособие. Занятие 5.

Карпачёв А. А. **1:09:07**

https://www.youtube.com/watch?v=VVN_QQeGIeM&t=12s

Структура занятия 5

1. Метод Г. А. Шичко. А. А. Карпачёв
2. Проявление социально-психологической запрограммированности в проалкогольном и трезвом поведении личности, семьи, общества.
А. А. Головин
3. Характер и судьба. А. А. Карпачёв
4. Вредные привычки. 5 мифов, 1 правда.
5. Мыслительные автоматизмы.
Правила информационных и поведенческих изменений
6. Лестница трезвости. Д. А. Карпачёв
Стратегические задачи трезвеннического движения
7. Что даёт трезвость. А. А. Головин
8. Опыты с алкоголем над растениями и животными.
А. М. Коровин

Практическая работа к занятию 5.

Видео к занятию 5:

5.1. ИМЦ). Методическое видео пособие. Занятие 5.

Карпачёв А. А. **1:09:07**

https://www.youtube.com/watch?v=VVN_QQeGIeM&t=12s

5.2. Вредные привычки 5 мифов 1 правда. **04:41**

<https://youtu.be/MA9Vh--T4qg>

5.3. Алкоголь и его влияние на работу мозга. **06:56**

<https://youtu.be/d7OfCbAh4yk>

1. Метод Геннадия Андреевича Шичко

(Составил © А. А. Карпачёв)

Что сделал Г. А. Шичко в психофизиологии

1. Г. А. Шичко сформулировал принципы социально-психологического программирования на привычки и потребности, как вредные, так и полезные.

2. На основе принципов социально-психологического программирования Г. А. Шичко показал, что люди не виноваты в том, что «употребляют алкоголь (самоотравляются алкогольным ядом - прим. А. К.), «курят» (самоотравляются ядовитым табачным дымом – прим. А. К.), сквернословят, ленятся и т.д. Их так научили: семья, школа, институт, средства массовой информации (СМИ), особенно ТВ и реклама, установки, программы и убеждения социальной среды.

3. Г. А. Шичко теоретически сформулировал и практически показал, что слово, написанное собственной рукой перед сном, действует на сознание и подсознание намного эффективнее, чем слово сказанное, слово услышанное, слово прочитанное.

4. Г. А. Шичко практически доказал, что **ложные (отрицательные) установки, программы и убеждения нейтрализуются, а правдивые (положительные) установки, программы и убеждения формируются в течение сна, после написания перед сном специального дневника (ответы на вопросы), самоубеждений и самонастроя.**

Дневник – это записи перед сном наблюдений в течение дня и анализ изменений:

- формирование процесса восстановления личной трезвости;
- своего понимания и своего отношения к процессу восстановления личной трезвости.

Структура дневника:

1. Самоотчёт.
2. Самоанализ.
3. План работы в течение дня по восстановлению своего здоровья и трезвости.
4. Написание самоубеждений и самонастроя перед сном по памяти.

Метод Геннадия Андреевича Шичко – социально-психологический метод, названный Г. А. Шичко методом гортоновической дезалкоголизации и основанный на немедицинском, психолого-педагогическом воздействии целенаправленной речью.

«Метод предусматривает угашение психологическим путём потребности и привычки, нейтрализацию идеологическими и педагогическими воздействиями питейной (проалкогольной – прим. А. К.) запрограммированности и превращение алкоголика в сознательного трезвенника.»

(Г. А. Шичко. Алкогольная проблема в свете психологического программирования. 12.01.1981 г.)

Прояснённость сознания – личное понимание процесса восстановления трезвости по отношению к себе и что необходимо сделать и обязательно будет сделано для восстановления личной трезвости, трезвости семьи, группы людей и общества.

Осознанное отношение к формированию и утверждению сознательной трезвости человека, семьи, группы людей, общества:

1. **прояснённость сознания правдивой информацией** о вреде самоотравлений алкоголем (ядовитым табачным дымом, наркотиками и другими интоксикантами);
2. **осознанное понимание (прозрение)**, включающее в себя отрицательные установки, программу и убеждения на самоотравление любыми интоксикантами (алкоголем, ядовитым табачным дымом, наркотиками и

др.) и **положительные установку, программу и убеждения** на трезвость человека, семьи, группы людей и общества.

2. Проявление социально-психологической запрограммированности в проалкогольном и трезвом поведении личности, семьи, общества

Составил © А. А. Головин ([6]. с. 47, см. прим. 1)

Условия жизни (как причина) приводят к мотивации совершить акт «употребления алкоголя» (самоотравление алкогольным ядом). Мотив является пусковой причиной, т.е. целью в данном случае. История человечества выработала следующие мотивы «потребления наркотических интоксикантов»:

- индивидуальные мотивы (изменение эмоционального состояния (снять стресс, повысить настроение и пр.), раскрепощение, улучшение физического состояния, защита);

- социальные мотивы (принадлежность к группе, общение, выполнение ритуалов, традиций и обычаев).

Мотивы являются по факту разнообразными ложными мифами (абсурдизмами), запрограммировавшими сознание человека на самоотравление.

Таблица 2. Проявление социально-психологической запрограммированности в проалкогольном и трезвом поведении личности, семьи, общества

| Состав запрограммированности | Проалкогольное (протабачное, пронаркотическое) поведение | Трезвое поведение |
|--|--|--|
| 1. Установка (положительная, нейтральная, отрицательная) | Положительная | Нейтральная по отношению к изделиям из табака, алкоголя. |

| | | |
|--|---|--|
| | | Отрицательная к факту «потребления табака и алкоголя» |
| 2. Программа (зачем, почему, кто, что, где, когда, как, сколько) | Ритуальная программа | Трезвая программа |
| -- Почему (причина потребности) | Социально-политические, социально-экономические, социокультурные, психофизиологические причины | Потребность самоотравления отсутствует, а присутствует в трезвом поведении |
| -- Зачем (цель, мотив) | Индивидуальные и социальные мотивы, направленные на изменение внутреннего состояния | Мотивация на самоотравление отсутствует, а присутствуют трезвые цели |
| -- Кто (с кем) | Один или в компании (с коллегами, друзьями и т.д.) | Трезвый субъект |
| -- Что (объект) | Различные виды алкогольных (пиво, вино, водка и пр.), табачных изделий | Трезвая объективность |
| -- Где (место) | На улице, в ресторане, квартире, природе и т.д. | Трезвое пространство личности, семьи, общества |
| -- Когда (время) | На праздниках и поминках; при рождении и при смерти; до, во время или после еды; до работы или после; утром или вечером; в рабочие или выходные дни | Трезвая действительность |
| -- Как (способ) | Лёжа, сидя, стоя; ритуальная посуда; способ потребления: медленно, быстро и т.д. | Трезво |

| -- Сколько (количество) | Объём потребляемой в единицу времени | Нисколько, мера - трезвость |
|----------------------------|--|---|
| 3. Убеждение | Уверенность в том, что алкоголепитие есть нормальное, оправданное, неизбежное, важное и даже необходимое занятие | Твёрдая уверенность, что трезвость – единственное разумное и естественное состояние человека, семьи, общества, позволяющее повысить качество и уровень жизни, иметь активное долголетие и безопасную среду обитания |

Условия и мотивы проалкогольных действий человека являются существенными, при этом они лишь следствие проалкогольной запрограммированности сознания человека. Когда человек принимает решение жить трезво, проходит занятия по методу Г. А. Шичко для очищения сознания от вредных проалкогольных программ, то над ним уже не довлеют социальные условия и мотивы. Например, любой трезвый человек живёт в таких же политических, экономических, культурных, социальных условиях. Он испытывает такие же эмоции и чувства, общается с людьми. Однако он свободен от табака и алкоголя, он живёт трезво. Почему? Потому что он обладает трезвыми знаниями и осуществляет программу трезвого поведения.

Примечание 1.

В разделе приведены результаты диссертационного исследования автора, опирающиеся на учение Г. А. Шичко о природе алкогольной зависимости. При цитировании ссылка на автора обязательна.

3. Характер и судьба – контроль и управление «прошлым», «настоящим» и «будущим»

(составил © А. А. Карпачёв)

Прошлое – действительность, вспоминаемая настоящим. Лев Карсавин

Тот, кто контролирует прошлое – контролирует будущее, кто контролирует настоящее – контролирует прошлое. Джордж Оруэлл (роман «1984»)

Для любого человека реальное «сегодня» сформировано его «прошлым» и определяет его «будущее». На личность человека влияют объективные события прошлого, но они не определяют полностью его жизнь. **Его отношение к событиям прошлого имеет большее значение, чем события сами по себе.** Это разграничение между прошлым и личной текущей интерпретацией этого прошлого является ключевым. Оно предполагает надежду на перемены в настоящем и будущем. **Человек не может изменить того, что случилось в прошлом, но он может изменить своё отношение к тому, что случилось в прошлом,** и именно это оказывает влияние на его мысли, чувства, желания и поведение в настоящем.

