

Шичко Г.А.

## Маленький словарь трезвенника

Ленинград 1984

### ОТ АВТОРА

Я более 10 лет работаю над словарем-справочником трезвенника. Предлагаемый вниманию читателей краткий словарь «Основная трезвенная терминология» взят из подготавливаемого мною сборника «В помощь пьющим, пожелавшим стать трезвенниками», предназначенного для само- и взаимоизбавления от алкоголизма.

В словаре имеются неологизмы. Я не люблю вводить новые слова, тем более заниматься их поиском, однако углубленное изучение алкогольной проблемы и стремление повысить эффективность трезвенной работы вынудили поступить вопреки желанию. Наш знаменитый мыслитель и революционер А.Н.Радищев писал: «Доколе вещи не дано имя, доколе мысль не имеет знамения, то она разуму нашему чужда, и он над ней не трудится. Дабы усвоить разуму какое-либо познание, нужно прежде всего ее ознаменовать». (А.Н.Радищев. Полн. собр. соч. М.-Л., 1941, т.2, с.152). Поскольку мною выявлялись новые явления, то в силу необходимости пришлось их «ознаменовывать». Приводу два факта.

Всем хорошо известно, что эффективность лечения алкоголиков оставляет желать много лучшего. Мои наблюдения показали, что у алкоголиков искажено сознание, что эту искаженность нельзя устранить ни лекарствами, ни физиотерапией, ни угрозами и наказаниями. Искаженность сознания ложными сведениями об алкогольной проблеме я назвал «проалкогольной (питейной) запрограммированностью», а людей, обладающих ею, но не пьющих – «воздержанниками». Наркологические лечебные учреждения и лечебно-трудовые профилактории в лучшем случае превращают алкоголиков в воздержанников, но не в трезвенников. Воздержанники не отличаются высокой устойчивостью по отношению к алкоголю, поэтому часть из них со временем возобновляет употребление спиртного. Нужны ли такие термины, как «проалкогольная запрограммированность» и «воздержанник»? Необходимы! Если бы какая-то неведомая сила запретила мне пользоваться этими терминами, то эффективность моей деятельности по пропаганде трезвости и по избавлению от алкоголизма педагогическими средствами резко снизилась.

Второй факт. Между людьми имеются огромные различия по многим признакам, в том числе по особенностям головного мозга. Эти особенности так велики, что одни и те же воздействия у людей вызывают разные реакции. Возьмем хорошо известный алкоголикам и их близким тетурам. Прием спиртного алкоголиками, «заряженными» этим препаратом, вызывает у одних смерть, у вторых – тяжелые и мучительные реакции, у третьих – средние, у четвертых – слабые, у пятых – по сути никаких, а шестым доставляет удовольствие.

Я обычно после окончания публичной лекции о гипнозе выявляю людей, отличающихся хорошей внукаемостью, добровольцы из них подходят ко мне, даю им простой прием вызывания сна на заданное время. И они на эстраде усыпляют себя. Курильщик знакомлю с элементарным приемом вызывания у себя отвращения к табачному дыму. И вот человек, который минуты три назад бойко курил, теперь при первых затяжках дымом начинает усиленно кашлять, у него появляются: неприятный вкус во рту, тошнота, иногда рвота, общее плохое самочувствие. Давно использую такой способ: расписываюсь на клочке бумаги, вручаю его просителю, даю небольшие пояснения и моя бумажка становится «магической», обладатель с ее помощью способен: усыпить себя на заданное время, снять усталость, головную боль, плохое настроение, повысить работоспособность, сопротивляемость заболеваний, общее самочувствие, вызвать творческое вдохновение, склонность к нужному, но неприятному занятию, непереносимость «алкогольных напитков» и табачного дыма. Что это? Чудо? Нет, наука! Все ли люди могут вызывать у себя непереносимость табачного дыма, засыпать на заданное время, освобождаться от головной боли и т.д.? Нет! Нужно ли учитывать индивидуальные особенности людей с целью оказания им более значительной помощи? Обязательно! В связи с этим я ввел в 1972 г. понятие «принцип сингулизма».

Данный словарь предназначен для иногородних слушателей, проходящих у меня двухдневный курс избавления от алкоголизма. Он не является копией словаря, содержащегося в упомянутом сборнике, шире и лучше его. Почему уделено особое внимание иногородним слушателям? Известно, что у алкоголиков ослаблены память и понимание нового материала, поэтому не всякий из них способен за два дня усвоить большой объем свежих знаний. Ленинградцы могут закрепить и расширить противоалкогольные знания в нашем трезвенном клубе оптимализма или путем получения у меня консультаций и некоторых материалов. Иногородцы такой возможности не имеют.

Изучение словаря принесет пользу всем пьющим. Оно укрепит в трезвости слушателей двухдневного курса, а некоторым читателям поможет без постороннего вмешательства, самостоятельно избавиться от алкоголизма. Алкоголики, превратившиеся в сознательных трезвенников, смогут использовать словарь для проведения трезвенной пропаганды и агитации.

Буду рад узнать, что краткий словарь одним читателям помог обрести трезвость, другим – успешнее проводить противоалкогольную работу и т.д. Надеюсь получить объективные критические замечания и дружеские советы.

## Основная трезвенная терминология

**АБСОЛЮТНЫЙ СПИРТ** – стопроцентный винный спирт, отличается в связи с особым способом получения более высокой токсичностью, чем ректификованный. Прием его внутрь не только в чистом, но и в разведенном виде недопустим. Понятие «абсолютный спирт» используется в статистике, например, при подсчете производства и потребления алкоголя на душу населения, при этом числовые показатели выражаются в литрах абсолютного спирта.

**АБСУРДИЗМ** – (лат. ab-surdus – нелепый, глупый, несообразный) – идеологическое направление, выдумывающее и распространяющее всевозможные нелепости.

**АБСУРДИСТ** – носитель и пропагандист различных глупостей.

**АЛКОГОЛЕПИЙЦА** – проалкогольно запрограммированный и пьющий человек.

**АЛКОГОЛЕПИТИЕ** – поглощение «спиртных напитков».

**АЛКОГОЛИЗМ** – психологическое расстройство, основными признаками которого являются: питейная запрограммированность, привычка к употреблению спиртного, потребность в нем и поглощение его.

**АЛКОГОЛИЗМИЯ** – процесс превращения трезвенника в алкоголика.

**АЛКОГОЛИК** – проалкогольно (питейно) запрограммированный человек, привыкший к спиртному, испытывающий потребность в нем и поглощающий его.

**АЛКОГОЛЬ** – (араб. al-kuhl – тонкий порошок) – органические соединения, содержащие в молекуле гидроксильную группу – ОН. Термин «алкоголь» часто употребляется в качестве синонима слов «этанол» или «винный спирт».

**АЛКОГОЛЬНАЯ НАРКОМАНИЯ** – алкоголизм. Этиловый спирт является наркотиком, поэтому, с одной стороны, к нему развивается пристрастие, с другой – он вызывает наркоз, т. е. потерю сознания и в связи с этим полное обезболивание.

**АЛКОГОЛЬНОЕ ОПЬЯНЕНИЕ** – состояние отравленности мозга этиловым спиртом, глубина которого зависит от его концентрации в крови.

**«АЛКОГОЛЬНЫЕ НАПИТКИ»** – спиртосодержащие жидкости, принимаемые внутрь с целью отравления головного мозга, называемого опьянением. К ним относятся многие искусственно приготовленные жидкости, в том числе пиво и крепленый сок. Токсичность «а.н.» зависит от концентрации в них этилового спирта и ядовитых примесей.

**АЛКОГОЛЬНЫЙ АБСУРДИСТ** – носитель и пропагандист ложных сведений об «алкогольных напитках» и последствиях их употребления.

**БЛАГОРАЗУМНЫЙ ТРЕЗВЕННИК** – трезвенник, противоалкогольно запрограммированный на основе малого объема знаний по алкогольной проблеме.

**ВЕРИТИЗМ** – (лат. veritas – истина, правда, правдивость) – идеологическое направление, занимающееся поиском и распространением истинного, достоверного.

**ВЕРИТИСТ** – носитель и пропагандист научных истин и достоверных сведений.

**ВИННЫЙ СПИРТ** – (лат. spiritus – змеиное шипение, благоухание, дуновение, дыхание, жизненная сила, душа, дух и др.) – бесцветная жидкость жгучего вкуса и неприятного запаха, отличается высокой токсичностью и наркотизирующим

действием. Химическая формула –  $C_2H_5OH$ , синонимы: этанол, этиловый алкоголь, этиловый спирт. По действию на организм относится к наркотикам жирного ряда, наркотический эффект проявляется при сравнительно больших дозах. Дозы, вызывающие наркоз, мало отличаются от смертельных, поэтому при операциях применяется только при необычных обстоятельствах. В клинике при наркотизации вводится внутривенно в виде раствора и обычно в сочетании с другими наркотиками.

Винный спирт обладает основными свойствами наркотика: оказывает болеутоляющее, снотворное и наркотическое действие, вызывает при малых дозах патологическое возбуждение, а при частом употреблении – привыкание и потребность в нем.

Винный спирт – яд общего действия, но оказывает особо пагубное влияние на центральную нервную и сердечно-сосудистую системы, а также на печень. Смертельное количество для взрослого 300-400 мл 96% спирта при приеме его в течение часа или 250 мл в случае приема в течение 30 мин. Для детей смертельной дозой могут быть 6-30 мл 96% этанола. (Справочник по токсикологии «Неотложная помощь при острых отравлениях». М., 1977, с.105).

**ВНИКАЕМОСТЬ** – настраиваемость мозга на определенную деятельность, способность сосредоточиться. Вникаемость является важнейшим свойством человека, с нею прямо связаны внушаемость, гипнабельность и вырабатываемость условных рефлексов. У алкоголиков, обладающих хорошей вникаемостью, легко удается вызывать отвращение к запаху и вкусу «спиртных напитков», непереносимость их.

**ВНУШАЕМОСТЬ** – степень подверженности внушениям. Распространено ошибочное мнение, будто алкоголики отличаются высокой внушаемостью, оно обосновывается легкостью принятия алкоголиками предложения выпить. Эта легкость объясняется проалкогольной запрограммированностью, а не хорошей внушаемостью. Не случайно многократные противоалкогольные внушения, просьбы и мольбы родственников и близких не только не удерживают алкоголиков от пьянства, но иногда вызывают у них озлобленность, гнев и буйство.

