

Вадим Лапшичев

**Самый надежный и  
правдивый метод избавления  
от любой вредной...**



Вадим Лапшичев

**Самый надежный и правдивый  
метод избавления от любой  
вредной привычки. Метод Шичко**

«Издательство АСТ»

2008

## **Лапшичев В.**

Самый надежный и правдивый метод избавления от любой вредной привычки. Метод Шичко / В. Лапшичев — «Издательство АСТ», 2008

Перед вами – дельная, конкретная, понятная книга, написанная человеком, который многие годы помогает людям избавляться от пагубных зависимостей по методу Шичко. «Выпускники» Вадима Лапшичева навсегда расстаются с пьянством, наркотиками, табакокурением, пристрастием к неумеренной еде. Эта книга расскажет, что следует делать, чтобы навсегда избавиться от пристрастий, которые губят, коверкают жизнь. Метод, описанный в этой книге, одобрен Русской Православной Церковью.

## Содержание

От редакции	5
Дорогие читатели!	5
От автора	6
Часть 1	7
Как протестировать себя на предмет отношений с алкоголем	7
Общие сведения о методе Г. А. Шичко	8
Кто стучится в двери трезвости	8
Диагностика пьянства и алкоголизма	10
Стадии алкоголизма	11
Первая стадия алкоголизма	11
Вторая стадия алкоголизма	11
Третья стадия алкоголизма	11
Пьянство держится на лжи, а трезвость – на правде	12
Ложь и правда об алкоголе.	12
Типовые реакции на положительный результат теста.	16
Поднимись и действуй!	17
Часть 2	18
Дневник – ваш главный инструмент борьбы с вредной привычкой.	18
Правила ведения дневников.	18
Форма ведения дневника.	18
Пояснения к ведению дневника.	19
Конец ознакомительного фрагмента.	20

# **В. В. Лапшичев**

## **Самый надежный и правдивый метод избавления от любой вредной привычки**

### **Метод Шичко**

**От редакции**

**Дорогие читатели!**

Мы предлагаем вам уникальную книгу, написанную человеком, который многие годы помогает людям избавляться от пагубных зависимостей. Его «выпускники» навсегда расстаются с пьянством, табакокурением, пристрастием к неумеренной еде. Вадим Владимирович Лапшичев работает со своими подопечными по методу Шичко. Это одна из немногих одобренных Русской православной церковью программ, использующих обращения к подсознанию.

Раз и навсегда расправившись с собственными вредными привычками, В. В. Лапшичев решил пропагандировать удивительное средство, которое помогло ему – метод Г. А. Шичко.

Сегодня, создавая книгу, ставшую обобщением многолетней работы, Вадим Владимирович подводит некоторые итоги своей деятельности. Результаты впечатляют: сотни людей сказали «Нет!» водке, сигаретам, расстались с лишним весом. И практически все, кто действительно хочет навсегда избавиться от напасти, преодолевает ее.

Что даст вам, читателям, эта книга? Во-первых, вы сможете по ней самостоятельно работать над своей проблемой. Это будет труднее, чем если бы при вас был опытный наставник. Но – дорогу осилит идущий, все в ваших руках! Идите по намеченному пути до конца – и победа будет за вами!

Во-вторых, вы узнаете из книги о многих и многих людях, которые, прибегнув к методу Шичко, навсегда избавились от пьянства. Пусть их пример станет для вас путеводной звездой, доказательством того, что неразрешимых проблем не бывает.

Наконец, хоть эта книга и посвящена непосредственно проблеме пьянства и алкоголизма, вы сможете использовать базовые средства метода Шичко для борьбы с любыми зависимостями. В основе работы над собой – всегда скрупулезное ведение дневников, упорное преодоление себя, перестройка сложившихся негативных установок.

Мы желаем вам терпения и упорства! У вас есть силы, чтобы расправиться с ненавистой гадиной дурной привычки, присосавшейся к вам и ни в какую не желающей отпустить! Верьте в себя, идите до конца, не давайте себе поблажек в работе по обретению трезвости! Эта книга – лучший советчик, она научит вас, что делать, чтобы победить!

## От автора

Все написанное здесь я прошел своими ногами, испытал на собственной шкуре. Однажды судьба счастливо мне улыбнулась: случайно попал на занятия по методу Геннадия Андреевича Шичко в клуб «Невский оптималист».

Я с усердием приступил к работе по методу Шичко. Мне удалось усвоить и практически утвердить для себя трезвенные убеждения на основе обретения правдивых научных знаний.

Я на собственном опыте убедился в эффективности этого способа отрезвления и стал искренним его сторонником, пропагандистом и распространителем на всю оставшуюся сознательную жизнь.