Настоящее – это посредник, помогающий человеку изменить своё отношение к тем или иным мыслям, чувствам, желаниям и действиям в прошлом. Это изменяет в настоящем его мысли, поступки, привычки, характер и судьбу и формирует будущее. Каждое решение и действие в настоящем быстро становятся частью личного прошлого. В течение обычного дня принимается сотни решений: что надеть, что съесть и что сделать со своим свободным временем, с кем встретиться и кого наоборот избежать, как относиться к своей **трезвости** и своему здоровью и что будет делаться ежедневно, чтобы восстановить **трезвость** и здоровье. Для каждого простого дня эти решения кажутся

обыкновенными, даже несущественными. Но если рассматривать в целом они и определяют:

Кем я был! (моё реальное прошлое и моё отношение к прошлому);

Кто я есть! (настоящее);

Кем я стану! (будущее).

Контролировать и формировать прошлое, настоящее и будущее важно для личности человека. Способность человека осознанно видеть своё **время** («**прошлое-настоящее-будущее**») в позитивном свете – это хороший показатель его психологического и эмоционального здоровья. Это и помогает восстановить личную трезвость, здоровье и «прозреть»: видеть глазами, чувствовать сердцем, радоваться душой, быть психоэмоционально и умственно спокойным.

Эффективным, научно-обоснованным и практически подтверждённым методом и методикой изменения человеком личного отношения к своему прошлому, контроля настоящего и формирования будущего, являются метод и методика Геннадия Андреевича Шичко.

Поступки – плоды помыслов. Были разумны помыслы – будут хороши поступки.

Б. Грасиан (1601-1658) – испанский философ, писатель

Поступки человека – лучшие переводчики его мыслей.

Д. Локк (1632-1704) – английский философ, педагог

Судьба человека – чаще всего в его характере.

Непот Корнелий (100-32 г. до н.э.) – римский историк, поэт

Характер ребёнка – это слепок с характера родителей, он развивается в ответ на их характер. Эрих Фромм (1900-1980) – немецко-американский психолог, социолог

Характер человека создаёт его судьбу.

Гераскипит.

**Посеешь мысль – пожнёшь поступок,
Посеешь поступок – пожнёшь привычку,
Посеешь привычку – пожнёшь характер,
Посеешь характер – пожнёшь судьбу!**

(Русская народная мудрость)

Счастье есть дело судьбы, ума и характера.

Николай Михайлович Карамзин (1766-1826) – русский писатель

4. Вредные привычки. Пять мифов, Одна правда

Многие наверняка слышали известный афоризм Козьмы Пруткова: **«Отыщи всему начало, и ты многое поймешь»**. Только правильно распознав точку входа в какую-то проблемную ситуацию, можно найти адекватный выход из неё. Когда случается катастрофа или несчастный случай (пожар, крушение самолёта, авария), эксперты первым делом выясняют причину происшествия, чтобы избежать или минимизировать подобные инциденты в будущем. А медики стараются точно определить факторы, вызывающие те или иные заболевания. Так в 19-м веке венгерский врач-акушер Игнац Земмельвайс пытался понять причины, по которым возникает послеродовая горячка. Смертность рожениц от сепсиса в больнице доходила до 50%. При этом в домашних условиях матери и новорождённые умирали значительно реже. Земмельвайс предположил, что возбудитель сепсиса заносится из инфекционного и патологоанатомического отделений. Врачи тогда зачастую шли принимать роды прямо после операций на трупах, едва вытерев руки носовыми платками. Земмельвайс обязал персонал больницы перед любыми действиями с беременными и роженицами обеззараживать руки раствором хлорной извести.

Благодаря этому смертность среди женщин и новорождённых упала более чем в 7 раз. Венгерский медик

писал ведущим врачам, выступал на врачебных конференциях, на собственные средства проводил обучение своему методу, издал труд «Этиология, сущность и профилактика родильной горячки». Однако при его жизни методика так и не получила широкого признания. По всему миру роженицы продолжали погибать из-за сепсиса. Более того, Земмельвайс подвергся настоящей травле со стороны медицинского сообщества...

Во второй половине 20-го века в Ленинградском НИИ экспериментальной медицины трудился советский психофизиолог Геннадий Андреевич Шичко (1922 -1986). Одним из главных направлений его научной деятельности было изучение алкогольной и табачной зависимости. Его **концепция психологической запрограммированности стала теоретической основой для новой методики избавления от вредных привычек.** Суть концепции такова.

Все люди рождаются естественными трезвенниками. Трезвость - физиологическая и психическая норма для человека. Отравляют себя люди, потому что приобретают социально-психологическую запрограммированность на самоотравление. Алкогольный и табачный яды легальны. Они продаются с продуктами питания. Всеми средствами информации внедряется мысль о том, что алкоголь - пища, а самоотравление - приемлемая традиция. Именно эта внедрённая в сознание социальная программа заставляет человека отравлять себя интоксикантами.

Но в общественном сознании и даже в официальной науке в качестве объяснения этого явления циркулируют другие идеи. Давайте рассмотрим 5 подобных ложных тезисов, которые мешают отдельному человеку и всему обществу прийти к верному пониманию природы вредных привычек.

Абсурдизм 1. ЛЮДИ ПРИБЕГАЮТ К ИНТОКСИКАНТАМ ИЗ-ЗА БЕДНОСТИ И ПРОЧИХ СОЦИАЛЬНЫХ ПРОБЛЕМ.

Это утверждение легко опровергается фактами: самоотравление очень распространено в богатых развитых странах с высоким уровнем материального достатка, и напротив, в странах более бедных зачастую население живёт трезво. В конечном итоге всё зависит от других факторов. Во-первых, от того, насколько яды доступны (легальны ли интоксиканты, есть ли они в свободной продаже, насколько сурово законодательство к ядоторговцам). А во-вторых (и это самое главное), от того, насколько в обществе укоренились традиции самоотравления, с какой интенсивностью осуществляется программирование населения через ТВ и другие источники информации. Богат кто-то или беден, из государства третьего мира или из преуспевающей страны, не имеет решающего значения. Будет он отравляться или нет, определяется лишь наличием запрограммированности.

Абсурдизм 2. ЛЮДИ САМООТРАВЛЯЮТСЯ ИЗ-ЗА КАКОГО-ТО ОСОБОГО БЕСКУЛЬТУРЬЯ, НИЗКОГО УРОВНЯ ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНОГО РАЗВИТИЯ ИЛИ БЕЗВОЛИЯ.

И снова факты разбивают этот посыл в пух и прах. В книге «Быт и нравы царской России» так описываются порядки, установившиеся в лейб-гвардии Гусарском Его Величества полку, где служили дворяне и аристократы, получавшие лучшие для своего времени образование и воспитание: «Самым горьким пьяницей, был командир полка, великий князь Николай Николаевич. Офицеры полка пили неделями, допиваясь до белой горячки. Водку пили с выдумкой. Например, «аршинами», т. е. предлагалось выпить аршин рюмок, поставленных в ряд. Еще была такая выдумка, как «лестница», когда нужно было подняться на второй этаж, выпивая по рюмке на каждой ступеньке. Играли также «в волков». Для этого раздевались догола, становились на четвереньки и выли. Буфетчик наполнял

лохань водкой или шампанским, и офицеры лакали вино, при этом кусались и визжали. Сам командир, великий князь Николай Николаевич, мог залезть голым на крышу своего дома и выть на луну». Там, где яд входит в жизнь людей, от деградации не спасает ни происхождение, ни воспитание. Он всем калечит мозг одинаково, от него не уберегают ни звания, ни титулы, ни дипломы.

Поддаются программированию и люди с большими интеллектуальными способностями, ведь программирование начинается практически с первых дней жизни человека, когда он ещё не способен осмыслить обычаи самоотравления критически: ребёнок просто усваивает их как данность.

То же касается и якобы свойственного отравляющимся безволия. Люди, которые травят себя, часто идут на преступление, чтобы найти очередную дозу, рискуют здоровьем, свободой и даже жизнью, чтобы удовлетворить свою страсть. Безвольным такое поведение не назовёшь. Тут нужно говорить не об отсутствии воли, а о том, что человек порабощается программой самоотравления, становится её послушным исполнителем.

Абсурдизм 3. ЛЮДИ САМООТРАВЛЯЮТСЯ ПО ПРИЧИНАМ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ХАРАКТЕРА (КОМПЛЕКСЫ, НЕУРЯДИЦЫ, СЕМЕЙНЫЕ ПРОБЛЕМЫ).

И этот тезис уводит от понимания истинной причины явления. Как быть с населением тех стран, где люди живут трезво? У них нет личных трудностей? Есть, конечно, но они не пытаются в качестве «лекарства» от бед использовать интоксиканты.

Вера в то, что самоотравление - выход, программируется. Чтобы человек начал использовать яд как способ войти в какие-то эмоциональные состояния, он должен поверить в особые свойства интоксиканта, должен пройти своеобразное обучение (кто-то более опытный рассказывает ему об ощущениях, которые якобы можно

испытать, отравляя себя, эту веру укрепляют увиденные сцены из фильмов и сериалов, герои которых травятся, чтобы «взбодриться», «успокоиться», «забыться»). Любопытно, что одно и то же вещество используется отравляющимися для достижения абсолютно непохожих эмоциональных состояний.