**ВОЗДЕРЖАННИК** – питейно запрограммированный человек, но не пьющий.

**ВОСПРИИМЧИВОСТЬ ДОБРОГО** – способность усваивать полезное, прогрессивное, разумное. Алкоголики, обладающие хорошей восприимчивостью доброго, перестают пить с первой грамотной противоалкогольной беседы.

**ГИПНОЗ** – состояние высокой устойчивой устремленности или сосредоточенности, при которой все постороннее не воспринимается. Такое состояние можно вызвать у людей, обладающих хорошей вникаемостью, их немного. Гипноз не средство лечения, а состояние, при котором речевые воздействия способны достигать наибольшей эффективности. Для успешного избавления от алкоголизма нет необходимости пользоваться методами гипноза, решающее значение принадлежит усвоению научных знаний об алкогольной проблеме.

**ГИПНАБЕЛЬНОСТЬ** – степень податливости гипнозу. Нельзя верить распространенным рассказам о высокой гипнабельности алкоголиков.

**ГОРТОНОВИКА** – (лат – hortatio – разные виды речевых воздействий, novo – обновлять, изобретать) – новая наука, занимающаяся изучением возможностей благотворного влияния на человека целенаправленной речью. Важнейшая задача гортоновики – разработка новых методов благотворного влияния на людей с лечебной, воспитательной, производственной и т.п. целями. Алкогольная и курительная проблемы являются наиболее значительными и актуальными объектами изучения гортоновики. Методы избавления от алкоголизма и курения, применяемые мною, а также рекомендуемые читателям методы самоизбавления и взаимоизбавления от алкоголизма – гортоновические.

**ДЕЗАЛКОГОЛИЗМИЙНОСТЬ** – степень податливости алкоголика воздействиям, направленным на превращение его в трезвенника.

**ДЕЗАЛКОГОЛИЗМИЯ** – процесс превращения алкоголика в трезвенника.

**ДРЕВЕСНЫЙ СПИРТ** – бесцветная жидкость, в чистом виде по запаху и виду не отличается от винного спирта, при приеме внутрь вызывает опьянение. Д.С. высоко токсичен: 5-10 мл способны вызвать слепоту, а 40-50 – смерть. Химическая формула  $\text{C}_2\text{H}_5\text{OH}$ , синонимы: карбинол, метанол, метиловый спирт.

**ЕСТЕСТВЕННЫЙ ТРЕЗВЕННИК** – трезвенник, не имеющий представления об «алкогольных напитках» и не интересующийся ими.

**КЛУБ** (англ. club – собираться вместе и др.) – «...собрание, постоянное общество, которое собирается в особом помещении для беседы и увеселений... Клубист – член клуба» (В.Даль. «Толковый словарь»). Для наших дней более подходит такое определение: Клуб – добровольное объединение людей, периодически собирающихся для удовлетворения общих интересов. Существует много разнообразных клубов, все они делятся на официальные, полуофициальные и инициативные.

Официальные имеют свой устав, утвержденный местным органом власти и работают под его руководством. Они создаются в соответствии с действующим «Положением о добровольных обществах и союзах», утвержденных ВЦИК и СНК 10.07.32. Для открытия добровольного общества, в том числе и клуба, необходимо следующее: разработка устава и подача заявления органу власти, например, горисполкому, с просьбой утвердить его. Рассмотрение устава производится в месячный срок, день утверждения считается днем создания организации и облечение ее правами юридического лица. Заявление должно быть подписано не менее, чем 10 учредителями, каковыми могут быть лишь совершеннолетние. Устав пишется по установленной форме, в нем обязательно должен быть отображен определенный круг вопросов (задачи клуба, способы их решения, права и обязанности членов и т.п.).

Полуофициальные клубы создаются с разрешения местных руководителей: директоров заводов, председателей колхозов, глазных врачей психоневрологических диспансеров и т.п. Устав не обязателен. В 1971 г. в Ленинграде при психоневрологическом диспансере был создан полуофициальный клуб благоразумия, который без лечения избавлял людей от алкоголизма, он имел свой устав. Многие официальные клубы трезвости страны на первых порах были полуофициальными.

Инициативные клубы – самая распространенная форма объединения людей по интересам. Они создаются по договоренности трех или нескольких

добровольцев, причем ни устав, ни разрешения на деятельность не требуются. Например, в 1979–1980 г.г. в Ленинграде действовал Клуб оптималистов, т.е. людей, стремящихся наилучшим и наиболее полезным для общества образом организовать свою жизнь. Мы собирались по очереди на квартирах членов; приятно, весело и по-деловому проводили время. В 1980 г. редакция еженедельника «Ленинградский рабочий» пригласила нас продолжить работу в ее стенах. Так инициативный клуб превратился в полуофициальную организацию – Общественный совет по пропаганде трезвости, который и ныне действует. В контакте с ним работают два полуофициальных клуба трезвенников и два инициативных – оптимализма и взаимоотрезвления.

**КЛУБЫ ПЬЮЩИХ** – обычно небольшие добровольные объединения людей, периодически собирающихся для коллективного употребления «спиртных напитков». Каждая компания, неоднократно совместно пиршествовавшая независимо от предлогов, представляет собой клуб пьющих. Существуют клубы случайно пьющих, пьяниц, алкоголиков и смешенные.

Это – инициативные клубы, отдельные из них имеют устав, письменно зафиксированный или устный. Такие клубы издавна создаются, остановимся на трех из них, действовавших в XVIII–XX вв.

В XVIII в. в Швеции К.М.Бельман основал орден Бахуса, в члены которого принимались добровольцы, подобранные городской стражей в состоянии опьянения не менее двух раз. Были разработаны пародийные церемонии, шествия и гербы. (К.М.Бельман. Песни Фредмана. Послания Фредмана. Л., 1982, с.5-6 и 150).

В 40-х годах XIX в. полтавские помещики организовали клуб пьющих под названием «Общество «почемордия», члены которого в зависимости от степени пьянства имели определенные титулы и получали своеобразные ордена (З.Л.Гуревич, А.З.Зелевский. Алкоголизм. Х., 1930, с.17).

В 1928 г. в Москве был разоблачен клуб пьющих «Кабуки», в уставе которого сказано: «Общество создается на платформе общего пьянства и свободной любви»; «Членами общества являются лица, имеющие в деле пьянства и разврата «боевой стаж». Во главе клуба стояли ответственные профсоюзные работники, суд их строго наказал.

Наша страна покрыта густой сетью клубов пьющих, противостоят ей всего лишь десятки клубов трезвости, поэтому борьба оказывается неравной и малорезультативной. Клубы пьющих являются самыми противочеловеческими, самыми вредными и самыми опасными. В них новички приобщаются к спиртному, а нередко к разврату и к преступлениям, становятся пьяницами и алкоголиками, деградируют физически и интеллектуально, некоторые обретают инвалидность, а отдельные гибнут от опоя, в пьяных драках и т.п. Горестная участь членов клуба «Шелковник» показана, например, в повести Л.Семина и Г.Шичко «Горбатый стакан» («Аврора», 1971, №7 и 8).

Клубы пьющих являются рассадниками горя, бед, зла, они не имеют морального права на существование.

**КЛУБЫ ТРЕЗВОСТИ** – объединения добровольцев для совместного распространения трезвости. Первая организация трезвости появилась в 1808 г. в штате Нью-Йорк, а в России – в 1858. До революции и в 1928–1932 гг.

действовало большое количество объединений трезвенников, в настоящее время их в СССР всего лишь несколько десятков, но, несмотря на это, они проводят заметную работу.

Клубы трезвости являются самыми гуманными, самыми полезными и перспективными общественными организациями. В зависимости от целей, их можно разделить на клубы взаимоотрезвления, отрезвления, взаимной поддержки, пропаганды трезвости и смешанные.

Клубы взаимоотрезвления состоят из алкоголиков, которые путем совместных занятий помогают друг другу стать трезвенниками. Членами клуба отрезвления являются трезвенники, основная цель состоит в том, чтобы собственными немедицинскими средствами избавлять людей от алкоголизма. Алкоголики принимаются в клуб претендентами, после оправдания надежд переводятся в кандидаты, а затем – в члены. Таким был, например, Ленинградский клуб благоразумия, действовавший в 1971–1975 гг. Клубы взаимной поддержки иначе называются клубами бывших пациентов, членами их является алкоголики, прошедшие курс наркологического лечения. Их общая цель – помогать товарищам воздерживаться от употребления спиртного. Клубы пропаганды трезвости состоят из трезвенников, которые доступными им средствами распространяют трезвость путем выступлений в печати и по радио, чтения лекций, бесед и т.п. Смешанные клубы преследуют не одну цель, а две и более.

Члены клубов трезвости приносят большую пользу обществу, они, как правило, являются высоко моральными, гуманными и патриотически настроенными людьми. Только в мозгу, основательно отравленном алкоголем, могут появляться обвинения их в сектантстве, религиозности, дефективности, антисоветизме и диссидентстве. Все эти обвинения с большим правом можно предъявить их авторам и распространителям.

**КУЛЬТУРНОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ СПИРТНОГО** – нелепое словосочетание. Поглощение любого вредного для здоровья или испорченного продукта, тем более яда и наркотика – признак бескультурья. Термин «культура», как и «умеренность», не может сочетаться со словами, обозначающими отрицательное, вредное.

Немыслимы: культурное взяточничество, культурное хулиганство, культурное воровство, культурное курение, культурное алкоголепитие.

**ЛЮДСКИЕ АЛКОЛЬНЫЕ ПОТЕРИ** – численность убитых, умерших, получивших инвалидность, увечья, хронические заболевания и алкоголизм, в связи с употреблением «спиртных напитков» и их суррогатов. Можно рассчитывать людские потери полные и частичные для мира, отдельных стран и территорий, для разных периодов времени (десятилетие, год, месяц и т.п.). Полные потери включают в себя все людские потери, частичные – только убитыми, получившими увечья и т.п.

Наши людские алкогольные потери огромны, о чем свидетельствует следующий подсчет числа умерших в 1980 и 1984 гг.

