

А. А. Карпачёв
Союз НКО в сфере профилактики и охраны здоровья
«Евразийская ассоциация здоровья»,
председатель Высшего совета,
г. Москва,
А. А. Karpachev
Union of NGOs in the field of prevention and health protection
"Eurasian Association of health»,
chairman of the Supreme Council,
Moscow
E-mail: karpachev.alexander@gmail.com

Формирование трезвых убеждений и трезвого мышления – основа трезвости личности, семьи и общества

The formation of a sober belief and a sober thinking - is the basis of sobriety of the individual, family and society

В статье рассмотрен алгоритм и последовательность социально-психологического программирования и формирования привычек и потребностей. Показана возможность нового подхода к вопросам первичной профилактики и формирования трезвого здорового образа жизни на основе трезвых убеждений, трезвого мышления, трезвого просвещения и как следствие развитие добровольчества на новых принципах.

The article examines the algorithm and sequence of socio-psychological programming and the formation of habits and needs. The possibility of a new approach to the issues of primary prevention and the formation of a sober healthy lifestyle on the basis, of sober beliefs, sober thinking, sober education and, as a consequence, the development of volunteerism on new principles is shown.

Ключевые слова: социально-психологическая запрограммированность, Шичко, первичная профилактика, добровольчество, трезвость, трезвое мышление, трезвое просвещение.

Keywords: socio-psychological predisposition, Shichko, primary prevention, volunteering, sobriety, sober thinking, sober enlightenment.

Посеешь мысль – пожнешь поступок,
посеешь поступок – пожнешь привычку,
посеешь привычку – пожнешь характер,
посеешь характер – пожнешь судьбу!
(Русская народная мудрость).

В России несколько десятилетий существует проблема аддиктивного поведения представителей всех возрастов, начиная с подросткового, связанная с последствиями «употребления» 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).

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 молодежной среде, должно быть следствием формирования трезвых здоровосохранительных убеждений, мышления и мировоззрения.

Понимание и основы такого подхода были заложены в 70-е годы 20-го века научными и практическими разработками русского советского ученого, 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 подтвержденный 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].

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.

(Разработал и составил © А.А. Карпачёв на основе метода Г.А. Шичко 18/05/2011 - 04/10/2011 г.).

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

Запрограммированность - заранее predetermined направленность к чему-нибудь, порядок проведения чего-либо и твердая 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) – твердый взгляд на что-нибудь, непоколебимое мнение в чем-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 чем-нибудь, требующая удовлетворения, и без удовлетворения которой нет возможности обойтись.

Потребление - удовлетворение каких-либо потребностей.

Проалкогольная запрограммированность (по Г.А. Шичко):

1. Искраженность сознания ложными проалкогольными сведениями (абсурдизмами), 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 [3].

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].

Дальнейшая разработка данного подхода привела к матричному представлению элементов и связей между ними в реальной жизни общества, отображающих процесс как положительного, так и отрицательного, социально-психологического программирования и научения. На рис. 2 приведено матричное представление формирования привычек и потребностей в процессе ослабления зрения, самоотравления алкогольным ядом («употребления алкоголя»), самоотравления ядовитым табачным дымом («курения»).