Вначале – беседы среди друзей, затем со знакомыми и всеми, кто готов был воспринимать информацию на эту тему.

А вскоре – просьбы о помощи в избавлении от алкоголизма. И вот оно, начало практической деятельности в качестве преподавателя по методу Г. А. Шичко. Успехи обнадеживали, увлекали. Я продолжил работу уже в качестве профессионала, чем и занимаюсь по настоящее время.

А потом пришла мысль: никто, насколько мне известно, не работает по методу Шичко так же плотно и долго, как я. И значит, я просто обязан поделиться опытом с вами, дорогой мой читатель. С тем, кто не сможет обратиться ко мне лично – потому ли, что живет в другом городе, или потому, что силы мои, к сожалению, не безграничны и я не в состоянии делать больше того, что делаю. Потому-то я и решил написать эту книгу.

Здесь изложен метод Шичко, даны все предупреждения и разъяснения, приведены многочисленные практические примеры, описаны все встреченные мною и моими слушателями подводные камни и приложены все дополнительные материалы, необходимые для успешной работы.

Берите мою книгу – и в путь! По светлой, чистой дороге трезвости и здоровья.

***Ваш В. В. Лапшичев***

### **ПОЗВОНИТЬ – ЗНАЧИТ, ПОМОЧЬ ЕСЛИ В ОТНОШЕНИИ АЛКОГОЛЯ:**

- окружающие намекают, упрекают, подсказывают, осуждают, предлагают вам...;
- вы хотите помочь родным, близким или знакомым, а они раздражаются, сомневаются, упираются;
- вы безуспешно пытались лечиться различными медицинскими и нетрадиционными методами —

***сразу же позвоните по любому из приведенных в приложении телефонов или сделайте это на любом этапе знакомства с книгой***

## Часть 1

### Я – алкоголик? Да вы что?!

#### Как протестировать себя на предмет отношений с алкоголем

Взглянуть на себя объективно человеку помогает несложный тест. Посчитайте, сколько ответов «Да» у вас получится на приведенные ниже вопросы.

1. Теряете ли вы рабочее время из-за пьянства?
2. Стала ли из-за пьянства несчастной ваша семейная жизнь?
3. Пьете ли вы потому, что застенчивы с людьми?
4. Повлияло ли пьянство на вашу репутацию?
5. Были ли у вас финансовые затруднения из-за пьянства?
6. Стало ли вам в результате пьянства безразлично благополучие семьи?
7. Спустились ли вы вниз по социальной лестнице из-за пьянства (хоть на одну ступеньку, хоть очень ненадолго)?
8. Снизились ли ваши амбиции (честолюбие) в результате пьянства?
9. Появилась ли у вас в результате пьянства бессонница?
10. Мучит ли вас похмелье по утрам?
11. Снизилась ли эффективность вашей деятельности в результате пьянства?
12. Испортило ли пьянство отношение к вам на службе?
13. Пьете ли вы, чтобы избавиться от беспокойства или избежать работы?
14. Пьете ли вы в одиночку?
15. Была ли у вас частичная потеря памяти в результате пьянства?
16. Лечились ли вы от алкоголизма?
17. Пьете ли вы для самоутверждения?
18. Чувствуете ли вы угрызения совести после выпивки?
19. Бывают ли случаи, когда вы чувствуете себя дискомфортно без спиртного?
20. Появляется ли у вас иногда неудержимое стремление выпить?
21. Пытались ли вы контролировать свое употребление алкоголя?

**Результаты теста** (не пугайтесь). Ответивший «Да» хотя бы на один вопрос является возможным алкоголиком, на два – страдает алкоголизмом почти наверняка, а на три – совершенно определено.

При наличии сомнений в результатах теста ознакомьтесь с особенностями разных стадий алкоголизма, приведенных на с. 16. При обнаружении любого признака алкоголизма на любой стадии: по звоните по телефонам, указанным на с. 213.

## Общие сведения о методе Г. А. Шичко

Трезвость – естественное, нормальное безалкогольное состояние человека, общества, человечества в целом. Что же заставляет психически нормальных людей совершать нелепые, противоестественные по ступки – добровольно поглощать отравляющие вещества, наркотики, в том числе, алкоголь и никотин?

Дело в том, что окружающие в течение всей жизни навязчиво внедряют нам ложную информацию об алкоголе (табаке): поведение родителей, пословицы, песни, кино, телевидение, традиции, реклама. В результате искаженности сознания проалкогольными сведениями у человека складывается питейная (курительная) программа.