По данным ВОЗ, каждый третий, умирающий в мире, – жертва алкоголизма («Большая медицинская энциклопедия», изд. 3, т.1, стб.736). В 1980 и 1984 г. в СССР проживало соответственно 264,5 и 273,8 млн. чел., причем умерло на

каждую тысячу населения 10,3 и 10,8 чел. (Сб. «Народное хозяйство СССР в 1980 г.», с.7 и «СССР в цифрах в 1984 году», с.5 и 19). Из-за алкоголизма мы потеряли умершими

$$\text{в 1980 г. } \frac{10,3}{3} \times \frac{264\,500\,000}{1\,000} = 3,43 \times 264\,500 = 907\,235 \text{ чел.}$$

$$\text{в 1984 г. } \frac{10,8}{3} \times \frac{273\,800\,000}{1\,000} = 3,6 \times 273\,800 = 985\,680$$

Этот подсчет близок к истинной величине, одним из подтверждений чего может служить следующий факт: вскоре после замены ленинской запретительной системы сталинской водочной монополией (1 октября 1925 г.) – в 1927 г. было зарегистрировано по РСФСР (а сколько не учтено?) 500 000 убитых, искалеченных и раненных только в пьяных драках (С.Д.Дрейдон. За ваше здоровье. Л., 1929). И в наши дни немало людей погибает из-за алкоголепотребления. Например, 25.06.85 ленинградская газета «Смена» сообщила о трех юнцах С.Амелине, С.Лаховицком и С.Данилове, которые пьянствовали с тремя девушками, затем убили их. Первый, как несовершеннолетний, приговорен к 10 годам заключения, его дружки – к высшей мере наказания. Так из-за нескольких бутылок вина страна невосвратно потеряла 5 молодых граждан.

Не только наша страна несет значительные людские потери, но весь мир, особенно Европа. Некоторое представление об этом дает окончание статьи «Великая Отечественная», опубликованной 26.06.81 в болгарской газете «Трезвенность»:

«Около четырех десятилетий в Европе не свистят пули, не взрываются снаряды, не падают бомбы, не гибнут от вражеского оружия европейцы. Однако, к сожалению, противоестественная гибель и калечение людей продолжается. Непрерывно ведется междоусобная борьба между самыми близкими людьми: родителями и детьми, братьями и сестрами, мужьями и женами... Основное средство ведения этой дикой, ничем не оправданной позорной войны является алкоголь. Данная война непрерывно ведется и преждевременно уносит в могилы множество человеческих жизней. Достаточно сказать, что за 36 мирных лет из-за употребления «алкогольных напитков» потеряло здоровье и погибло больше людей, чем в наикровопролитнейшем международном побоище. Многие заболевают и рано уходят из жизни вследствие курения.

Всем нам необходимо осознать эти факты и решительно отвергнуть противоестественные, бессмысленные, вредные для социалистического общества, для родных, для семьи и для себя занятия – употребление «спиртных напитков» и табачных изделий».

**МАСКУЛИНИЗАЦИЯ АЛКОГОЛИЧЕК** – (лат. Maskulinus – мужской) – ослабление женских и развитие мужских признаков в результате хронического отравления этанолом половых желез.

**МАТЕБРЕМНИК** – человек, получивший потребность в спиртном в период утробного развития. Время этой опасной потребности возлагают на своих детей матери, принимающие спиртное в период беременности. Потребность не

поддается уничтожению, если не поддерживается, то со временем угасает, однако в случае приема спиртного воскресает и иногда очень быстро – после нескольких выпивок. Так называемый мгновенный алкоголизм, т.е. стремительное появления пристрастия к спиртному – удел матебремников. Предельно большой вред своим детям несут женщины, пьющие и курящие во время беременности и в период кормления их своим молоком.

**МАТЕРИАЛИСТИЧЕСКОЕ МИРОВОЗЗРЕНИЕ** – «...понимание природы такой, какова она есть, без всяких посторонних прибавлений». (К. Маркс, Ф. Энгельс, ПСС, изд. I, т. XIV, с.651). «Пьющие понимают алкогольную проблему с «посторонними прибавлениями», неправильно, именно поэтому они предаются противоестественным занятиям. Употребление «алкогольных напитков» и прочего дурмана противоречит материалистическому мировоззрению». «Питейно запрограммированный – верующий, но, в отличие от религиозного человека, верит не в фантастические потусторонние силы, а в фантастические свойства посюсторонних «спиртных напитков» (Г.А.Шичко. Алкогольная проблема и возможности успешного ее решения. Докладная записка ЦК КПСС, 15.02.81 г). Пьющий человек – проалкогольно запрограммирован, т.е. его мировоззрение искажено ложным пониманием алкогольной проблемы, следовательно, он не может считаться истинным материалистом. Вот основные научно-материалистические истины: «алкогольные напитки» – ядовитые и наркотические жидкости, повреждающие весь организм, особенно сильно головной мозг; употребление их – противоестественное, ничем не оправданное, многосторонне вредное и недостойное здравомыслящего и культурного человека занятие. Каждый потребитель спиртного в той мере, в какой поглощает его, вносит собственный вклад во все беды, вызываемые алкоголем, в том числе в массовую гибель наших сограждан, в пьяные драки, в хулиганство и всевозможные преступления. Достаточно пьющему уразуметь эти истины, чтобы он добровольно отказался от нелепого занятия.

Только обладатели материалистического мировоззрения способны успешно проводить противоалкогольную работу.

**МАТЕРИАЛЬНЫЕ АЛКОГОЛЬНЫЕ ПОТЕРИ** – общая сумма экономических потерь, вызываемых производством, продажей и потреблением «спиртных напитков». Материальные потери очень велики, они не поддаются полному учету. Их вызывают: изъятие из полевого обращения посевных площадей для выращивания сырья, сбор его и транспортировка на пивные, винные и водочные предприятия, производство «спиртных напитков», хранение и реализация их, прогулы и уменьшение производительности труда, повышенная заболеваемость и замедленное выздоровление пьющих, содержание и лечение дефективных детей, оплата широких сетей наркологической, правоохранительной и карающих служб и т.п. Только из-за сниженной производительности труда алкоголепийц, промышленность в 1984 г. недодала стране продукции более чем на 70 млрд. руб. Подсчет простой.

В 1984 г. повышение производительности общественного труда на 1 % в промышленности давал продукции на семь с лишним миллиардов рублей (Сб. «СССР в цифрах в 1984 году», с.24). Считается, что потребление «спиртных напитков» снижает производительность труда минимум на 10 %. Итак, в 1984 г.

советское государство недополучило продукции от промышленности более чем на  $7 \times 10 = 70$  млрд. руб. Это число представляется астрономическим на фоне прошлогоднего дохода государственного бюджета, равнявшегося 376, 2 млрд. руб.

Установление в стране трезвости поднимет доходную часть бюджета на 100 с лишним миллиардов рублей, преобразит жизнь общества, резко повысит материальное благосостояние народа.

**МЕТОД ВЗАИМООТРЕЗВЛЕНИЯ** – метод коллективного обретения трезвости пьющими, в том числе алкоголиками, на основе взаимопомощи. Пьющие создают инициативный клуб случайно пьющих, пьяниц, алкоголиков или смешанный, регулярно встречаются и совместно изучают специально подобранные научно-материалистические противоалкогольные материалы, новые публикации, трезвенные литературные произведения, осуществляют взаимопомощь и дружеский контроль. Каждый клубист пишет аутоанамнез или автобиографию пьющего, систематически ведет дневник. Аутоанамнезы поочередно зачитываются и обсуждаются на собраниях, что оказывает дезалкоголизирующее влияние на слушателей, позволяет лучше узнать друг друга и содействует сближению клубистов. Желаящие зачитывают свои наиболее интересные дневниковые записи.

Клубы взаимоотрезвления – инициативные, они не нуждаются в уставе, в регистрации и даже в извещении какого-либо должностного лица о своем существовании. По достижении основной цели – трезвости, клуб самораспускается. Клубисты, которым не удалось избавиться от алкоголизма, вступают в другой клуб или обращаются за помощью к специалистам.

**МЕТОД АППАРАТУРНОЙ ДЕЗАЛКОГОЛИЗМИИ** – позволяет алкоголику самостоятельно с помощью приборов обрести трезвость.

Метод предусматривает следующее: 1) приход алкоголика в кабинет дезалкоголизии, 2) изучение инструкции, 3) написание аутоанамнеза, 4) установление на его основе и других сведений о себе при посредстве специального прибора стадии алкоголизма, 5) выявление с помощью сингуломера своих индивидуальных особенностей, 6) в соответствии со стадией алкоголизма и индивидуальными особенностями выбор программы самовоздействия, 7) использование этой программы для а) подавления потребности в спиртном, б) угасания привычки к его употреблению, в) очистки сознания от питейной запрограммированности и г) обретения сознательной трезвости.

Аппаратурный метод дезалкоголизии пока разработан теоретически, поскольку дирекция НИИЭМ отказала в изготовлении аппарата, хотя оно было предусмотрено научным планом. Предполагалось, что задуманный небольшой комплекс приборов будет избавлять отдельных людей или их группы поначалу от алкоголизма и курения, а в дальнейшем по мере разработки новых программ – от наркомании, избыточного веса, бессонницы, неудачной любви и т.п. Автор не теряет надежды в ближайшем будущем изготовить аппарат, причем, в крайнем случае – собственными руками.

**МЕТОД ГОРТОНОВИЧЕСКОЙ ДЕЗАЛКОГОЛИЗМИИ** – нелечебный и по-настоящему научно-материалистический метод, предусматривающий с помощью специальных занятий превращение алкоголика в сознательного трезвенника.

Метод позволяет при его правильном использовании добиваться почти стопроцентного положительного результата. На сегодня – это единственный метод, обеспечивающий полное избавление людей от алкоголизма и резко повышающий их сознательность. Он самый гуманный.

М.Г.Д. предусматривает следующее: 1) написание подробной автобиографии алкоголика (аутоанамнез), 2) в течение установленного периода систематическое ведение дневника, 3) выявление индивидуальных особенностей алкоголика, 4) проведение бесед и психологических сеансов с учетом этих особенностей, аутоанамнеза и дневниковых записей, 5) настройка на бережное отношение к своему здоровью, к здоровью других, на самозащиту от абсурдистских влияний, на добросовестное исполнение семейных и трудовых обязанностей, 6) проверка знаний, взглядов и убеждений.

В процессе занятий достигаются следующее: а) освобождение от питейной запрограммированности, б) угасание привычки к его употреблению и потребности в нем, в) усвоение достоверных трезвенных сведений, г) формирование на их основе научных взглядов и убеждений, относящихся не только к алкогольной проблеме.