Например, на поминках самоотравление алкоголем связано с эмоцией грусти, никому и в голову не придёт, что алкоголь здесь для веселья. А вот на свадьбе или дне рождения отравившимся полагается испытывать радость. Во время знакомства травятся «для храбрости», «чтобы развязался язык». После тяжёлого дня – «с устатку», «чтобы лучше спалось». Но если в различных ситуациях психологический эффект от одного и того же яда настолько разный, то сам собой напрашивается вывод: не вещество определяет эффект, а настройка на самоотравление им. Эта тема прекрасно разобрана в книге норвежского психиатра Ханса Олафа Фекьяера «Алкоголь и иные интоксиканты: Магические или химические вещества».

Абсурдизм 4. ВСЁ ОТ НЕДОСТАТКА ЗАНЯТИЙ ФИЗКУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ.

Не хватает, мол, спортивных объектов и доступных секций в стране. Конечно, спортсмены часто соблюдают режим трезвости, особенно во время соревнований и в период активной подготовки к ним. Физкультура способствует развитию личности, укрепляет здоровье. Но разве спортсмены и физкультурники не такие же люди? Великого футболиста Яшина убило самоотравление табаком. Боксёр Майк Тайсон, теннисист Андре Агасси и многие другие известные спортсмены оказывались в центре скандалов, связанных с интоксикантами.

Индустрия спорта давно стала рекламной площадкой спиртных изделий. И даже атлеты участвуют в рекламе алкоголя (например, прославленный российский гимнаст, четырёхкратный олимпийский чемпион Алексей Немов

был лицом алкогольного бренда). К сожалению, физкультура и спорт не являются синонимами трезвого образа жизни в нашем обществе.

Абсурдизм 5. ЭТО БОЛЕЗНЬ.

Геннадий Андреевич Шичко отмечал: «Признание алкоголизма болезнью вызывает серьезные противоречия. Если алкоголик признан больным, то ему надлежит предоставить все права и привилегии больного: на время приступа заболевания (запой) освобождать от работы, оплачивать период нетрудоспособности, не наказывать за выпивки на работе и прогулы, поскольку это закономерные следствия заболевания и т.п. Если алкоголик поражён болезнью, и у него наблюдается утрата контроля, буйство, амнезия, то за совершенные им преступления нельзя усиливать наказание».

Сам учёный считал алкоголизм не болезнью, а психологическим страданием. Шичко проводил курсы по собственной психолого-педагогической методике. На его занятиях люди без лекарств, гипноза и прочих форм медицинского воздействия освобождались от алкогольной, табачной и других видов «химической» зависимости. Слушатели курса получали научные сведения о многоплановом разрушительном влиянии интоксикантов на жизнь человека и общества, о запрограммированности вредных привычек, писали специальные дневники. Их сознание освобождалось от ложных установок, и они возвращали себе трезвость. **Трезвость - единственно приемлемое и естественное состояние человека от природы.** Патологией является любое самоотравление каким бы то ни было интоксикантом вне зависимости от дозы. К сожалению, современная наркология не стоит чётко и однозначно на этих позициях (отсюда и крайне низкая её эффективность).

Все проблемы, связанные с интоксикантами, следствие утраты естественной трезвости. Самый важный

аспект в природе вредных привычек, это причина, по которой люди вообще начинают себя травить. И Шичко первым дал ответ на вопрос “Почему люди отравляются?” Не социальные проблемы, не психологические трудности, не безволие, не отсутствие интересного досуга или занятий физкультурой и не мифическая болезнь приводят человека к яду. Первопричина - программирование, совокупность всего информационного воздействия, которому подвергается человек в обществе и в результате, которого он настраивается на самоотравление алкоголем, табаком и другими интоксикантами (веществ тысячи, суть одна и та же).

Вернёмся к рассказу о венгерском враче-акушере Земмельвайсе. Лишь через 18 лет после его смерти открытие, совершённое им, получило признание в медицинском мире. Он по праву вошёл в историю медицины как один из основоположников асептики. В 1906 году в Будапеште на пожертвования врачей Земмельвайсу был установлен памятник, на котором написано «Спасителю матерей».

Мы уверены, что и гениальная простота научных идей Геннадия Андреевича Шичко будет по достоинству оценена. Ведь для нашей страны вопрос утверждения трезвости стоит особенно остро и актуально. Это вопрос выживания нашего народа, необходимое условие возрождения и устойчивого развития России.

В видеоролике “Вредные привычки. 5 мифов. 1 правда” материал этой статьи рассматривается в более образной форме.

Смотреть: <https://www.youtube.com/watch?v=sBF5HwlOPHo>

5. Мыслительные автоматизмы

**24НН03 С006ЩЗННЗ ПОК4ЗЫ8437,
К4КНЗ У2Н8Н7ЗЛЬНЫЗ 8ЗЩН
МОЖ37 2ЗЛ47Ь Н4Ш Р4ЗУМ!
8ПЗ47ЛЯЮЩНЗ 8ЗЩН!
СН4Ч4Л4 Э70 БЫЛО 7РУ2НО,
НО СЗЙЧ4С Н4 Э70Й С7Р0КЗ 84Ш
Р4ЗУМ ЧН7437 Э70
4870М47НЧЗСКН, НЗ 342УМЫ84ЯСЬ
06 Э70М. ГОР2Н7ЗСЬ.
ЛНШЬ ОПР32ЗЛЗННЫЗ ЛЮ2Н МОГУ7
ПРОЧН747ТЬ Э70 БЫС7РО.**

Рис. 8. Мыслительный автоматизм процесса чтения

Правила человеческих изменений.

ВЫ ЕСТЬ ТО, ЧТО О СЕБЕ ДУМАЕТЕ.

При этом наш мозг устроен таким образом, что:

- узнав новую информацию, способ, метод... вы должны внедрить их в свою жизнь в течение **48** часов, тогда есть вероятность того, что вы это освоили на **95%**;
- для того, чтобы поставить новый навык «на рефлекс» или выработать новую черту характера – требуется **21** день.

6. «Лестница Трезвости»

Составил © Д. А. Карпачёв

Основной стратегической целью трезвеннического движения России является ТРЕЗВОСТЬ НАРОДА которая достигается поэтапно:



© Д. А. Карпачёв

Рис. 9. «Лестница трезвости»

Стратегические задачи Трезвеннического движения:

1. Антиалкогольное, антитабачное, антинаркотическое информационное просвещение общества.
2. Формирование трезвых убеждений и расширение социального слоя сознательных трезвенников.
3. Организационное строительство трезвеннического движения.
4. Взаимодействие с местными, региональными и федеральными органами законодательной и исполнительной власти. Содействие в принятии законов, обеспечивающих в России трезвость народа.

Участниками Трезвеннического движения являются и могут быть общественные организации, объединения, движения, политические партии и отдельные граждане, вне зависимости от их политических взглядов, национальной и конфессиональной принадлежности, разделяющие настоящие стратегические цели и задачи, принявшие сознательную трезвость для себя, пропагандирующие трезвый образ жизни и трезвые убеждения.

Ключевая цель – прервать передачу пронаркотической (в первую очередь проалкогольной, прокурительной) запрограммированности из поколения в поколение и в поколении от старших к младшим. Формирование устойчивых трезвых убеждений, трезвого мышления, трезвого стереотипа поведения и трезвого мировоззрения человека, семьи, группы людей, общества.

(составил © А. А. Карпачёв)

7. Что даёт трезвость в личной, семейной, общественной жизни

Составил © А. А. Головин

Личная жизнь (уровень личных целей).

Сохранение естественного состояния ясности, рассудительности, наличие более быстрой реакции и мышления, более высокий творческий потенциал, достаточная степень отличения правды от лжи вследствие незатуманенного, неодурманенного сознания. Возможность жить полноценной, здоровой, целостной жизнью без лишних проблем и болезней. Повышение продолжительности жизни (алкоголь, наркотики снижают жизнь в среднем на 20 лет, табак – на 10-12 лет). Ежегодная экономия огромных средств (достаточных для проведения полноценного летнего отпуска семьёй). Минимальная вероятность получения травм и неприятностей, попасть в такие истории, в какие умудряется одурманенный человек. Чистое трезвое сознание даёт возможность духовно-

нравственного совершенствования, высокую успеваемость в обучении и работе, крепкий организм, правильное восприятие мира, низкий уровень ошибок.

«Трезвость кладет дрова в печку, мясо — в кастрюлю, хлеб — на стол, кредит — государству, деньги — в кошелек, силу — в тело, одежду — на спину, ум — в голову, довольство — в семью.» Б. Франклин

Семья, род (цели семьи и продолжения рода).

Сохранение лучшего репродуктивного потенциала для передачи потомкам (сегодня порядка 15% семейных пар бесплодны), рождение полноценных, более здоровых детей (в 2008 г. родилось 37% ослабленных больных детей, из них 7% с аномалиями). Наличие благоприятных семейных отношений, отсутствие лишних конфликтов, проблем, разводов в семье (в 2011 году в Западном административном округе Москвы в 51% случаев причинами разводов являлись алкоголизм и наркомания). Содействующие условия воспитания детей в хорошем семейном климате (в России насчитывается более 2 млн. детей-беспризорников; ежегодно около 30 тысяч несовершеннолетних осуждаются за преступления в нетрезвом виде; более 100 тысяч детей в возрасте до 14 лет страдают алкоголизмом).