Ее состав: настроенность и убеждение – уверенность в том, что поглощение спиртного (курение табака) – оправданное, нормальное и даже необходимое занятие.

Убеждения нельзя разрушить угрозами, наказаниями, иголками, гипнозом или лекарствами (таблетки от суеверий?). Убеждения изменяются под влиянием научных знаний, правды.

В работе по методу Г. А. Шичко используется научная информация преподавателя – исторические, экономические, медицинские аспекты проблемы, и самостоятельная работа слушателей – анкеты, дневники, сочинения.

При этом в сознании стираются ложные программы и одновременно формируются новые, направленные на трезвый, здоровый образ жизни.

Основная работа – ведение дневников по графику преподавателя. Продолжительность курса – полгода. В этом случае эффективность избавления от алкоголизма (табакокурения) достигает 80–95 %.

Для избавления от вредных привычек курения и алкоголизма последователи Г. А. Шичко основали в 1986 году в Ленинграде объединение «Оптималист», которое ныне имеет свои представительства во многих городах СНГ. В клубах «Оптималиста» без медицинского вмешательства помогают также избавиться от многих болезней. Дополнительно применяются: оздоровительные системы, йога, коррекция зрения (Бейтс), дыхание по Бутейко, нормализация веса.

За время существования «Оптималист» помог восстановить здоровый образ жизни примерно двум миллионам людей.

## Кто стучится в двери трезвости

По опросам и анкетам слушателей хорошо видно, как проалкогольный дурман внедряется в сознание людей на основе простых определений: «умеренно пьющий», пьяница, алкоголик.

Убойная сила проалкогольных мифов здесь представляется в своей полной красе. Видим результаты абсурдистских теорий «культурного, умеренного питания», господство алкогольной идеологии, насаждаемое средствами массовой информации и поддерживаемое стадами алкоманов.

Итак, в представлении многих «умеренно пьющий» – это:

- тот, кто «выпивает по хорошим поводам»;
- знает «меру» (это в наркотике-то!?!);
- у кого «еще нет зависимости от алкоголя»;
- тот, кто пьет по большим праздникам, от случая к случаю, редко;
- тот, кто не создает проблем себе и другим;
- тот, кто не имеет тяги к спиртному;
- тот, кто умеет контролировать себя, не допускает «лишнего».

В таких определениях, кроме невежества, прослеживается мечта о «контроле», «умеренном» потреблении наркотика этанола,  $C_2H_5OH$ .

В представлении пьющих современников пьяница – это:

- человек, который может пить, а может не пить;
- тот, кто частенько выпивает, но знает меру;
- тот, кто сохраняет чувство собственного достоинства и работоспособность;
- человек, пьющий много, но без запоев.

Алкоголик же – это:

- то же, что и пьяница;
- человек, у которого постоянное желание выпить спиртное;
- человек, который не может жить без алкоголя;
- тот, кто пьет постоянно, ежедневно, вечно находится в запое;
- тот, кто не способен контролировать свои действия;
- больной человек, который не в силах самостоятельно отказаться от алкоголя;
- человек, который пьет, чтобы пить, в этом смысл его жизни;
- опустившийся человек.

Основываясь на обывательских бреднях и мифах из средств массовой информации, люди придумывают фантастический образ чудовища – полуживотного деграданта, которого всегда неудержимо тянет выпить, который пьет каждый день «до чертиков», пропивает последнюю рубаху, у которого глубокое умственное расстройство, который валяется под забором и т. п. Неудивительно, что многие алкоголики себя таковыми не считают.

Практически у каждого находятся утешительные доводы: «Вещи из дома не краду? – Не краду. – В вырезвители не бываю (не часто бываю)? – Не бываю (только изредка). – На работу хожу? – Хожу, и т. д. – Значит – что? – Значит, конечно, я не алкоголик. – А кто же я тогда? – Я пью, как все, умеренно, без злоупотреблений. Ну, бывает, иногда... А с кем не бывает-то?»

Наша безграмотность не позволяет даже определить для себя проблему алкоголизма. А нет алкоголизма – можно пить, понемногу, «при случае», «культурно»... И покатил человек далее вниз неотвратно по ступеням пьянства – алкоголизма.

А вокруг будут вздыхать и приговаривать: «Алкоголизм – неизлечимая болезнь!»

А действительно ли алкоголизм – неизлечимая болезнь? Пожалуй, да. Потому что это не болезнь.

Это вредная привычка и, значит, не лечить ее требуется, а избавляться от нее – избавлять свое сознание – от той лжи, которую в него внедрились, от ложных, противоздравственных проалкогольных убеждений, которые на почве этой лжи выросли.