Важно отметить следующее: ученых расходовали массу средств и времени на поиск препаратов, которые подавляли бы потребность в спиртном, между тем она угасает в первые один-два сеанса, причем у части алкоголиков появляется отвращение к спиртному. В избавлении людей от алкоголизма решающее значение принадлежит научным знаниям, волевые усилия и борьба с собой по существу не нужны.

Метод применяется в четырех вариантах: индивидуальный, групповой, развернутый и сокращенный.

Выше представлен индивидуальный вариант, при групповом – занятия состоят из лекций, бесед, психологических сеансов, периодической проверки знаний, взглядов и убеждений. Развернутый вариант состоит из 15 полуторачасовых занятий, сокращенный – из четырех трехчасовых, проводимых в два дня.

Желательно, но не обязательно воздержание от употребления спиртного перед началом курса занятий и во время его проведения. Важно, чтобы алкоголик в результате усвоения научных знаний добровольно, и сознательно перестал пить, а не по принуждению и не путем волевых усилий.

Слушатели, хорошо усвоившие курс, становятся сознательными трезвенниками, радуются этому, гордятся этим и добровольно проводят противоалкогольную работу, причем некоторые собственными силами оказывают помощь алкоголикам.

**МЕТОД САМОИЗБАВЛЕНИЯ ОТ АЛКОГОЛИЗМА** – позволяет алкоголику самостоятельно обрести трезвость. Метод предусматривает следующее: 1) написание аутоанамнеза, 2) ведение дневника и периодическое прочитывание его, 3) выявление своих индивидуальных особенностей, 4) в соответствии с ними использование специального приема подавления потребности в спиртном и, при наличии показаний, выработки непереносимости его, 5) изучение специально подобранных научных материалов, 6) критический разбор художественных произведений, затрагивающих алкогольную проблему.

**МЕТОДЫ ДЕЗАЛКОГОЛИЗМИИ** – методы избавления от алкоголизма. Принято считать, будто от алкоголизма можно освободиться только путем медицинского лечения, в действительности же существует много нелечебных методов.

Все известные и возможные методы можно разделить на следующие группы: лечебные методы, гортоновические, административные, товарищеские, семейные, самоличные, религиозные и смешанные. К группе гортоновических методов относятся: метод аппаратной дезалкоголизации, метод взаимоотрезвления, полный и сокращенный (двухдневный) курс занятий.

**МОНОПОЛИЯ ВОДОЧНАЯ** – исключительное право государства распоряжаться производством водки и ее торговлей. В нашей стране впервые стала постепенно вводиться с 1894 г., в 1914 г. массовое трезвенное движение ликвидировало ее.

В.И.Ленин был противником водочной монополии, введена после его смерти (1925) и действует в наши дни.

**НЕПЬЮЩИЙ** – человек, совершенно не употребляющий «спиртные напитки».

**ОБЩЕСТВО ТРЕЗВОСТИ** – добровольная и обычно многочисленная организация, борющаяся за трезвость. В нашей стране в дореволюционное время имелось много обществ трезвости, в 1928 г. в связи с быстрым ростом распространенности пьянства, вызванным водочной монополией, появилось общесоюзное Общество борьбы с алкоголизмом, имевшее свой печатный орган – журнал «Трезвость и культура». Общество провело большую отрезвляющую работу, в короткое время добилось заметного снижения пьянства, планировало во вторую пятилетку навсегда изгнать из жизни советского народа водку и пиво, однако к концу первой пятилетки было сначала преобразовано, а затем распущено (1932).

В настоящее время намечена организация Всесоюзного добровольного общества борьбы за трезвость. Активная, научная и целеустремленная деятельность будущего Общества способна привести к постепенному сознательному отказу населения от употребления «спиртных напитков».

**ОПОЙ** – тяжелое опьянение, нередко приводящее к гибели.

**ОПЬЯНЯЮЩИЕ ВЕЩЕСТВА** – вещества, вызывающие состояние опьянения. К ним относятся многие яды: этанол, метанол, антифриз и др.

**ОРДЕН «ЗА ПЬЯНСТВО»** – восьмиугольная чугунная отливка с металлическим обручем для подвешивания к шее, и с надписью посередине: «За пьянство». Орден учрежден Петром I и служил «наградой» для злостных алкоголиков.

**ПРИВЫКАНИЕ К ЭТАНОЛУ** – постепенное ослабление защитных реакций, на прием алкоголя. У новичка «спиртные напитки» вызывают комплекс защитных реакций, обычно появляющихся при пищевом отравлении: тошноту, рвоту, головокружение и некоторые другие. Многократный прием алкоголя как бы прodelывает брешь в защите организма от ядов и он все слабее реагирует на их поступление, происходит привыкание. Теперь даже массивные выпивки не вызывают рвоты, суточная доза некоторых алкоголиков доходит до 2, а в отдельных случаях – до 4 л водки. Частые выпивки снимают защиту организма не только от алкоголя, но и от некоторых других ядов, в том числе наркотических.

Давно известно, что алкоголики значительно хуже трезвенников впадают в наркотическое состояние, причем некоторое пытаются драться, будучи на операционной столе. С переходом пьющего к воздержанию от спиртного происходит восстановление защитных реакций.

Привыкание нельзя смешивать с привычкой.

**ПРИВЫЧКА К УПОТРЕБЛЕНИЮ СПИРТНОГО** – устойчивая автоматизированная тенденция выпивать по случаю определенных событий, через какие-то периоды или в каких-то ситуациях. Если человек пьет только по праздникам, или только в выходные дни, или при встрече с друзьями, у него вырабатывается соответствующая привычка. Воздержание от реализации привычки вызывает психологическую неудовлетворенность. Привычка к употреблению спиртного сама собой угасает в случае отказа от регулярных выпивок. Ее можно подавить грамотной лекцией, умелой беседой, или специальным психологическим сеансом.

**ПРИНЦИП ОПТИМАЛИЗМА** – принцип поиска и выбор наилучших, оптимальных решений. Алкоголик имеет перед собой ряд вариантов дальнейшей жизни, в том числе: пить хуже прежнего, оставить все неизменным, перейти на более «слабые напитки», уменьшить частоту выпивок, обрести трезвость. Оптимальный вариант – стать трезвенником, наихудший, пессимальный – пить хуже прежнего. Человек, умело руководствующийся принципом оптимализма, живет наилучшей, полноценной и наиболее полезной жизнью. Существование алкоголика — противоположность такой жизни.

**ПРИНЦИП СИНГУЛИЗМА** – принцип учета индивидуальных особенностей человека. Игнорирование этого принципа приносит большой ущерб обществу, например, мешает резкому повышению выздоравливаемости больных, подъему воспитательной и учебной работы. К общим основным свойствам нервной системы человека относятся: вникаемость, памятьливость и подвижность.

**ПОТРЕБНОСТЬ В ЭТАНОЛЕ** – очень сильная, иногда непреодолимая нужда в спиртном, появляющаяся у алкоголиков после приема первых порций его и при некоторых обстоятельствах. Воздержание от удовлетворения потребности вызывает все усиливающееся болезненное состояние – абстинентные страдания. Это состояние иногда бывает настолько мучительным, что человек готов пойти на все ради снятия или смягчения страдания. При тяжелой абстиненции горемыки пьют суррогаты алкоголя и ядовитые вещества, ничего общего не имеющие со спиртным, совершают преступления или самоубийство. Однако достаточно перемучаться некоторое время, чтобы потребность стала слабеть, а затем угасала.

Ученые-медики ведут поиск препаратов, которые уничтожали бы или подавляли потребность в спиртном, однако эта работа представляется напрасной тратой времени, труда и народных средств. К тому же нет необходимости иметь такое лекарство, поскольку потребность в этаноле легко и быстро угасает в результате психологически сеансов, разумных трезвенных бесед и лекций. У алкоголиков, отличающихся хорошей вникаемостью, удается в несколько минут не только подавить потребность, но и выработать непереносимость спиртного и его запаха.

Потребность в этаноле – специфический признак алкоголика, именно с ее появлением завершается процесс алкоголизации. Она не поддается полному

уничтожению, даже после многолетнего воздержания от спиртного ее следы сохраняются. Потребность иногда возрождается после одной-двух или нескольких выпивок. В связи с этим наркологи категорически и навсегда запрещают своим пациентам прием алкоголя и спиртосодержащих жидкостей.

**ПРАВО МЕСТНОГО ЗАПРЕТА** – право трудящихся самостоятельно решать вопрос о существовании питейных заведений в районе их проживания, в местах трудовой деятельности или вблизи от них. В нашей стране это право впервые было предоставлено сельским обществам в мае 1885 г., в связи с чем началось второе отечественное трезвенное движение, выразившееся в массовом закрытии кабаков. Быстрое отрезвление Руси было прорвано введением царской винной монополии (1895) и ограничением права местного запрета. В марте 1914 г. ограничения сняли, что вызвало третье трезвенное движение, которое через полгода завершилось установлением в стране трезвости. В 1927 г. Советское правительство предоставило трудящимся право закрывать питейные заведения, в 1929 г., подтвердило его. Оно имело ограничения, пользовались им редко, затем о нем забыли, после войны было отменено.

**ПРОАЛКОГОЛЬНАЯ (питейная) ЗАПРОГРАММИРОВАННОСТЬ** – 1) искаженность сознания ложными проалкогольными сведениями, вынуждающая человека, вопреки инстинкту самосохранения, поглощать алкогольную отраву; 2) изуродованность сознания ложными проалкогольными сведениями, включающая в себя настроенность (установку) на употребление спиртного, программу отношения к нему и проалкогольное убеждение.

**ПРОАЛКОГОЛЬНЫЙ ПРОГРАММИСТ** – человек, распространяющий проалкогольные ложные сведения и тем программирующий своих слушателей, читателей или зрителей. Все алкоголепийцы в той или иной мере являются проалкогольными программистами, наиболее социально опасны – сивушники.

**«ПРОДЛЕНИЕ ЖИЗНИ»** – межведомственная комплексная научная программа увеличения продолжительности жизни, повышения трудоспособности и активного долголетия населения, утвержденная Министерством здравоохранения АН и АМН СССР. Важнейшее условие успешного выполнения программы – широкое распространение трезвости и противокурения. Считается, что алкоголизм сокращает жизнь человека на 15–20, а курение – на 10–15 лет. Существенными факторами, вызывающими раннее старение и преждевременную смерть, являются переедание и психические травмы.