Организация (цели организации).

Повышение производительности труда на предприятии вследствие снижения прогулов, последствий отравлений на праздники. Равная оплата труда сотрудников вследствие отсутствия перекуров (курящие в течение 10 лет болеют в 3,5 раза чаще, чем некурящие, из-за чего в 5 раз чаще отсутствуют на работе; мужчины в Томской области теряют из-за курения 14,8% заработной платы).

Общество (цели общества).

В социальной сфере происходит рост социально-демографической безопасности: снижается смертность (сегодня происходит 1 млн. ежегодных потерь от последствий употребления наркотических веществ), повышается рождаемость (в период антиалкогольной кампании (АК) 1985-87 гг. в СССР в 1986-87 гг. рождалось на 500-600 тыс. младенцев больше, чем в каждом из предыдущих 46 лет, а умирало на 200 тыс. человек меньше, чем в 1984 г. В результате за 2,5 года была сохранена жизнь полумиллиона людей). Как результат мы имеем повышение общей продолжительности жизни народа, снижение числа социальных болезней: преступности, самоубийств, бедности, беспризорности и т.д. (например, сегодня 80% убийств, 40% самоубийств, до 80% осуждённых подростков и более 60% смертельно травмированных в ДТП, 70% случаев хулиганства, 60% разбоев, 55% грабежей, 50% изнасилований производятся лицами в нетрезвом виде; каждый пятый в заключении (147 тысяч человек) находится в местах лишения свободы по делам, связанным с незаконным оборотом наркотиков).

«Пока общество не добьётся снижения уровня потребления алкоголя, невозможно будет говорить об успехе того или иного экономического курса. К тому же, когда речь идёт о сохранении здоровья нации, её генофонда, о будущем её детей, все прочие соображения экономической целесообразности или идеологической необходимости должны быть отброшены в сторону».

Ф. Г. Углов

Происходит рост уровня и качества жизни: повышается интеллектуальный потенциал молодёжи (в 1953 г. – 3-е место в мире, начало 2000-х – 40-47 место), увеличивается человеческий капитал.

В экономической сфере следует снижение издержек общества и государства от последствий употребления наркотических веществ (потери составляют порядка 4 трлн. руб., а расходы ВВП в несколько раз превышают все

затраты на здравоохранение в бюджете России). Так, в период АК в сберкассы было внесено на 45 млрд. рублей больше, производительность труда в 1986-87 гг. повышалась ежегодно на 1%, что давало казне дополнительно 9 млрд. рублей. К слову, в 1987 г. 1 рубль СССР равнялся 1,5 долларам США. На 1 рубль можно было получить полноценный обед в столовой, или сделать 50 звонков из автомата-телефона, или купить 33 стакана лимонада с сиропом, или сходить 20 раз в кино на дневной сеанс, или приобрести 4 буханки белого хлеба по 900-1000 гр., или проехать 20 раз на троллейбусе или метро и т.д. В результате дополнительные средства могут быть направлены на новые социальные проекты.

В политической сфере мы видим обеспечение национальной безопасности, эффективное управление государством. Годных к военной службе юношей становится всё больше (призывники 1986-87 гг. являются одними из самых здоровых за всё время наблюдения призывных комиссий). Наконец-то политики будут принимать решения, касаемые судьбы народа, на трезвую голову без предварительного отравления на банкетах (пример с Президентом РФ Б. Н. Ельциным памятен всем). *В духовной сфере* народ начинает тяготеть к новым знаниям, духовно самосовершенствоваться, повышать уровень культурных запросов (в 1960-70 гг., когда материальный доход на душу населения увеличился в три раза, расходы на приобретение алкогольных и табачных изделий выросли в 5,1 раза. За это время расходы на кино, театр, посещение выставок и т.п. сократились на одну треть).

Человечество (цели устойчивого развития в системе «Природа – Общество – Человек»).

Потребительская («пьяная») концепция мироустройства, ведущая к уничтожению окружающей среды и жизни на Земле, сменяется на экологическое

поведение, основанное на долгосрочном планировании жизни будущих поколений. Население России, располагающееся на 2% территории и проживающее в 74% случаев в городах, плавно возрождает сельскую жизнь, осваивает утраченные навыки жизни на природе.

Обеспечивается состояние мира и сотрудничества. Вымирание белого населения в мире останавливается, численность белых людей начинает возрастать (если в начале XX века белые люди составляли 20% мирового населения, то сегодня уже 6%. По другим данным, европейское население 50 лет назад составляло 22% от общей мировой численности, сегодня – 12%, через 50 лет – 6,5%).

Трезвость – это полный и осознанный отказ от алкогольных, табачных и наркотических самоотравлений, это жизнь без алкоголя – естественное и единственно разумное состояние человека, семьи, общества, государства.

8. Опыты с алкоголем над растениями и животными

(А. М. Коровин. Опубликовано в Вестнике трезвости за 1912 год, № 216)

Опыт 1. Берут четыре цветочных горшка, наполняют их одной и той же землей и сажают в каждый по гороховому зерну. Первый горшок поливают водой, второй пивом, третий виноградным вином и четвертый водкой. Спустя несколько дней гороховое зерно, поливаемое водой, начинается всходить и поднимать земляную покрывку. В остальных трех ничего еще нельзя заметить. Поливка четырьмя различными жидкостями продолжается. Спустя некоторое время зерно, поливаемое водой, показывается наружу; поливаемое пивом начинает всходить; поливаемое виноградным вином начинает набухать. Через две недели первое зерно дает уже маленькие листочки; остальные же зерна даже еще не показываются наружу. С 15-го дня все

поливаются водой, и вскоре показываются наружу также второе и третье зерно, хотя и запоздалыми, и жалкими на вид.

Четвертое, последнее, гороховое зерно, укрепляемое водкой, совсем не показывается из земли, так как в нем убита жизненная энергия.

Опыт 2. Берут десять стеклянных посудин и наполняют водой. В первой остается чистая вода, во второй приливают одну четверть процента алкоголя, к третьей две трети процента и т. д., так что в последней посудине содержится два с четвертью процента алкоголя. Затем в каждую стеклянную посудину сажают по десять гороховых зерен так, чтобы наполовину они были погружены в воду. Через четыре дня происходят следующие перемены: в чистой воде прорастают все десять зерен; в $\frac{1}{4}$ -процентном растворе девять зерен, в следующих все меньшее и меньшее число, пока наконец в $2\frac{1}{4}$ -процентном растворе лишь одно прорастает. Влияние алкоголя на длину корней такое: в чистой воде после двенадцати дней длина достигает 51 миллиметра, в $\frac{1}{4}$ -процентном растворе — 28 с половиной миллиметра, в следующих растворах все короче и короче, пока в последнем, самом крепком, растворе корни едва достигают длины 9 миллиметров. Затем в более крепких растворах корни не обнаруживают склонности ветвиться.

Аналогию влияния алкоголя на рост дают побеги. Спустя двадцать дней средняя длина побегов в чистой воде равняется 29 миллиметров; в $\frac{1}{4}$ -процентном растворе — 26 миллиметров; в $1\frac{3}{4}$ -процентном — 4 миллиметра; в 2-процентном едва заметны два побега и в последнем $2\frac{1}{4}$ -процентном растворе только едва пробивается побег.

Через три недели в трех последних посудинах гороховое зерно загнивает; листья и плоды приносят гороховые зерна, находящиеся только в первых трех посудинах. В остальных они засыхают, не успев дать листьев.

Опыт 3. Собак кормят пищей, смачиваемой водкой, и благодаря этому они отстают в росте и хилеют.

Опыт 4. Курицам дают алкоголь. Они прыгают и бросаются, как бешеные; спустя четверть часа они падают мертвыми, и их кровь имеет фиолетовый цвет.

Опыт 5. Кролику ежедневно дают по одной ложечке водки; через восемь дней издыхает при явлениях судорог.

Опыт 6. Перед тем как вылупляться цыпленку из яйца, впрыскивают в яйцо совсем малое количество алкоголя, и цыплята обнаруживают слабый носик, слабые когти и слабые кости.

Опыт 7. Берут десять свиней разного возраста, и смешивают их корм с водкой. Свиньи день-два не дотрагиваются до корма, пока на третий день к тому не принудит голод. Последствия такого корма с алкоголем скоро обнаруживаются, свиньи «пьяны как свинья». Выспавшись после опьянения, свиньи жадно пьют воду. Опыты продолжаются и с водою, куда также прибавлена водка. Если такое питье и такой корм они будут все время получать, то ни одна свинья не выживает года; если же они будут получать еще увеличиваемые порции водки, то погибают в течение одного месяца.

Отсюда один вывод — физический рост и питание совершаются как у людей, так и у животных и растений по одним и тем же законам.

Коровин Александр Михайлович — московский врач начала 20 века, организатор и директор первой алкогольной лечебницы, первый председатель Московского общества трезвости. Известный автор многочисленных научно-популярных книг и статей того времени.

Практическая работа к занятию 5

Просмотреть: видео к занятию 5: 5.1 – 5.3.