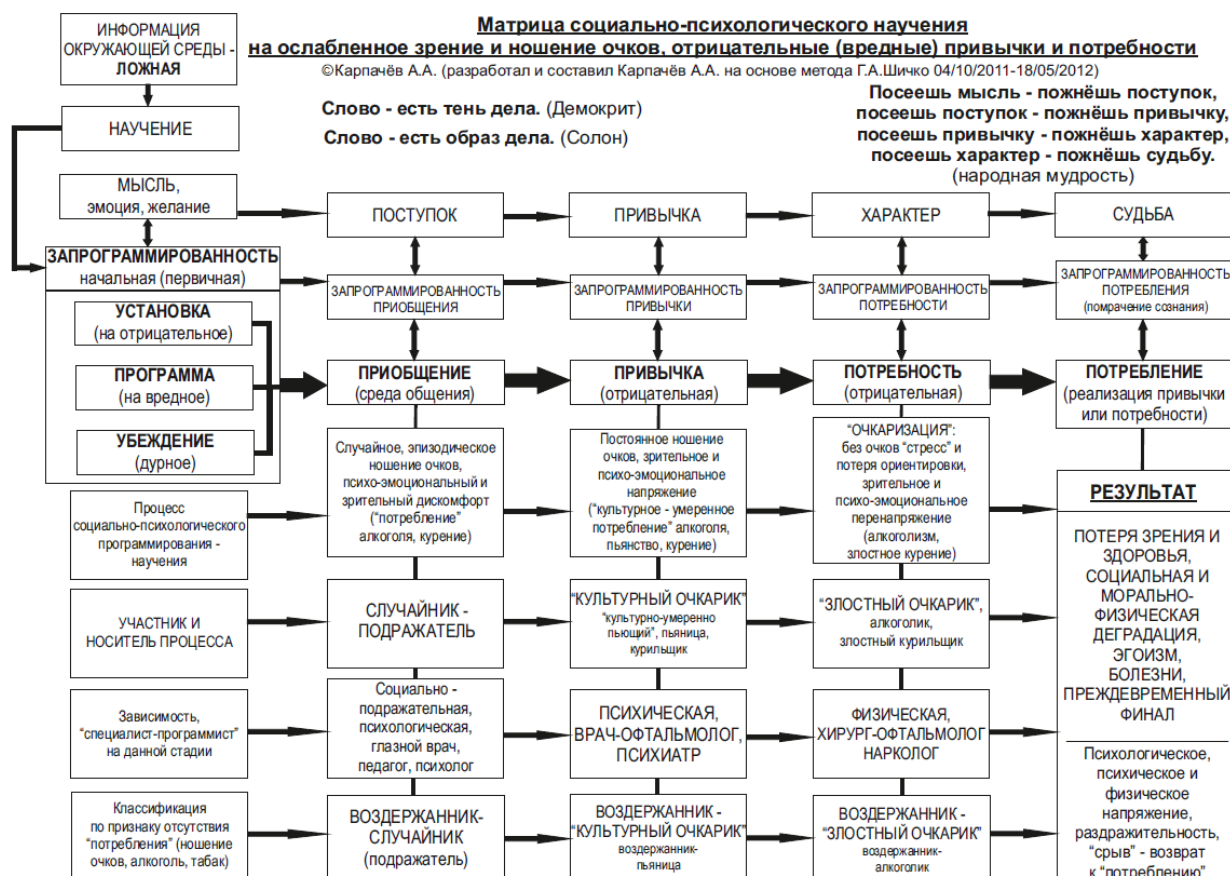


Рис. 2. Матрица социально-психологического научения

Анализ матричного представления ввиду ограниченности объёма статьи не приводится. Надо отметить только, что разработанное матричное представление выявило диалектическое изменение (динамический характер) начальной запрограммированности в процессе социализации личности.

«...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 запасы.

... «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.

Суть метода заключается в том, что предусматривается угашение психологическим путем 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) [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.

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

Освоение практических навыков нейтрализации психологического проалкогольного программирования и его воздействия дает возможность человеку эффективно угасать 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 социально-психологическое программирование синхронно и автоматически в режиме реального времени, на сознательном и подсознательном уровнях психики человека.

Социально-психологическая запрограммированность человека на то или иное действие, которую он получает в процессе социализации, дает понимание природы любых привычек и потребностей, как отрицательных (вредных), так и положительных (полезных). Отрицательные (вредные) привычки являются следствием искаженности сознания и ложного стереотипа поведения, а положительные (полезные) являются следствием правильных убеждений и ясного здравосозидательного сознания.

Отрицательные (вредные) привычки – это привычки, повторяющиеся с определенной 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
4. «Употребление» алкоголя
5. «Курение»
6. Наркомания, одурение
7. Сквернословие (обценная лексика)
8. Игромания

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. Постоянная учеба

9. Интернет-зависимость
10. ...

9. Развитие личности, творчество
10. ...

Г.А. Шичко сформулировал здоровосозидательный 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), 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].

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 дается 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 научная и нравственная основа трезвого просвещения.

Основная цель трезвого просвещения – прервать передачу разрушительных интоксикантных запрограммированностей, в первую очередь проалкогольной, прокурительной, пронаркотической и других, действующих на основе нейротропных ядов, из поколения в поколение и в поколении - от старших к младшим.

Сформировать культуру устойчивой преемственности на уровне личности, семьи, коллектива, общества и государства трезвых здоровосозидательных 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.

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 неискаженные никакими предрассудками, ложью, психологическими зависимостями и страстями. © А.А. Карпачев.

Список литературы:

1. Г.А. Шичко. Вторая сигнальная система и ее 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. Профилактика зависимого поведения и формирование трезвого здорового мышления. А.А. Карпачёв, А.А. Головин, Изд. 2-е, М.: Википринт, 2018. - 80 с.
6. Головин, А.А. Пособие добровольца за трезвый здоровый образ жизни (думающего, понимающего и делающего). – М.: Википринт, 2017. – 84 с.
7. профилактика.онлайн.рф - онлайн библиотека информационных материалов по трезвому здоровому образу жизни.