**ПРОГРАММА УПОТРЕБЛЕНИЯ СПИРТНОГО** – решение относительно особенностей приема «алкогольных напитков». Это решение отвечает на такие вопросы: что пить? как? сколько? до какого состояния? с кем пить? в какой обстановке? С течением времени программа изменяется, никто, например, не планирует в период приобщения к спиртному пить одеколон, политуру, клей БФ и т.п., но с обретением алкоголизма многие включают эти суррогаты в свою программу.

**ПРОТИВОАЛКОГОЛЬНЫЙ АБСУРДИСТ** – непьющий человек, выдумывающий и распространяющий или только распространяющий искаженные противоалкогольные сведения. Обычно к этой «святой лжи» прибегают из доброго желания склонить людей к воздержанию от употребления спиртного. Противоалкогольные абсурдисты наряду с пользой приносят вред великому делу

борьбы против алкоголепотребления, они подрывают доверие к лекторам-трезвенникам и к их выступлениям, деформируют сознание людей, принимающих ложное за истинное.

Никакие благие помысла противоалкогольного абсурдиста не могут оправдать допускаемые им выдумки, искажения фактов, фальсификацию статистических данных. Самое сильное противоалкогольное средство – научная правда, при умелом использовании ее удается легко превращать пьяниц и алкоголиков в трезвенников.

**ПРОТИВОАЛКОГОЛЬНЫЙ ПРОГРАММИСТ** – человек, проводящий трезвенное программирование. Имеются две разновидности такого программирования – религиозное и благоразумное, последнее выгодно использовать для превращения детей в трезвенников.

**ПЬЮЩИЙ** – человек, употребляющий этанолсодержащие жидкости.

**ПЬЯНИЦА** – проалкогольно запрограммированный человек, имеющий привычку к регулярному употреблению спиртного и поглощающий его. Истинно заявление проф.А.Портнова: «Гораздо правильнее назвать пьянством систематический прием спиртного, пусть даже в небольших дозах». (А.Портнов. Пьянство и алкоголизм. «Вечерний Новосибирск», 23.01.73, с.3). Так называемые умеренно пьющие на самом деле являются пьяницами.

**ПЬЯНСТВО** – систематическое употребление «спиртных напитков» вследствие сформировавшейся привычки.

**РАСПРОСТРАНЕННОСТЬ АЛКОГОЛЕПОТРЕБЛЕНИЯ** – процент (доля) населения, употребляющая «спиртные напитки». Точно выяснить число алкоголепийц в стране сложно, об их распространенности можно судить косвенно – по потреблению абсолютного алкоголя, приводящегося на душу населения, начиная с новорожденных или с определенного возраста. В последний период подсчеты стали производить для населения в возрасте с 15 лет. И это более правильно, поскольку, дает более правильную картину.

**РАСПРОСТРАНЕННОСТЬ АЛКОГОЛИЗМА** – процент алкоголиков среди всего или части населения. В последнее время расчет производится относительно населения в возрасте с 15 лет. В некоторых странах распространенность алкоголизма среди этой части населения доходит до 10 %. Высок этот показатель и в нашей стране.

**РЕАЛКОГОЛИЗМИЙНОСТЬ** – подверженность воздержанника рецидиву алкоголизма, зависит от индивидуальных особенностей человека, метода дезалкоголизации и окружающей среды.

**РЕМИССИЯ** (лат. remissio – ослабление, освобождение, прекращение) – ослабление болезненных проявлений у алкоголика, период воздержания от употребления спиртного,

**САМОГОН** – «алкогольный напиток», изготавливаемый в домашних условиях из крахмалистых и сахаристых продуктов. Состоит из воды, этилового спирта и побочных продуктов брожения, к которым относятся очень ядовитые сивушные масла (высшие спирты – амиловый, бутиловый, изоамиловый и др.). В самогоне содержится от 0,1 до 0,9 % сивушных масел, поэтому он отличается высокой токсичностью и значительно быстрее узаконенных «спиртных напитков»

разрушает здоровье и приводит к психической деградации. Изготовление самогона является уголовным преступлением.

**СЕБЕСТОИМОСТЬ ЭТАНОЛА** – все затраты на производство и сбыт спирта, представленные в денежном выражении. Полная себестоимость включает в себя фабрично-заводскую себестоимость (затраты на производство в целом по винокуренному предприятию), расходы на реализацию спирта и некоторые внепроизводственные траты. Полная себестоимость этанола зависит от многих причин, в том числе от мощности винокуренного завода, его технического оснащения, вида и качества сырья, производительности труда.

Нередко можно слышать уверения, будто спирт стоит копейки – пятак 1 л. Это не так. Например, в 1980 и 1981 г.г. себестоимость 1 л на Караванском спиртзаводе равнялась соответственно 40,5 и 38,2 коп. («Ферментная и спиртная промышленность», 1983, №1, с.21).

**СИВУШНИК** – алкоголепийца, который зловерным делом и лживым словом активно препятствует распространению трезвости и порочит ее. Большой вред приносят сивушники, связанные со средствами массовой информации и искусством. Термин образован от слова «сивуха», которым обозначают сивушное масло и плохо очищенную водку.

**СИВУШНЫЕ МАСЛА** – дополнительный продукт спиртового брожения, представляющий собой смесь многих вредных веществ. Сивушные масла содержатся в больших количествах в спирте-сырце (0,23-0,64 %) и самогоне, сравнительно немного в «спиртных напитках». Состоят в основном из одноатомных спиртов – пропилового, изобутилового и изоамилового, в небольшом количестве входят жирные кислоты, сложные эфиры, альдегиды и др. вещества. Сивушные масла – маслянистая жидкость, с весьма неприятным запахом, очень ядовита, в смеси с водой мутнеет. Применяются в химической, металлургической, парфюмерной и фармацевтической промышленности.

**СИВУШНЫЙ РЕАКЦИОНЕР** – алкоголепийца или непьющий злоумышленник, подрывающий советское противоалкогольное законодательство и сдерживающий трезвенное движение. К сивушным реакционерам относятся, например, самогонщики, нарушители правил торговли спиртным, авторы кинокартин, телевизионных передач и литературных произведений, прямо или косвенно восхваляющих «спиртные напитки» и пропагандирующих их употребление.

**СИНДРОМ ПОХМЕЛЬЯ** – расстройство самочувствия алкоголика, появляющееся при второй стадии алкоголизма, устраняется приемом спиртного. На первой этапе развития синдрома абстинентные расстройства возникают после массивных выпивок, обычно на следующий день утром, имеют место: тремор, боли в области сердца, головная боль, головокружение, сухость во рту, тошнота и др. Улучшение самочувствия достигается как приемом алкоголя, так и питьем крепкого чая или кофе. Позже расстройства появляются не только после обильной выпивки и могут быть устранены только алкоголем. Затем к сомато-вегетативным расстройствам присоединяются психологические: тревога, беспредметный страх, чувство виновности и др. Нарушается сон, сновидения имеют нередко устрашающий характер. Алкоголик опохмеляется не только утром, но и днем, иногда неоднократно.

**СЛУЧАЙНИК** – (случайно пьющий) – питейно запрограммированный человек, эпизодически употребляющий «спиртные напитки».

**СОЗНАТЕЛЬНЫЙ ТРЕЗВЕННИК** – трезвенник, хорошо знающий алкогольную проблему и на основе этого осмысленно избравший безалкогольную жизнь.

**СТАДИИ АЛКОГОЛИЗМА** – степени тяжести алкогольного страдания.

Специфическая особенность алкоголиков – потребность в этиловом спирте, по мере пьянства она изменяется. В зависимости от ее выраженности различают три стадии алкоголизма, которые имеют порядковые номера или разные названия. Первая стадия характеризуется слабой выраженностью потребности; вторая – средней, третья – сильной. Физиологическими спутниками потребности в этаноле являются: переносимость алкоголя (толерантность), подавленность рвотного рефлекса, утрата количественного и ситуационного самоконтроля, похмельный абстинентный синдром, забывание событий периода опьянения, характер пьянства, психозы и некоторые другие. Потребность в алкоголе может появляться постоянно (при значительном падении его концентрация в крови), периодически и после приема какого-то количества спиртного.

**СТАДИЯ АЛКОЛИЗМА – 1.** Потребность слабо выражена, но по мере продолжения возлияний усиливается, алкоголик способен ее преодолеть и самостоятельно стать воздержанником; толерантность непрерывно поднимается и превосходит первоначальную раза в три; отсутствует рвотная защитная реакция; утрачивается способность произвольного прерывания выпивки; похмельный абстинентный синдром слабо выражен и не всегда появляется; отмечаются палимпсесты, т. е. отрывочные воспоминания о событиях периода опьянения; пьянство имеет относительно систематический характер.

**СТАДИЯ АЛКОГОЛИЗМА – 2.** Потребность настолько значительна, что алкоголик не способен справиться с нею; толерантность достигает наибольшего значения и далее многие годы держится примерно на этом уровне, затем намечается падение ее; рвотный рефлекс отсутствует; к утрате количественного контроля присоединяется утрата ситуационного; становится выраженным похмельный абстинентный синдром; палимпсесты сменяются забыванием все больших отрезков периода опьянения; пьянство систематическое и запойное; изредка появляются психозы и эпилептиформные припадки.

**СТАДИЯ АЛКОГОЛИЗМА – 3.** Потребность в спиртном ярко выражена, она вспыхивает и становится непреодолимой после приема рюмки «алкогольного напитка»; толерантность значительно снижается; восстанавливается рвотный рефлекс; полностью утрачивается количественный и ситуационный самоконтроль; абстинентный синдром ярко выражен; забывание событий периода опьянения бывает постоянное, полное и происходит даже после приема небольших доз алкоголя; систематическое и запойное пьянство; часто появляются психозы и выраженные эпилептиформные припадки; быстро протекают: деградация личности, резкое снижение профессиональных навыков и трудоспособности, утрата связей с родственниками и трудовым коллективом.

**СТЕПЕНИ ОПЬЯНЕНИЯ** – уровни отравленности головного мозга «спиртными напитками». Имеется много классификаций С.О., клиническая классификация исходит из концентрации этанола в крови, которая выражается в тысячных долях

– промилле. Степени опьянения и соответствующие им концентрации алкоголя в крови: легкая – 1-2, средняя – до 4, тяжелая – до 6-7, смертельная – свыше 7 промилле.