Активно удобряли же эту почву и пьющее окружение, и капиталы алкогольной мафии, и ее слуги – политики отечественного и зарубежного разлива.

Как только мы пробуждаем свое сознание, начинаем мыслить на основе научных знаний – сразу уверенно выходим на дорогу убежденной трезвости.

## Диагностика пьянства и алкоголизма

Каждый может легко поставить себе диагноз пьянства или алкоголизма.

- Если человек добровольно пьет, он питейно запрограммирован, если регулярно прибегает к спиртному, хотя бы только в праздники, – у него имеется привычка, появление привычки – признак пьянства.
- Если у вас периодически появляется желание выпить, причем воздержание от спиртного вызывает думы о нем, или раздражительность, или плохое самочувствие – вы имеете потребность в алкоголе, считайте себя алкоголиком (потребность, тяга к спиртному – признак алкоголизма).

Этот диагноз не могут изменить ни успешная трудовая деятельность, ни благополучие в семье, ни отличное вождение автомобиля. Есть и другие признаки алкоголизма, но важно правило: лучше поставить себе более мрачный диагноз и, обнаружив алкоголизм, избавиться от него.

Привычка и потребность к алкоголю зачастую быстро и легко угасает без специальных воздействий, достаточно немного перетерпеть, некоторое время совершенно не пить, настроиться на трезвость (но в случае отказа алкоголика от спиртного он становится не трезвенником, а воздержанником – не пьет, но алкогольная программа осталась).

В отличие от привычки и потребности, алкогольная запрограммированность сама по себе не пропадает, ее не вытравить ни лекарством, ни иглоукальванием, ни гипнозом. Выросшая на проалкогольной лжи, она рассеивается только под влиянием знаний, правды.

## Стадии алкоголизма

Стадии алкоголизма – это степени тяжести алкогольного страдания. Специфическая особенность алкоголиков – потребность в этиловом спирте. В зависимости от ее выраженности различают три стадии алкоголизма. 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.

### Первая стадия алкоголизма

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 полимфессы, т. е. отрывочные воспоминания о событиях периода опьянения; пьянство имеет относительно систематический характер.

### Вторая стадия алкоголизма

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 ее падение; рвотный рефлекс отсутствует; к утрате количественного контроля присоединяется утрата ситуационного; становится выраженным по хмельный абстинентный синдром; полимфессы сменяются забыванием все больших отрезков периода опьянения; пьянство систематическое и запойное; изредка появляются психозы и эпилептиформные припадки.

### Третья стадия алкоголизма

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.

*Не ждите ужасов, обвинений, мучений и пыток при работе над собой по методу Шичко. Вместо этого впереди: оживление, радость освобождения, расцвет лучших ваших способностей, неожиданная легкость расставания с алкогольным дурманом. Вы быстро почувствуете, что противник-то, оказывается, в основном воображаемый, надуманный, держится только на лжи и начинает рассыпаться уже после первых занятий. Подробности – далее.*

## **Пьянство держится на лжи, а трезвость – на правде**

Никакой пользы для человека от поглощения этанола быть не может, так как алкоголь относится к наркотическим ядам. Это находится в полном соответствии с научным определением алкоголя, которое дано в трудах выдающихся русских и мировых ученых, соответствует решению Всемирной организации здравоохранения.

Откройте любую энциклопедию или энциклопедический словарь на букву А – АЛКОГОЛЬ. Вы прочтете: «Термин “алкоголь” часто употребляется в качестве синонима слов “этанол” или “винный спирт” – бесцветная жидкость неприятного запаха, отличается высокой токсичностью и наркотизирующим действием. Химическая формула  $C_2H_5OH$ . По действию на организм относится к наркотикам».

Так кто же такие пьяницы и алкоголики? Чтобы они не нашли выхода из тупика, в который попали, вокруг воздвигнута стена лжи. Это, говорят нам, падшие, грязные люди, которые пропивают последнюю рубаху, полоумные деграданты с перекошенными лицами и т. п. В таких мифах речь идет об алкоголиках последней стадии деградации, до которой редко кто доживает. А обычные миллионы пьяниц и алкоголиков, когда в трезвом состоянии, работают, носят красивую одежду, выступают по телевизору, учатся, учат, управляют государством, лечат, в том числе от алкоголизма.

Тут важно знать признаки: человек кашляет и чихает – видимо, он простудился; у него признаки алкоголизма – наверное, он алкоголик. Смотрим литературу: сформировалась питейная программа, появилась привычка к алкоголю – это признаки пьянства, появляется периодически еще и потребность в алкоголе – это уже признак алкоголизма.