Проработать статьи:

1. Метод Геннадия Андреевича Шичко.
2. Проявление социально-психологической запрограммированности в проалкогольном и трезвом поведении личности, семьи, общества.
А. А. Головин
3. Что даёт трезвость. А. А. Головин.
4. Раздел «Язык утверждения и сохранения трезвости» в кн. [8], с.62 - 91.
5. Уроки Трезвости в вопросах и ответах.
В. А. Загумённый в кн. [9].

<http://trezvayatyumen.ru/uroki-trezvosti/dejstviya-po-3-punktu/opyt-prepodavatelej-tg00-ust-trezvaya-tyumen/uroki-trezvosti-ot-zagumjonnogo-va/uroki-trezvosti-v-voprosakh-i-otvetakh.html>

Проработать материалы:

сайт <http://euraz.org/> Евразийская ассоциация здоровья,

сайт <https://whatisgood.ru/> Научи хорошему.

Использовать в течение дня:

Метод психофизиологической саморегуляции «Синхрогимнастика». © Х. М. Алиев

Записать: Размышления и вопросы по проработанному и просмотренному материалу.

Повторить наизусть: «Самоубеждение»

Написать: «Дневник нейтрализации проалкогольной запрограммированности и формирования трезвых убеждений перед сном, выполняя «Правила ведения Дневника» (форма 2)

ЗАНЯТИЕ 6

«Трезвость – наше неизбежное будущее. Нет силы, способной помешать её утверждению. Настоящими патриотами и гражданами являются те, кто содействует этому закономерному процессу.» Г. А. Шичко

Видео к занятию: Информационно-методический центр (ИМЦ). Методическое видео пособие. Занятие 6.

Карпачёв А. А. <http://euraz.org/2117.html>

Структура занятия 6

1. Анкета 1. Теория трезвости и алкогольно-табачная запрограммированность.
Инструкция по обработке результатов. Анкета 1.
2. Структура построения интерактивной беседы по трезвости. А. А. Головин
3. Стратегические цели и задачи ТД
4. Трезвенническая деятельность. А. А. Головин
5. Практические рекомендации.

Практическая работа к занятию 6.

Видео к занятию 6:

6.1. (ИМЦ). Методическое видео пособие. Занятие 6.

Карпачёв А. А. <http://euraz.org/2117.html>

6.2. Что такое Трезвость **02:21**

<https://youtu.be/qm4WhDrOodM>

6.3. Что такое курс сознательной Трезвости **01:50**

https://youtu.be/rabbq_KG7A8

6.4. Интерактивный семинар «Трезвый здоровый образ жизни - основа устойчивого развития»

А. А. Головин **1:14:15**

https://youtu.be/7UNJ_sdcPx8 (Показательная лекция (интерактивная беседа) по формированию трезвых убеждений молодёжи с названием «Трезвый здоровый образ жизни - основа устойчивого развития личности и общества» проведена в кинотеатре «Октябрь» в г. Ливны Орловской области в 2015 г. Спикер - Андрей Головин.)

6.5. Школы на защите Трезвости детей (семинар в Тюмени, 28.03.2016) **02:51**

<https://www.youtube.com/watch?v=QEzrG...>

6.6. Дорога Добра **02:08**

<https://youtu.be/ujeBXuC1hGo>

1. Анкета 1

Теория трезвости и алкогольно-табачная запрограммированность

| Задание №1 | | | Задание №2 | | |
|---|--|-----|---|---|-----|
| Мнение респондента по перечисленным утверждениям. Прочитайте утверждение. Поставьте плюс в графе +/-, если согласны с утверждением, если не согласны – минус. | | | Мнение респондента по перечисленным утверждениям. Прочитайте утверждение. Поставьте плюс в графе +/-, если согласны с утверждением, если не согласны – минус. | | |
| № | Утверждение | +/- | № | Утверждение | +/- |
| 1 | Самоотравление табаком помогает снять стресс | | 21 | Табак в РФ включён в перечень пищевых продуктов | |
| 2 | Табачное самоотравление – личное дело человека | | 22 | От самоотравления табаком освободиться легко | |
| 3 | Самоотравление табаком способствует общению | | 23 | Продажа табака невыгодна экономике России | |
| 4 | Самоотравление табаком – личный выбор человека | | 24 | Продажа алкоголя невыгодна экономике России | |
| 5 | «Пассивное курение» вреднее, чем «активное» | | 25 | Самоотравление табаком – это условный рефлекс | |
| 6 | На настроение людей влияют свойства алкоголя | | 26 | Алкоголь по закону РФ – пищевой продукт | |

| | | | |
|----|---|----|--|
| 7 | Алкоголь согревает | 27 | Алкогольная зависимость – это условный рефлекс |
| 8 | Самоотравление алкоголем – личный выбор человека | 28 | В России можно утвердить Трезвость за три года |
| 9 | Людам, знающим меру, алкоголизм не грозит | 29 | Трезвость – ключ к решению многих проблем России |
| 10 | Отравление алкоголем - личное дело человека | 30 | Только Трезвая Россия станет великой |
| 11 | Самоотравление табаком увеличивает стресс | 31 | Человек сам виноват, что травится табаком |
| 12 | Самоотравление табаком – это потеря Трезвости | 32 | Алкоголь гостям – традиция, которую надо уважать |
| 13 | Табачное отравление – это экономическое рабство | 33 | Непрерывная борьба с курением - решение проблемы |
| 14 | От самоотравления табаком человек глупеет | 34 | Заменители никотина помогают бросить курить |
| 15 | Потерявшие Трезвость чаще становятся инвалидами | 35 | Человек сам виноват, что травится алкоголем |
| 16 | Безвредных доз алкоголя не бывает | 36 | Чтобы победить пьянство, необходима борьба с ним |
| 17 | Умеренное «потребление» алкоголя хуже пьянства | 37 | Шампанское на Новый год – народная традиция |
| 18 | Все алкогольные изделия, как и «энергетики» - яды | 38 | Гости обидятся, если им не выставить алкоголь |
| 19 | Лекарство на спирту – ядовитое изделие | 39 | Алкоголизм – трудноизлечимая болезнь |
| 20 | Безалкогольное шампанское очень опасно для детей | 40 | Алкоголизм передаётся по наследству |

Инструкция по обработке результатов

Анкета 1. Теория трезвости и алкогольно-табачная запрограммированность.

Задание 1. Отметьте (обведите кружком или поставьте галочку) плюсы с 1 по 10-е утверждения и минусы с 11 по 20-е. Найдите сумму отмеченных знаков.

Запишите результат: $A+T=$

Задание 2.

Отметьте (обведите кружком или поставьте галочку) минусы с 21 по 30-е утверждения и плюсы с 31 по 40-е.

Найдите сумму отмеченных знаков, получите число 3

Запишите результат: $TT = 20 - 3 =$

2. Структура построения интерактивной беседы по трезвости на 1,5 часа

(разработал © А.А. Головин)

Общий подход:

- **интерактивность** (открытая беседа-лекция с включением аудитории через вопросы, эксперимент с яйцом);
- **мультимедийность** (использование всевозможных средств презентации: экран и слайды, видеоролики, звук);
- **избегание запугивания, использование положительных образов, разговор на равных** (новый подход к изложению материала через положительные стимулы, а не запугивание).

I блок. Ценностно-мировоззренческий (15-20% времени).

Задачи:

- подружиться с аудиторией, наладить связь;
- ответить на вопросы «почему» и «зачем» мы говорим о вредных привычках и трезвом здоровом образе жизни. Сформировать мотивацию узнать больше.

II блок. Информационный (30-40% времени).

Задачи:

- объяснить роль информации в жизни, что влияет на поведение, как образуется привычка;
- манипуляция сознанием, умение различать правду от заблуждения;
- последствия употребления алкоголя (эксперимент + видеоролики).

III блок. Положительная стимуляция (20-30% времени).

Задачи:

- объяснение преимуществ трезвого здорового образа жизни через введение положительных примеров и образов героев (на экране и желательно живую).

IV блок. Положительное завершение (10-15% времени).

Задачи:

- оставить позитивное впечатление и надежду на лучшее;
- общее фото на память, вручение подарков самым активным участникам, раздача информационных листов о проекте;
- вовлечение откликнувшихся участников в проект и дальнейшую работу (образование из них первичной ячейки в школе).

Интерактивный семинар «Трезвый здоровый образ жизни - основа устойчивого развития» Андрей Головин, **1:14:15**
https://www.youtube.com/watch?v=7UNJ_sdcPx8

3. Стратегические цели и задачи Трезвеннического движения России [1]

1. Стратегическая цель движения.

Сохранение России как самобытной региональной цивилизации, восстановление её статуса мировой державы возможно только на основе трезвости народа, в первую очередь его наиболее социально активной части, молодёжи.

Трезвость народа есть фундамент духовного, нравственного, экономического и демографического возрождения России.

ТОЛЬКО У ТРЕЗВОЙ РОССИИ ЕСТЬ БУДУЩЕЕ!

Основной стратегической целью трезвеннического движения России является ТРЕЗВОСТЬ НАРОДА.

2. Стратегические задачи трезвеннического движения:

2.1 Антиалкогольное, антитабачное и антинаркотическое информационное просвещение общества.

2.2 Формирование трезвых убеждений и расширение социального слоя сознательных трезвенников.

2.3 Организационное строительство трезвеннического движения.