Для успешного проведения отрезвляющей работы наиболее подходящей является классификация, исходящая не из концентрации алкоголя в крови, а из степени отравленности мозга. Выделено шесть С.О.: дурашливость, буйность, параличность, безумность, усыпленность и наркозность.

**СТЕПЕНЬ ОПЬЯНЕНИЯ – 1** (дурашливость) – слабое опьянение, появляется после приема малой, дозы этанола, характеризуется ненормальным возбуждением, в связи с которым появляются: повышенная подвижность, болтливость, развязность, бахвальство, шумливость, самонадеянность.

**СТЕПЕНЬ ОПЬЯНЕНИЯ – 2** (буйность) – опьянение, при котором достигается наибольшая патологическая возбужденность мозга, которая обуславливает повышенную раздражительность, вспыльчивость, озлобленность, склонность к скандалам и дракам. Буйность не всегда проявляется в таком виде. Если пьяного никто и ничто не тревожит, он может спокойно вести себя.

**СТЕПЕНЬ ОПЬЯНЕНИЯ – 3** (параличность) – степень опьянения, при которой токсическое возбуждение сменяется токсическим все усиливающимся торможением мозга. Характерными признаками третьей С.О. является усиливающееся нарушение координации двигательных актов: речи, ходьбы, работы рук. В крайнем случае, паралично пьяный не может самостоятельно передвигаться.

**СТЕПЕНЬ ОПЬЯНЕНИЯ – 4** (безумность) – такая отравленность мозга этанолом, при котором имеет место как бы функциональный распад мозга. Утрачена тонкая согласованная мозговая деятельность, сознание подавлено, поэтому безумно пьяный не соображает, что делает и говорит, он порой бормочет всевозможные нелепости. Способность думать нарушена, в крайнем случае, полностью утрачивается. Признаки безумности наблюдаются при первых трех С.О., однако она ярко выражается лишь при четвертой, когда переходит в безумство.

**СТЕПЕНЬ ОПЬЯНЕНИЯ – 5** (усыпленность) – алкогольный сон. Пьяный не утрачивает чувствительность, поэтому его можно тем или иным способом разбудить и даже заставить встать на ноги.

**СТЕПЕНЬ ОПЬЯНЕНИЯ – 6** (наркозность) – алкогольный наркоз. Пьяный полностью утрачивает чувствительность и защитные рефлексы, поэтому может утонуть в ванне и в луже, захлебнуться рвотной массой, сгореть в огне, вызванном выпавшей изо рта сигаретой

Наркотическая широта этанола мала, т.е. мало отличаются дозы, приводящие к наркозу и к смерти, поэтому в части случаев наркоз переходит в смерть.

**СУХОЙ ЗАКОН** – шуточное название принятого в 1919 г. конгрессом США закона, запретившего производство и продажу «спиртных напитков» (Prohibition Act – запрещение продажи «спиртных напитков», закон). Закон вступил в силу в январе 1920 г., а в декабре 1933 г. был отменен.

В нашей печати издавна неправильно освещаются причины отказа от «сухого закона», вина возлагается на трудящихся, якобы творивших массовые

преступления, поскольку «запретный плод сладок», и тем создавших ситуацию хуже прежнего. Это яркий пример абсурдистской логики питейных программистов. Материализм, здравомыслие и жизнь обязывают считать, что правительственное введение запрета на что-то снижает его распространенность. Проалкогольные абсурдисты ложным освещением последствий введения в США запретительной системы, будто вызвавшей рост смертности, отравлений и преступности стремятся сдержать распространяемость положительного отношения к нему среди нашего населения. Если допустить, что американские власти оказались бессильны в схватке с нарушителями «сухого закона», откуда они черпают энергию на проведение длительной и упорной борьбы с торговцами наркотиками? Почему правительство не допускает свободную торговлю ими по тем же мотивам, по которым отменило «сухой закон»?

Под влиянием российской запретительной системы и тяжелых последствий империалистической войны резко усилилось тяготение народов многих стран к трезвости, в ответ на это международная сивушная реакция начала создавать свои организации для пресечения трезвеннических устремлений. Например, в 1921 г. в Лозанне была основана «Международная Лига против запрета», в нее вошли представители многих стран, она пользовалась поддержкой части крупных миллиардеров. На счету этой реакционной организации много черных противонародных сивушных побед: она в 1922 г. внесла значительный вклад в провал запрета в Швеции, сорвала обсуждение алкогольной проблемы в Лиге Наций, приложила свои усилия к подрыву «сухого закона» в США. Существовали и национальные сивушные организации, так в 1921 г. в Швейцарии был создан «Центральный Секретариат, предназначенный для борьбы с излишками воздержания», задавшийся целью «препятствовать преувеличенному и ошибочному влиянию фанатиков воздержания, пробуждая в массах интерес к алкоголю». К международной сивушной реакции примкнули правительства некоторых стран: в 1922 г. под нажимом Испании в Исландии отменили запрет «алкогольных напитков»; в 1927 г. под угрозами правителей Испании, Португалии и Франции пала запретительная система в Норвегии; в 1919 г. Франция выразила протест в связи с принятием США «сухого закона». Введение этого закона вызвало, положительные изменения в стране (снижение смертности, преступности, прогулов и т.п.), однако национальная и международная сивушная реакция приложила максимум стараний, чтобы наводнить страну подпольными и контрабандными «спиртными напитками», спиртное ввозили флотилиями и эшелонами. Это показывает, что борьба с алкогольной преступностью велась слабо. Республиканская партия отстаивала запретительную систему и этим собирала немало голосов на выборах, оппозиционная демократическая партия требовала отмены его. Тяжелый кризис (1929-1935) резко ослабил правящую партию, на выборах 1932 г. одержали победу демократы и в декабре 1933 г. отменили «сухой закон».

Ни одна запретительная система не была отменена по вине населения, в странах, правительства которых отстаивали ее и вели непримиримую борьбу с нарушителями, она выдержала испытание временем. Мусульманское население арабских стран второе тысячелетие трезво живет и не посягает на религиозный

запрет. Во многих странах благополучно существует запрет на спиртное и его не собираются отменять (Ливия, Иран, Саудовская Аравия и др.).

Отечественная запретительная система (1914-1925) принесла много благ нашей Родине, отменили ее после смерти В.И.Ленина, под предлогом «заполучить необходимые оборотные средства для развития нашей индустрии своими собственными силами...» (И.В.Сталин. Соч., т.10, с.232). Жизнь показала, что этот путь ложный, он привел не к усилению темпов развития промышленности, а к снижению, к резкому подъему прогулов, брака, поломок машин, преступности, хулиганства и т.п. Индустриализация страны не по-ленински, а по-сталински, с помощью водки, очень дорого обошлась Советскому народу, мы все еще продолжаем расплачиваться за нее жизнями, здоровьем и благополучием населением, многочисленными бедами, огромными экономическими потерями и многим-многом другим.

Сивушная реакция, добившись отмены запретов на спиртное, начала дискредитировать это многосторонне ценное и разумное мероприятие, распространяло слухи о несостоятельности «сухого закона», о печальных последствиях его введения, причем в качестве основного аргумента все еще используется не совсем удачный опыт США. Сивушники лживыми разглагольствованиями о порочности «сухого закона» одурачили очень многих несведущих, в том числе учителей, а эти ложные представления внедряет в сознание учащихся и тем деформируют его. Люди, обладающие здравым и деловым мышлением, это в первую очередь простые труженики, видят преимущества запретительной системы, поэтому высказываются в ее пользу и недоумевают, почему не воспользуются ею, чтобы сразу избавиться от многочисленных бед и потерь?

Запрет на производство и торговлю «алкогольными напитками» – радикальный способ решения алкогольной проблемы, он сам по себе способен утвердить в стране трезвость, но, конечно, не обойдется без его нарушений. Более подходящий метод – избавление советян от проалкогольной запрограммированности и оказание им помощи в усвоении научных знаний с тем, чтобы они стали благоразумными или сознательными трезвенниками. Трудно сомневаться в том, что с обретением трезвости подавляющим большинством не замедлит появиться запретительная система.

Литература:

Э.А.Гуревич, А.З.Залевский. Алкоголизм. Х., 1930.

«Советская историческая энциклопедия». М., 1971, т.13, с.974.

Справочник «Политические партии», М., 1981, с.321-325.

**ТЕРАТОГЕННЫЕ ФАКТОРЫ** – факторы, под влиянием которых у беременных женщин рождаются уродливые дети. Четверть века назад в ФРГ и в ряде других западных странах наблюдались массовые случаи рождения уродливых детей (без рук, или без ног и т.п.) у женщин, принимавших снотворный препарат талидомид. В настоящее время обнаружено много тератогенных препаратов: противотошнотный бендектин, хлористый калий, спирты и др. К счастью, эмбрионы с тяжелыми повреждениями погибают, в случае начала патологического процесса на 7-8 неделе беременности, появляются местные

уродства, после 8-10 недели эмбрионы обычно выживают и на свет появляются дефективные дети. В этот период особо опасен прием «спиртных напитков» и некоторых лекарств. Алкоголь является особо опасным тератогеном, поскольку способен вызывать не только физические уродства, но и психические, в том числе врожденное слабоумие (олигофрения).

**ТОЛЕРАНТНОСТЬ** – (лат. *tolerantia* – терпение) – выносливость, переносимость. Этанол – яд, поэтому организм на первых порах при попадании его внутрь стремится, удалить прежде всего рвотными движениями. Реактивность на отраву зависит от многих причин, в том числе от здоровья человека, особенностей и состояния его мозга, от степени поврежденности организма прежними выпивками. Реактивность данного момента, кроме того, зависит от самочувствия, настроения, содержимого желудка, качества и количества закуски, компании и обстановки.

Каждая новая порция спиртного снижает защиту организма от ядов и увеличивает переносимость. Это увеличение происходит в течение длительного периода, который измеряется временем от первого знакомства с этанолом и до окончания второй стадии алкоголизма. Многие алкоголики выпивают в сутки до 1 л водки некоторые – до 2, а отдельные – до 4. Нарколог Р.Васильев сообщил о рекордсмене, среди его пациентов, который выпивал до 25 л вина в сутки. («Советская Эстония», 11.02.77). К концу второй стадии алкоголизма организм оказывается настолько поврежденным, что начинается обратный процесс – снижение толерантности, иногда она со временем настолько падает, что 1-3 рюмки водки становятся предельными разовыми дозами. Алкоголик при третьей стадии оказывается в положении тяжелого противоречия: испытывает сильную потребность в спиртном, а организм не принимает его в достаточном количестве и даже на небольшие дозы отвечает рвотой. Длительное воздержание от употребления спиртного восстанавливает нормальную толерантность, а рецидив пьянства быстро возвращает ее к былому патологическому уровню.

