

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 питья 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 приспособливается 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 искаженность 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 анальгезирующее 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 патологически 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.

(«Агитатор», №25 (2868) от 16 июля 1985 г.).