2.4 Взаимодействие с местными, региональными и федеральными органами исполнительной и законодательной власти. Содействие в принятии законов, обеспечивающих в России трезвость народа.

3. Первоочередные задачи для достижения стратегической цели.

3.1. С целью антиалкогольного, антитабачного и антинаркотического информационного просвещения общества:

1. Нарастивать издание и распространение научных, методических и популярных пропагандистских материалов, в первую очередь с использованием современных форм представления информации: интернет, CD/DVD, флеш-карты, видео и т.д.
2. Развивать систему постоянного информационного обмена пропагандистскими материалами между структурами трезвеннического движения.
3. Формировать архив научных, методических, исторических информационных материалов для широкого практического использования.

3.2. С целью формирования трезвых убеждений и расширения социального слоя сознательных трезвенников:

1. Пропагандировать своим собственным примером трезвый, здоровый образ жизни, делать его привлекательным для самых широких слоёв населения.
2. Считать приоритетными для работы по формированию трезвых убеждений следующие социальные группы:
 - подрастающее поколение, учащиеся школ и учебных заведений;
 - лица, принимающие решения: руководители всех уровней, депутатский корпус;
 - сотрудники средств массовой информации;
 - работники системы образования и здравоохранения;

актив политических партий и общественных движений.

3. Эффективно использовать методы трезвого просвещения и формирования трезвых убеждений на основе метода Г. А. Шичко.

3.3. С целью организационного строительства трезвеннического движения вести планомерную работу по консолидации деятельности самых различных общественных объединений, государственных и коммерческих структур, отдельных граждан, разделяющих настоящие стратегические цели вне зависимости от их политических взглядов, национальной или конфессиональной принадлежности.

3.4. С целью взаимодействия с местными, региональными и федеральными органами законодательной и исполнительной власти, содействия в принятии ими законов, обеспечивающих в России трезвость народа:

1. Активизировать конструктивное взаимодействие с руководителями всех уровней власти, депутатским корпусом, СМИ, активом политических партий и общественных движений.

2. Сложившаяся практика взаимоотношений с органами государственной власти показывает, что установление прочных контактов и плодотворного сотрудничества возможно лишь при наличии официальной государственной регистрации на местах. Зарегистрированной организации даются следующие преимущества:
- возможность вступать в координационные, совещательные, консультативные органы при органах законодательной и исполнительной власти субъектов РФ, а также при органах местного самоуправления (общественные палаты, молодёжные парламенты, комиссии/советы по защите населения от алкогольной угрозы и др.);
 - возможность вносить предложения при разработке региональных и муниципальных целевых программ, прежде всего в сферах здравоохранения и образования; участвовать в реализации таких программ;
 - возможность подавать заявки на получение грантов в рамках ежегодного распоряжения Президента РФ о поддержке некоммерческих организаций, а также субсидий на уровне субъектов РФ;
 - поддержка в деятельности организации со стороны администраций городов/районов, образовательных учреждений, предпринимателей.

[1] Стратегические цели и задачи РОД «Трезвая Россия» (в данной редакции «Стратегические цели и задачи Трезвеннического движения России») были обсуждены соратниками Московского регионального отделения Союза борьбы за народную трезвость. Первая редакция сформулирована А. А. Карпачёвым и В. А. Задереем и опубликована к 100-летию Ф. Г. Углова (5 октября 2004 г.) в газете «Знание-Власть». Последняя редакция сделана А. А. Карпачёвым к круглому столу «Здоровьесберегающие технологии» в Общественной палате РФ 11 октября 2012 г. в рамках Всероссийских Угловских чтений в г. Москве.

*) Редакция п.3.4 сделана А. А. Грибковым к круглому столу «Здоровьесберегающие технологии» в Общественной палате РФ 11 октября 2012 г.

4. Трезвенническая деятельность и участие в ней

© А. А. Головин

(Почему надо участвовать в активной трезвеннической деятельности)

Вопрос «ПОЧЕМУ» отражает определение ПРИЧИНЫ.

Почему автор написал это пособие – потому что современное положение дел в трезвенническом движении требует подготовки грамотных, осведомлённых борцов за трезвость, что невозможно без **изданий методических пособий** по разным вопросам.

Почему люди отравляются табачными снарядами, алкоголем и другими одурманивающими веществами – потому что они так социально-психологически запрограммированы, т.е. их сознание искажено ложными сведениями (см. *Полная схема причинности наркотизации, Словарь определений трезвенника*). Наш русский учёный и соратник Г. А. ШИЧКО, который дал **научную основу трезвости**, по ходу изучения алкогольного вопроса **выявил главную причину всех вредных привычек**, что позволило ему разработать эффективный метод избавления от любой вредной привычки, названный им методом гортоновической дезалкоголизации.

Понимание сути трезвости, её глубины и необходимых действий быстрее всего обеспечивается через прохождение занятий по методу Г. А. Шичко.

- **КАЖДЫЙ ТРЕЗВЕННИК ОБЯЗАН ОЗНАКОМИТЬСЯ СО СТАТЬЯМИ «Привычка, побеждаемая разумом»**

<http://euraz.org/privychka-pobezhdaemaya-razumom.html/>

«Алкогольная проблема в свете теории психологического программирования»

<http://euraz.org/alkogolnaya-problema-v-svete-teorii-psxologicheskogo-programirovaniya-g-a-shichko.html/> ,

«Дружеский разговор с алкоголиком»

<http://euraz.org/druzheskij-razgovor-s-alkogolikom.html/> и

др.),

- ПРОЙТИ ЗАНЯТИЯ ПО МЕТОДУ ШИЧКО для того, чтобы его личная жизнь, просветительская работа приносили эффективные плоды. **Невозможно научиться помогать людям обрести трезвость без наличия понимания причин, почему человек самоотравляется алкоголем, табаком и другими наркотиками, БЕЗ ИССЛЕДОВАНИЯ СВОЕГО ЛИЧНОГО ОПЫТА САМООТРАВЛЕНИЙ ИЛИ ТРЕЗВОСТИ – всё это даёт метод ШИЧКО.**

Почему наше Отечество имеет сегодня столько социальных болезней (преступлений, самоубийств, транспортных и производственных происшествий), высокую смертность и низкую продолжительность жизни, семейные трагедии (разводы, плохое воспитание детей, беспризорные дети), ошибки в управлении – одной из главных причин является «употребление» народом наркотических веществ.

Мы утверждаем, что Трезвость народа есть фундамент духовного, нравственного, экономического и демографического возрождения России (*см. Стратегические цели и задачи Трезвеннического движения России*).

Наркотические вещества нарушают в первую очередь работу центральной нервной системы, мозга, т.е. сознания человека. Это происходит вследствие разрушения нейронов, блокировки работы правого полушария человека, ответственного за образность, интуицию, воображение, творчество. Т.е. начинается деградация (вырождение) человека, что особенно заметно при анализе творчества и жизни русских писателей, художников, артистов, общественных деятелей. Без адекватного трезвого мировосприятия невозможна полноценная счастливая жизнь.

Почему каждому человеку нужно задуматься о своём поведении

➤ потому что дети берут со взрослых людей пример;

- воспитать добродетельное потомство возможно лишь в ясном уме и сознании;
- успешная жизнь в здравом рассудке куда более позитивна, чем в туманном дурмане «розовых очков»;
- трезвая жизнь позволяет решать проблемы рассудительнее и правильнее, допускать меньше ошибок, чем в состоянии мышления, отравленного наркотическими ядами.

Почему нужно участвовать в активной трезвеннической деятельности – потому что наше Отечество как прочное здание складывается из нас граждан-кирпичиков. Убрав несколько кирпичиков - повышается нагрузка на всё здание и возможность его постепенного обрушения. Каждый сознательный человек, чьи предки основывали и защищали наше Отечество, должен личным трезвым примером на своём направлении улучшать личную, семейную, общественную жизнь. Причина тесно связана с постановкой **ПРОБЛЕМЫ**, которую можно определить, как несоответствие между желаемым будущим и действительным состоянием вещей.

Проблема трезвеннической организации на современном этапе заключается в следующем: с одной стороны, необходимо обеспечить эффективную деятельность, что требует грамотных людских, материальных, информационных ресурсов, с другой стороны, обеспечение данной цели наталкивается на малое наличие трезвых общественно направленных людей, которые это понимают и могут организовать подобный процесс. Каждый может и должен **проявить инициативу**. Инициатива должна быть обдуманной и правильно спланированной, для этого нужно учиться, в связи с чем и написано данное пособие.

Почему люди обретут трезвость?

Потому что общий уровень деградации человека, общества рано или поздно поставит перед каждым данный

вопрос. Улучшение жизни идёт через ясное осознание своего места, что возможно в трезвом состоянии. Это неизбежный процесс, вопрос только в том, сколько нужно ещё человеческих трагедий для прозрения.

Помогая другим, ты помогаешь себе.

Выводы:

Главной причиной употребления людьми наркотических веществ является их социально-психологическая запрограммированность. Нейтрализуя запрограммированность по методу Шичко, человек становится трезвенником, до этого момента он может не отравляться наркотическими веществами и при этом быть воздержанником.

Выявляя истинные причины, ты понимаешь способ решения нужного вопроса.