**ТРЕЗВЕННЫЕ ДВИЖЕНИЯ** – широкая активная противоалкогольная деятельность населения.

В 1972 г, автор счел целесообразным выделить четыре отечественных трезвенных движения, которым присвоил порядковые номера.

Первое трезвенное движение (1858–1860) началось в период революционного подъема и явилось наиболее ярким его проявлением. Движение возникло сначала в Ковенской, потом Виленской и Гродненской губерниях, а через год распространилось на десятки других. Оно было стихийным и истинно народным, суть его состояла в том, что в знак протеста против злоупотреблений откупщиков, сравнительной дороговизны и значительной токсичности водки, россияне коллективно отказывались от ее употребления. Население не подчинилось распоряжению царизма об уничтожении существующих и запрещении создания новых обществ трезвости. 26.10.1860 был принят законодательный акт о замене с 1863 г. откупной системы акцизной.

Второе трезвенное движение началось 100 лет назад (май 1885 г.) в связи с предоставлением сельским обществам права закрывать в пределах своих территорий кабаки. В течение нескольких лет десятки тысяч обществ потребовали очистить их земли от питейных заведений. Русь быстро трезвела, царизм

остановил этот бесподобный социальный процесс введением водочной монополии. Теперь частные кабаки сменили государственные казенки, право местного запрета было резко ограничено, начался подъем пьянства, однако даже в 1913 г. душевое потребление абсолютного алкоголя в России было в 7 раз ниже, чем во Франции и равнялось всего лишь 3,13 л. Противоалкогольная борьба прогрессивных сил России, в числе большевиков, нарастала.

11.03.14 новый министр финансов Барк расширил возможности закрытия питейных заведений сельскими обществами, это вызвало третье трезвенное движение, которое с началом войны завершилось установлением трезвости на огромных просторах нашей Родины, причем не по воле царя, как считают многие, а народа.

Советская власть сохранила режим трезвости и он был закреплен Постановлением СНК «О воспрещении на территории РСФСР изготовления и продажи спирта, «крепких напитков» и не относящихся к напиткам спиртосодержащих веществ», утвержденное В.И.Лениным 19.12.19, и «Планом Электрификации РСФСР», предписавшем сохранить «Запрещение потребления алкоголя... как безусловно вредного для здоровья населения».

Октябрьский 1924 года Пленум ЦК ВКП(б) по настоянию Сталина, Бухарина, Рыкова и еще четырех их единомышленников принял решение о введении водочной монополии. Пленум ЦК партии был против этой опасной меры, однако «семерка» сделала ложное заявление, будто В.И.Ленин летом и в сентябре 1922 г. «несколько раз заявлял каждому из нас, что... необходимо будет ввести водочную монополию...» (И.В.Сталин. Соч., т.9, с.192). Сталин скрыл письмо Ленина от 13.10.22, адресованное ему лично, в котором против введения водочной монополии выдвинуты два веских аргумента: «...серьезнейшие моральные соображения, и ряд деловых возражений Сокольников». (В.И.Ленин. Соч., изд.5, т.45, с.223). Против введения монополии возражали многие, в том числе старые большевики-ленинцы, например, Н.К.Крупская. В прениях на октябрьском 1924 года Пленуме ЦКК она призвала «бороться против закона о введении монополии», при этом обратила внимание «на полную необоснованность цифровых данных Госплана, на отсутствие даже попытки выяснить причины распространения самогона», на «отрицательное отношение Владимира Ильича к торговле сивухой». («Известия», 11.10.24, с.6).

Монополию ввели через год (01.10.25) после решения октябрьского Пленума ЦК партии, причем перерыв был использован для подготовки населения к этому пагубному событию с помощью надуманных оправданий опасного шага и «рыковки» (30-градусные водочные изделия). Отсюда видно, что монополия была введена обманном путем.

Вредоносное мероприятие сразу же породило массу бед: дезорганизацию производственной деятельности, общественной и семейной жизни; невыполнение планов, массовые прогулы и порчу оборудования; разложение партийных, профсоюзных и государственных кадров; резкий подъем самогонварения, хулиганства и преступности... Создалась кризисная ситуация, для выхода из нее решил создать Общество борьбы с алкоголизмом (ОБСА).

Общество было открыто в феврале 1928 г., с июля стал выходить его журнал «Трезвость и культура». Началось замечательное советское трезвенное

движение. Под влиянием Общества и при его непосредственном участии в 1929 г. вышли прогрессивные и серьезные противоалкогольные законы. Большую активность проявляли дети, особенно пионеры, они устраивали трезвенные митинги и демонстрации. Закрывались предприятия алкогольной промышленности и места торговли спиртным, многие труженики добровольно переходили к трезвости, были найдены интересные формы проведения трезвенной работы. Под влиянием ОБСА и детского движения первый пятилетний план так изменили, чтобы к завершению его резко снизилось производство водки и пива; во вторую пятилетку предполагалось полностью изжить эти отравляющие жидкости.

Триумфальное шествие трезвости испугало кое-кого из власть предержащих, поэтому на Всесоюзный совет противоалкогольных обществ, ОБСА и журнал «Трезвость и культура» обрушились тяжелые и необоснованные удары. Ясная, четкая и реальная цель – утверждение в стране трезвости, была осуждена как узкотрезвенническая, вместо нее выдвинули широкую и туманную – выполнение «указаний т.Сталина об улучшении культурных и бытовых условий широчайших трудящихся масс». («Культура и быт», 1931, №27, с.11). «Новаторы» решили уничтожить пьянство путем борьбы с клопами, вшами, грязью и т.п. Эта идеологическая диверсия привела к ликвидации трезвенного движения (1932). Общество уничтожили, однако положительные результаты его деятельности долго давали знать о себе, не случайно до войны пьянство в СССР было слабо распространено, о чем свидетельствует, например, такой факт: в 1980 г. продано «алкогольных напитков» в 7,8 раза больше, чем в 1940 г., а население за это же время выросло только в 1,36 раза.

В 1981 г. началось пятое трезвенное движение. Оно связано с межведомственной научно-практической конференцией «Профилактика пьянства, алкоголизма в промышленном городе», состоявшейся в г.Дзержинске. Здесь пропагандисты трезвости впервые открыто и единым фронтом выступили против сторонников так называемого умеренного питья и были поддержаны большинством делегатов. Пятое движение непременно завершится утверждением в СССР трезвости.

**ТРЕЗВЕННИК** – человек, не имеющий питейной запрограммированности и совершенно не употребляющий спиртное.

**ТРЕЗВЕННЫЙ ВЕРИТИСТ** – носитель и пропагандист научных истин о «спиртных напитках» и последствиях их употребления.

**ТРЕЗВОСТЬ** – нормальная, неотравляемая «алкогольными напитками» жизнь отдельного человека, группы людей, общества или народа.

**УМЕРЕННОЕ ПИТЬЕ** – нелепое словосочетание. Понятие «умеренность» не может сочетаться с обозначением отрицательного. Возможны: умеренная еда, умеренная работа, умеренное занятие спортом; невероятны, абсурдны словосочетания: «умеренное истязание», «умеренное воровство», «умеренное питье». Люди, пользующиеся такими понятиями, – алкогольные абсурдисты, а пропагандирующие их с помощью средств массовой информации – идеологические диверсанты.

**ФЕМИНИЗАЦИЯ АЛКОГОЛИКОВ** – (лат. Femina – женщина) – ослабление мужских и развитие женских признаков в результате хронического отравления этанолом половых желез.

**ХЛЕБНОЕ ВИНО** – водка.

**ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ЭТАНОЛА** – количество энергии, высвобождающейся при биологической окислении винного спирта. Энергетическая ценность выражается в килокалориях (ккал) и в килоджоулях (кДж). Много говорится и пишется о высокой энергетической ценности алкоголя. В действительности же она не так значительна, как принято считать. Энергетическая ценность этилового спирта равна 7,00, жиров – 9,00, белков – 4,00, усвояемых углеводов – 3,75 ккал/г. Ценность «алкогольных напитков» значительно ниже, чем спирта и многих продуктов питания. Например, калорийность вина столового белого равна 0,65, винограда – 0,69, булки городской – 2,54 ккал/г (Сб. «Химический состав пищевых продуктов». М., 1977).

**ЭТАНОЛ** – краткое и наиболее удачное название винного спирта. Термин «этанол» обозначает лишь одно химическое вещество, в отличие от него термин «алкоголь» – многие. Производные от последнего термина также многозначимы и к тому же некоторые не имеют научных определений. Примером могут служить слова «алкоголизм» и «алкоголик». В связи с этим целесообразно взять за основу вместо термина «алкоголь» – «этанол». В таком случае удастся избежать многозначности терминов и вложить в них определенный объективный смысл. Примеры некоторых производных слов: «этаноломания» (пристрастие к этанолу), «этанализация» (введение в организм «этанольных напитков» или этанола), «этанолик» (всякий потребитель спиртного), «этанолопат» (пьяница), «этаноломан» (алкоголик в понимании, которое указано в данном словаре) и т.д.

30.12.84

Г.А.Шичко

При перепечатке на машинке или при переписке очень прошу тщательно сличать с этим оригиналом, выверенным мною. Недопустимы искажения, «усовершенствования» и расширение. Если же переписчик никак не может удержаться от приложения к словарю своего творчества, он обязан особо оговорить это.

Мой адрес: 194156, Ленинград, пр.Энгельса, 28, кв.159  
Шичко Геннадий Андреевич

### **Краткий словарь противокурильщика**

**АСУРДИЗМ** – идеологическое направление, выдумывающее и распространяющее всевозможные нелепости.

**АБСУРДИСТ** – носитель и пропагандист различных глупостей.

**ВЕРИТИЗМ** – носитель и пропагандист научных истин и достоверных сведений.

**ВНИКЕМОСТЬ** – настраиваемость мозга на определенную деятельность, способность сосредоточиться. Вникаемость является важнейшим свойством

человека, с нею прямо связаны внушаемость, гипнабельность к вырабатываемость условных рефлексов. У курильщиков, обладающих хорошей внушаемостью, легко удается вызывать отвращение к табачному дыму, непереносимость его.