«Трезвость – невидимый щит, который надёжно охраняет человека от многих бед» Г. А. Шичко

5. Практические рекомендации

ГРАФИК РАБОТЫ после окончания семинара-тренинга «Формирование трезвого здорового образа жизни на основе психолого-педагогического метода Г. А. Шичко»:

- работу с методическими материалами проводить в соответствии с рекомендациями п.1 занятия 4 «Порядок действий по самоизбавлению от проалкогольной запрограммированности, любой вредной привычки и восстановлению трезвости на основе метода Г. А. Шичко»;

- составить дополнительную папку с копиями методических материалов, необходимых для работы в течение дня и вечером для выполнения комплексного упражнения: написание перед сном в соответствии с рекомендациями «Дневника по нейтрализации проалкогольной запрограммированности и формированию трезвости»;

- отвечать на вопросы «Дневника...» по следующему графику:

первый месяц:

- 1, 2-я неделя – через день (8 дневника), посылать через день дневники по электронной почте на e-mail: karpachev.alexander@gmail.com Карпачёву Александру Александровичу (или другому инструктору по проверке дневников, под руководством которого по договорённости выполняется дальнейшая работа) с последующим их получением, проверенными, от методиста Информационно-методического центра (ИМЦ);

- 3, 4-я неделя – через 2 дня (6 дневников), посылать каждый 2-ой дневник (контрольный);

второй месяц: – 2 раза в неделю (8 дневников), посылать дневник (контрольный) 1 раз в неделю.

Всего 22 дневника.

После написания и проверки 22 дневников методист ИМЦ даёт скорректированные рекомендации для дальнейшей самостоятельной работы по формированию и утверждению трезвых убеждений, практических навыков трезвого стереотипа поведения и трезвого мышления.

Личная работа по разработанной методике, приведённой в данном «Методическом пособии» «...не требует ни «железной» воли, ни прекращения обычной деятельности, ни специальной большой траты времени.

Необходимы элементарная дисциплинированность, настойчивость и ... точное выполнение рекомендаций. Это выполнение не причиняет никаких страданий, напротив, даёт радость, и всё улучшающееся самочувствие, возвращает веру в себя, выводит из жизненного тупика»

Г. А. Шичко «Метод самоизбавления...»

Желаем успехов в Вашей творческой работе.

Практическая работа к занятию 6

Просмотреть: видео к занятию 6: 6.1 – 6.6.

Проработать статьи:

1. Работа по формированию трезвых убеждений на основе Анкеты 1. Уроки Трезвости. В. А. Загумённый. Учебное пособие для учащихся, родителей и учителей Тюмень – 2015, стр. 90 – 98.
2. Г. А. Шичко. Против абсурдизма в антиалкогольной пропаганде. Статья, 05-08-1985 г.
3. Раздел «Язык утверждения и сохранения трезвости» в кн. [8], с.62 - 91.

Проработать материалы:

сайт <http://euraz.org/> Евразийская ассоциация здоровья, сайт <https://whatisgood.ru/> Научи хорошему.

Использовать в течение дня:

Метод психофизиологической саморегуляции «Синхрोगимнастика». © Алиев Х. М

Записать: Размышления и вопросы по проработанному и просмотренному материалу.

Повторить наизусть: «Самоубеждение»

Написать: «Дневник нейтрализации проалкогольной запрограммированности и формирования трезвых убеждений» перед сном, выполняя «Правила ведения Дневника» (форма 2)

Заключение

Изучая современные достижения психологической и педагогической наук, необходимо ввести их в собственную систему представлений, взглядов, ассоциаций, а ещё важнее — научиться применять их в своей реальной практической деятельности и повседневной жизни.

Г. А. Шичко в научном плане зафиксировал переход от антиалкогольного просвещения и пропаганды к трезвому просвещению, формированию трезвых убеждений, трезвого мышления, трезвого мировоззрения, формированию и утверждению сознательного трезвого состояния. Глубокий смысл такого подхода раскрывается в работе с личностью и расширяется на общественно-государственную деятельность: теперь антиалкогольная фразеология с элементами запугивания граждан отрицательными последствиями «потребления алкоголя, табака, наркотиков и других интоксикантов» (самоотравления алкогольными, табачными, наркотическими и другими нейротропными ядами) замещается, в основном, трезвым просвещением и терминами и понятиями, проясняющими сознание и формирующими язык сознательной трезвости. Нейтрализуются ложные проалкогольные предрассудки и абсурдизмы в сознании человека на основе объективной научной правды и формируются трезвые убеждения, положительные образы, стереотипы поведения и ценности личности.

Об алкоголе и его действии даётся правдивая информация в соответствии с возрастной психологией, основной акцент делается на необходимости трезвости как естественной основе жизни, нравственных ценностях и устойчивом развитии личности и общества.

Это и есть идеологическая основа трезвого просвещения. **Основная цель трезвого просвещения — прервать передачу разрушительных интоксикантных запрограммированностей, в первую очередь проалкогольной, прокуриительной, пронаркотической и**

других, действующих на основе нейротропных ядов, **из поколения в поколение и в поколениях - от старших к младшим.**

Сформировать культуру устойчивой преемственности на уровне личности, семьи, коллектива, общества и государства трезвых здравосозидательных убеждений, мышления, стереотипов поведения и мировоззрения. Понимание **основной причины** различных зависимостей как **социально-психологической запрограммированности** и обоснование необходимости трезвого просвещения, основные теоретические и практические принципы которого разработаны, позволяет сделать массовым добровольчеством в движении за трезвый здоровый образ жизни (ТЗОЖ) с опорой на гражданское общество, общественные и государственные институты: с привлечением студентов, преподавательского состава ВУЗов, СУЗов и школ, специалистов по работе с молодежью, старшеклассников, родителей, представителей некоммерческих организаций и бизнеса.

Трезвость – фундамент духовного, нравственного, демографического и экономического возрождения и развития России.

Список литературы:

1. Г. А. Шичко. Вторая сигнальная система и её физиологические механизмы. (Вторая сигнальная система и рефлекторная деятельность), Медицина, Ленинградское отделение. Ленинград, 1969г. – 216 с
2. Г. А. Шичко. Разработка индивидуального психофизиологического подхода к избавлению от алкоголизма (Заключительный отчет). НИИ Экспериментальной медицины АМН СССР, Ленинград, 1981г. – 176 с., 9 таблиц.
3. Иван Дроздов. Геннадий Шичко и его метод. Ленинград, 1991 г.- 161 с.

4. Л. П. Шичко-Дроздова. Слово есть Бог. Изд. 2-е, доп. СПб, 2003 г. – 56 с.
5. Культура здоровья и трезвости в молодежной среде. Сост. А. А. Карпачёв, А. А. Головин, - М.: Википринт, 2016. - 48 с.
6. А. А. Головин. Пособие добровольца за трезвый здоровый образ жизни (думающего, понимающего и делающего). – М.: Википринт, 2017. – 84 с.
7. Г. А. Шичко. Маленький словарь трезвенника. Ленинград 1984.
8. Основы здоровья нации – трезвое мировоззрение: обучающая программа по здоровьесбережению и навыков здорового образа жизни. – Тюмень: ТюмГНГУ, 2014. – 222с.
9. В. А. Загумённый, Уроки Трезвости: учебное пособие для учащихся, родителей и учителей /отв. ред. Р. В. Распопов. – 2-е изд. перераб, и доп. – Тюмень: Трезвая Тюмень, 2016. – 142 с.

Об авторах

Александр Александрович Карначёв

1964 — 1967 г.г. Московский радиомеханический техникум (дневное отделение, по специальности «Радиолокация»). С 1967 г по 2002 г работал в ВПК; 1967 — 1969 г.г. служба в рядах СА радиотехнические войска ПВО, офицер запаса; закончил МИФИ (Московский инженерно-физический институт) 1970 — 1976 г.г. (вечернее отделение), инженер-физик; 1971- 2002 г.г. работал в Радиотехническом институте АН СССР, научные исследования в области СВЧ, низкотемпературной плазмы; инженер-разработчик, конструирование приборов и установок (фазированные антенные решётки).

Дополнительное образование по специальности практическая психология.

Полученные инженерно-практические знания и навыки разработчика творчески использовал в общественной работе.

В 1999 г. выдвинул и к 2002 г. практически осуществил идею использования в массовой трезвеннической работе метода «шоковой терапии» на основе новых информационных технологий.

Принимает активное участие в формировании стратегии и тактики трезвеннического движения на современном этапе.

Авторские программы <http://euraz.org/services>
— «Формирование трезвых убеждений и сознательной трезвости» семинар-тренинг;
— «Избавление от алкогольной и табачной зависимости на основе метода Г. А. Шичко»;
— «Верни себе зрение на основе метода Г. А. Шичко» семинар-тренинг.

Александр Александрович Карпачёв с 2010 г. руководитель Региональной общественной организация по пропаганде здорового образа жизни «Союз борьбы за народную трезвость» <http://vk.com/rodtr77>, Председатель Высшего совета «Евразийской ассоциации здоровья» <http://euraz.org>, euraz.org@gmail.com, vk.com/euraz100, facebook.com/euraz100.

Контакты по вопросам взаимодействия: Александр Александрович Карпачёв,
тел. +7(916) 901-0040, e-mail: karpachev.alexander@gmail.com
ВК: <https://vk.com/ssk77>
Facebook: <https://www.facebook.com/alexander.karpachev>

Елена Ивановна Карпачёва

В 1975 году закончила Московский Всероссийский Технический Университет им. Н. Э. Баумана по специальности «управление и прикладное программирование».

Ведёт трезвый образ жизни с 1984 года.

Активно участвует в трезвенническом движении с 1987 года, особенно в работе Союза борьбы за народную трезвость города Москвы.

В 1989 году прошла курс подготовки руководителей занятий по избавлению людей от вредных привычек – пьянства, алкоголизма, курения по методике гортоновической дезалкоголизации кандидата биологических наук Шичко Г. А. при Центральном совете ВДОБТ.

В 2010 год активно участвовала в организации Региональной общественной организацию «Союз борьбы за народную трезвость», где ведёт методическую работу по восстановлению трезвости по методу Г. А. Шичко.

В 2011, 2012 и 2013 г. г. активно участвовала в организации и проведении Региональных школ-слётов и образовательного Форума «Серпухов 2013» трезвеннического движения ЦФО под Москвой.

С 2000 года ведёт проверку дневников слушателей и разрабатывает методические материалы при работе по «Избавлению от алкогольной и табачной зависимостей», «Формирование трезвых убеждений и сознательной трезвости» и восстановлению зрения на основе метода Шичко.

Ведёт в интернете сайт Евразийской ассоциации здоровья <http://euraz.org/>, страницу РОО по пропаганде здорового образа жизни «Союза борьбы за народную трезвость» г. Москвы и Московской области <https://vk.com/rodtr77>, страницу АКАДЕМИЯ ЗДОРОВЬЯ <https://vk.com/euraz100>.

Денис Александрович Карначёв

В 2002 году закончил Всероссийский заочный финансовый институт по специальности «бухгалтер-экономист».

С января 2005 года стал активным участником трезвеннического движения.

Имеет ряд аналитических и методических публикаций в трезвеннических изданиях, в частности, «Правда и ложь об алкоголе».

С 2008 г. по 2010 г. был сопредседателем общественного движения «Молодёжь за трезвую Россию» и организатором от Московского региона Слёта трезвых сил России на Урале.

В июле 2010 года совместно с соратниками учредил Региональную общественную организацию «Союз борьбы

за народную трезвость» (г. Москва) и был избран членом Правления.

В 2011, 2012 и 2013 г. г. активно участвовал в организации и проведении Региональных школ-слётов и образовательного Форума «Серпухов 2013» трезвеннического движения ЦФО под Москвой.

С 2016 г. Председатель Правления Региональной общественной организации по пропаганде здорового образа жизни «Союз борьбы за народную трезвость».

ГЕННАДИЙ АНДРЕЕВИЧ ШИЧКО О ТРЕЗВОСТИ

... Трезвость великое достоинство человека.

... «Культурное употребление» спиртного – нелепое словосочетание. Поглощение любого вредного для здоровья или испорченного продукта, тем более яда и наркотика – признак бескультурья. Термин «культура» не может сочетаться со словами, обозначающими отрицательное, вредное: немислимо культурное хулиганство, культурное воровство, культурное курение, культурная пьянка...

... Трезвенники, особенно сознательные, – ценнейшая часть общества.

... Трезвость по убеждению – это большое достоинство человека, нужно не стесняться её, а гордиться ею.

... Воспитание людей сознательными трезвенниками – гуманное, истинно патриотическое и социально очень ценное занятие.

... Трезвость — нормальная, неотравляемая «алкогольными напитками» жизнь отдельного человека, группы людей, общества или народа.

... Трезвость – наше неизбежное будущее. Нет силы, способной помешать её утверждению. Настоящими патриотами и гражданами являются те, кто содействуют этому закономерному процессу.

Г. А. Шичко о проблеме наркотизации и формировании трезвого мышления (по материалам статей и публикаций).

Информационно-методический центр по первичной профилактике курения, алкоголизма и наркомании и формированию трезвого здорового образа жизни

Центр предназначен для людей, работающих в области первичной профилактики: педагогов, психологов, врачей, студентов, работников социальных и молодёжных служб, инспекторов по делам несовершеннолетних, сотрудников общественных организаций.

ИМЦ осуществляет деятельность с учреждениями и организациями, ведущими информационное и научно-методическую деятельность в сфере первичной профилактики курения, алкоголизма и наркомании, и формированию трезвого здорового образа жизни, занимающиеся повышением квалификации и профессиональной переподготовкой психолого-педагогических кадров.

ИМЦ создан в целях оказания субъектам первичной профилактики информационно-методической поддержки. На странице информационно-методического центра (ИМЦ) вы сможете найти основные принципы и методы, практические рекомендации по проведению профилактических мероприятий. Вашему вниманию будут предложены практические методические пособия, сценарии, конспекты, конкретных мероприятий.

В разделе «МЕТОДИЧЕСКОЕ ПРОСТРАНСТВО» вы сможете прочитать статьи ведущих специалистов по формированию трезвого здорового образа жизни, вопросам зависимого поведения, получить советы по организации профилактического процесса и соблюдению при этом необходимых нормативно-правовых норм. Помимо этого, будет возможность ознакомиться с лучшим опытом профилактической деятельности разных регионов нашей страны. Пополнить ваши профессиональные знания

помогут книги, статьи, документы, расположенные в разделе «БИБЛИОТЕКА»

В своей работе ИМЦ опирается на экспертную оценку ведущих специалистов и представителей некоммерческих организаций России в области первичной профилактики.

ИМЦ предоставляет возможность делиться своим опытом, эффективными методами и формами работы.

Ждём ваших писем — euraz.org@gmail.com и звонков: karpachev.alexander@gmail.com, +7 (916) 901 00 40 Карпачёв Александр Александрович, координатор Проекта, руководитель РОО по пропаганде здорового образа жизни «Союз борьбы за народную трезвость» (организация реализующая Грант).

Сайт: <http://euraz.org/> Евразийская ассоциация здоровья;
<http://euraz.org/methcenter> Информационно-методический центр

Группы в ВК: <https://vk.com/rodtr77> ТРЕЗВАЯ МОСКВА
РОО по пропаганде здорового образа жизни «СБНТ»;
<https://vk.com/euraz100> АКАДЕМИЯ ЗДОРОВЬЯ

ЕВРАЗИЙСКАЯ АССОЦИАЦИЯ ЗДОРОВЬЯ

Союз некоммерческих организаций в сфере профилактики охраны здоровья «Евразийская ассоциация здоровья» (ОГРН 1167700052740) создан в 2016 году.

Основная цель ассоциации - координация и развитие деятельности, представление и защита общих интересов организаций-членов в области профилактики химических и нехимических зависимостей, формирования культуры трезвости и здоровья.

На 2017 год ассоциация объединяет 10 некоммерческих организаций, ведущих свою деятельность в различных регионах России.

В 2016 году ассоциация выступила инициатором создания экспертной рабочей группы по продвижению здорового образа жизни и профилактике наркомании, алкоголизма и табакокурения среди молодёжи Координационного Совета по защите граждан РФ от наркотиков, алкогольной и табачной зависимости при Общественной палате РФ.

Перспективными направлениями деятельности ассоциации на

2017-2020 г. являются:

- разработка и внедрение в жизнь Концепции участия российского общества в формировании культуры трезвого здорового образа жизни и профилактике потребления табака, алкоголя и наркотиков до 2025 года;
- разработка и реализация Национальной программы (стандарт) профилактики химических зависимостей и формирования культуры трезвого здорового образа жизни;
- повышение в обществе приоритета специалистов в сфере первичной профилактики химических зависимостей и формирования трезвого здорового поведения граждан;

- развитие практик общественно-государственного партнёрства в области политики здоровьесбережения на местном и региональном уровнях.

Контакты ассоциации по вопросам членства и взаимодействия:

<http://euraz.org>, euraz.org@gmail.com, vk.com/euraz100,
facebook.com/euraz100

Методическое пособие

Александр Александрович Карпачёв
Елена Ивановна Карпачёва
Денис Александрович Карпачёв

**ФОРМИРОВАНИЕ ТРЕЗВОГО ЗДОРОВОГО ОБРАЗА
ЖИЗНИ на основе психолого-педагогического
метода Г. А. Шичко**

Редактура и компьютерная вёрстка *Е. И. Карпачёва*

Технический редактор *Д. Ю. Журавлёв*

Книга печатается в авторской редакции

ISBN 978-5-9500666-0-3

При реализации проекта используются средства государственной поддержки, выделенные в качестве гранта в соответствии с распоряжением Президента Российской Федерации от 05.04.2016 № 68-рп и на основании конкурса, проведенного Общероссийской общественной организацией «Лига здоровья нации».

Подписано в печать 26.06.2017
Формат 60x90/14, Гарнитура Times New Roman.
Бумага офисная.
Цифровая печать. Печ. л. 3,5, тираж 100 экз.

Отпечатано с готового оригинал-макета
В типографии РА «Википринт» (ИП Журавлёв Д.Ю.)
115487, г. Москва, ул. Нагатинская, д. 28. корп.2
Тел./факс: (495) 585-77-56
www.art-bear.ru