**ВНУШАЕМОСТЬ** – степень подверженности внушениям. Распространено ошибочное утверждение, будто алкоголики отличаются высокой внушаемостью, оно обосновывается легкостью принятия алкоголиками предложения выпить. Эта легкость объясняется проалкогольной запрограммированностью, а не хорошей внушаемостью. Не случайно многократные противоалкогольные внушения, просьбы и мольбы родственников и близких не только не удерживают алкоголиков, но иногда вызывают у них озлобленность, гнев, буйство.

**ВОЗДЕРЖАННИК** – прокурительно запрограммированный человек, сумевший все же отказаться от курения.

**ВОСПРИИМЧИВОСТЬ ДОБРОГО** – способность усваивать полезное, прогрессивное, разумное. Алкоголики, обладающие хорошей восприимчивостью доброго, перестают пить с первой грамотно противоалкогольной беседы. Курильщики же перестают курить с первого занятия.

**ГИПНОЗ** – состояние высокой устойчивой устремленности или сосредоточенности, при котором все постороннее не воспринимается. Такое состояние можно вызвать у людей, обладающих хорошей внушаемостью, их немного. Гипноз не средство лечения, а состояние, при котором речевые воздействия способны достигать наибольшей эффективности. Для успешного избавления от курения нет необходимости пользоваться методом гипноза, решающее значение принадлежит усвоению научных знаний по курительной проблеме.

**ГИПНАБЕЛЬНОСТЬ** – степень податливости гипнозу. Нельзя верить распространенным рассказам о высокой гипнабельности алкоголиков, она не выше, чем у других людей. Хорошо гипнабельных немного.

**ГОРТОНОВИКА** – новая наука, занимающаяся изучением возможностей благотворного влияния на человека целенаправленной речью. Важнейшая задача гортоновика – разработка новых методов благотворного влияния на людей с лечебной, воспитательной, производственной и т.п. целями. Алкогольная и курительная проблемы являются наиболее значительными и актуальными объектами изучения гортоновика. Методы избавления от алкоголизма и курения, применяемые нами, а также рекомендуемые читателям, методы самоизбавления и гортоновические.

**ЕСТЕСТВЕННЫЙ НЕКУРИЛЬЩИК** – человек, не имеющий представлений о курении и не интересующийся им (дети).

**КУРЕНИЕ** – психологическое расстройство, основными признаками которого являются: курительная запрограммированность, привычка к периодическому закуливанию в определенные ситуациях, потребность в курении и само курение табака.

**КУРИЛЬЩИК** – человек прокурительно запрограммированный, привыкший к табаку, испытывающий потребность в его курении и курящий.

**МЕТОДЫ ЛЕЧЕНИЯ И ИЗБАВЛЕНИЯ ОТ КУРЕНИЯ** – в зависимости от количества людей, подвергающихся противокурительным воздействиям методики могут быть разделены на три группы: а) индивидуального применения, б)

группового, в) массового. Первая группа методик предусматривает избавление от курений каждого человека в отдельности. Примером может служить лечение курильщиков с помощью лекарств. Каждому ясно, что инъекции лобелина можно производить отдельно каждому человеку. Для методик массового применения характерно то, что предусмотрено одновременное избавление от курения очень многих людей. Эти люди могут быть слушателями больших аудиторий, зрители специального фильма или телепередачи, слушатели радио. Для методик группового применения характерно одновременное использование их для избавления от курения группы людей. Все методики можно разделить на три большие группы: избавление от курения с посторонней помощью, самоизбавление, комбинированные. Каждую из этих групп можно разделить на подгруппы: а) лечебные методики, б) нелечебные методики, в) комбинированные, г) самолечение, д) нелечебные методики самоизбавления, е) комбинированные. Для успешного проведения противокурительного курса необходимо соблюдать принцип сингулизма, т.е. принцип учета индивидуальных особенностей людей. Известно, что между людьми по разным признакам существуют значительные различия.

**МЕТОДЫ САМОИЗБАВЛЕНИЯ ОТ КУРЕНИЯ** – самый простой метод самоизбавления от курения – отказ от него. Со временем произойдет подавление курительной программы и человек станет гарантированным антикурильщиком. Второй способ – самоизбавление от курения с соблюдением принципа сингулизма.

**НЕКУРЯЩИЙ** – человек, совершенно не употребляющий табачные изделия.

**НИКОТИН** – табак в 16 веке был подарен французской королеве в качестве лечебного средства от головной боли послом Португалии Ж.Нико (отсюда – «никотин»). Никотином принято называть один из химических продуктов, образующийся при курении, вследствие сухой возгонки табака. Никотин – ядовитое вещество, смертельная доза для человека – 50 мг. Выделяется из организма с мочой, потом, грудным молоком. Кроме того, никотин – наркотик. При курении вызывает краткую эйфорию, по некоторым данным рефлекторного характера. К никотину, как и к любому наркотику, развивается привыкание, а затем влечение. При начальном употреблении никотин вызывает вместе с другими ядовитыми веществами, образующимися при курении, острое отравление никотином. В дальнейшем такое отравление становится хроническим и отрицательные реакции подавляются.

**ЛОБЕСИЛ** – лекарственное средство для лечения от курения.

**ОСТРОЕ ОТРАВЛЕНИЕ ТАБАКОМ** – отравление, вызванное курением табака у начинающих курильщиков. Симптомы: рвота, частый пульс, судороги, подъем кровяного давления. Обычно наблюдается при первых попытках курения.

**ПРИВЫКАНИЕ К ТАБАКУ** – постепенное ослабление защитных реакций организма на курение.

**ПРИВЫЧКА К УПОТРЕБЛЕНИЮ ТАБАКА** – устойчивая, автоматизированная тенденция периодически закуривать в определенных ситуациях, обстановке и т.п. Воздержание от реализации привычки вызывает психологическую неудовлетворенность. Привычка к периодическому закуриванию сама собой угасает в случае отказа от периодического закуривания.

**ПРИНЦИП ОПТИМАЛИЗМА** – принцип поиска и выбора лучших оптимальных решений. Курильщик имеет перед собой ряд вариантов дальнейшей жизни: курить пуще прежнего, оставить все неизменным перейти на более слабые сорта табака, уменьшить частоту курения, стать сознательным противокурильщиком. Оптимальный вариант – последний, наихудший – курить пуще прежнего. Человек, умело руководствующийся принципом оптимализма, живет наилучшей, полноценной и наиболее полезной жизнью. Существование курильщика – противоположность такой жизни.

**ПРИНЦИП СИНГУЛИЗМА** – принцип учета индивидуальных особенностей человека. Игнорирование этого принципа приносит большой ущерб обществу. Например, мешает резкому повышению выздоравливания больных, подъему воспитательной и учебной работы. К общим основным свойствам нервной системы человека относятся: внукаемость, память, подвижность.

**ПОТРЕБНОСТЬ В НИКОТИНЕ** – очень сильная нужда в табаке, при неудовлетворении ее в определенный промежуток времени могут возникнуть абстинентные страдания. У многих они протекают слабо. Полностью не исчезают. Может быть нейтрализована.

**ПРОТИВОКУРИЛЬЩИК** – не запрограммированный прокурительно человек и некурящий.

**ПРИНУЖДЕННИК** – незапрограммированный на курение человек, но курящий.

**ПРОКУРИТЕЛЬНАЯ ЗАПРОГРАММИРОВАННОСТЬ** – 1) искаженность сознания ложными прокурительными сведениями, вынуждающая человека вопреки инстинкту самосохранения поглощать явную отраву; 2) изуродованность мозга (сознания) ложными прокурительными сведениями, включающая в себя установку (настроенность) на курение, программу отношения к нему и прокурительное убеждение.

**ПРОКУРИТЕЛЬНЫЙ ПРОГРАММИСТ** – человек, распространяющий прокурительные ложные сведения и тем программирующий своих слушателей, читателей или зрителей. Все курильщики в той или иной мере являются прокурительными программистами.

**ПРОДЛЕНИЕ ЖИЗНИ** – межведомственная комплексная научная программа увеличения продолжительности жизни, повышения трудоспособности, активного долголетия населения, утвержденная Министерством здравоохранения, АН, АМН СССР. Важнейшее условие успешного выполнения программы – широкое распространение трезвости и противокурения, считается, что алкоголизм сокращает жизнь человека на 15-30 лет, а курение на 10-15 лет. Существенными факторами, вызывающими старение и преждевременную смерть, являются передание и психические травмы.

**ПРОГРАММА ОТНОШЕНИЯ К ТАБАКУ** – решение относительно особенностей курения. Это решение отвечает на такие вопросы: что, как, сколько, с кем, в какой обстановке курить. С течением времени программа изменяется. Никто, начиная курить, не планирует курить по 2 пачки в день, подбирать окурки с лестницы, если нечего курить.

**ПРОТИВОКУРИТЕЛЬНЫЙ ПРОГРАММИСТ** – человек, проводящий противокурительное программирование.

**ПРОТИВОКУРИТЕЛЬНЫЙ ВЕРИТИСТ** – носитель и распространитель, пропагандист научных истин о курении.

**РЕМИССИЯ** – ослабление болезненных проявлений у курильщика в период воздержания от курения.

**ТАБАК** – растение, листья которого обладают наркотическим свойством. Завезен в Европу из Америки в 15 веке испанскими завоевателями. Первые достоверные сведения о табаке относятся к 1496 г. При курении табака образуются следующие химические вещества: никотин – яд и наркотик, аммиак, смолистые вещества, угарный газ. В смолистые вещества входит бензопирен – опасный канцероген, содержатся радиоактивные вещества.

**ТЕРАТОГЕННЫЕ ФАКТОРЫ** – факторы, под влиянием которых у беременных женщин рождаются уродливые дети, курение – опасный тератоген.

**ТОЛЕРАНТНОСТЬ** – переносимость табака. Никотин – яд, поэтому организм на первых порах старается удалить его (рвотные движения). Каждое новое курение подавляет защиту организма от ядов и увеличивает переносимость. Постепенно она доходит до 2 и более пачек. Длительность – воздержания от курения восстанавливает нормальную толерантность, а рецидив курения быстро возвращает ее к былому патологическому уровню.