Ну и что? Неизлечимая болезнь, без надежды и выхода из тупика? Ни в коем случае! Еще Л. Н. Толстой писал: «То, что очень трудно перестать пить вино и курить, есть ложное представление».

А по опыту метода Шичко добавим: «Узнать о спиртном надо правду, тогда ты расстанешься с ним навсегда и легко».

Правда – основа для разрушения питейных убеждений, формирования трезвого сознания человека. Она всегда торжествует над своим извечным противником – проалкогольной ложью. Для лучшего усвоения научных знаний рассмотрим несколько характерных примеров.

Путеводной звездой здесь служат работы знаменитого академика Федора Григорьевича Углова, его афоризм: «Пьянство держится на лжи, а трезвость на правде».

### **Ложь и правда об алкоголе.**

*Ложь:* Алкоголь – питательное вещество.

*Правда:* Безусловно, при его употреблении выделяется значительное количество энергии, равной 7 калориям из грамма чистого спирта. Однако алкоголь идет не на создание, как белки, жиры и углеводы, а на сгорание, в своем пламени сжигая другие питательные вещества. Он сгорает вне потребности организма, не являясь строительным материалом. Наука в настоящее время полностью исключает какую-либо пользу алкоголя для организма. Вред же его огромен.

*Ложь:* Умеренные дозы спиртного безвредны.

**Правда:** Для алкоголя как наркотика не существует безвредных доз, как и для морфия, героина и других наркотиков. Нет такого органа в человеческом организме, который бы не разрушался от любых доз алкоголя. Но больше всего страдает мозг. Разговор об «умеренных» дозах и «культурном» винопитии – это ловушка для простаков. Все пьющие и алкоголики начинали с «умеренных» доз и «культурно» пили, а кончали в психиатрических больницах или на кладбище на двадцать лет раньше положенного срока.

Основное направление, по которому идет непрекращающееся насаждение пьянства и алкоголизма, это пропаганда так называемого «умеренного» или «культурного» винопития. Ознакомимся хотя бы кратко с мнением классиков по этому вопросу.

«Устанавливать какие-либо нормы потребления (этанола), говорить о том, какие дозы могут считаться “безвредными” – все это вопросы в высшей степени иллюзорные» (Н. Е. Введенский).

«С тех пор как доказан безусловный вред алкоголя с научно-гигиенической точки зрения, не может быть даже речи о научном одобрении “малых” или “умеренных” доз алкоголя» (В. М. Бехтерев).

«Пьянство и культура – вот два понятия, взаимно исключаящие друг друга, как лед и огонь, свет и тьма» (Н. А. Семашко).

Может быть, ревнители «культурного» винопития имеют в виду, что после принятия какой-то дозы вина люди становятся культурнее, умнее, интереснее, их беседа более содержательна, наполняется глубоким смыслом? Об этом пропагандисты «культурного» винопития умалчивают.

А вот научная точка зрения. Школой И. П. Павлова доказано, что после первой, самой малой дозы алкоголя, в коре головного мозга парализуются те отделы, где заложены элементы воспитания, то есть культуры.

Особенно тяжело слушать об «умеренных дозах» и «культурном» винопитии потому, что повсеместно встречаемся с безграничным горем и трагедиями, в основе которых лежат «культурное» винопитие и «умеренная» доза.

**Ложь:** Алкоголь излечивает от простуды.

**Правда:** При простудных заболеваниях, при гриппе прежде всего страдает головной мозг. Дополнительный удар по нему – алкогольное отравление – ухудшает состояние больного.

**Ложь:** Алкоголь согревает.

**Правда:** Подавляющее большинство тех, кто отморозил пальцы, конечности, а то и насмерть замерз, были в состоянии алкогольного опьянения. Алкоголь приводит к расширению мелких, поверхностных сосудов и усиливает теплоотдачу. Человеку кажется, что ему стало тепло, в то время как его организм переохлаждается.

**Ложь:** Коньяк и водка расширяют сосуды; при болях в сердце – это лучшее средство.

**Правда:** Поражение сердечно-сосудистой системы при употреблении спиртного наблюдается в виде алкогольной гипертонии или в поражении миокарда. В основе алкогольного поражения мышцы сердца лежит прямое токсическое влияние спирта на миокард. При этом проявляются нарушения ритма сердца и сердечная недостаточность.

**Ложь:** Вино снимает напряжение.

**Правда:** Вино создает иллюзию снятия напряжения. На самом же деле напряжение в мозгу и во всей нервной системе сохраняется, и когда пройдет хмель, напряжение оказывается еще большим, чем до принятия вина. Но к этому добавляется еще ослабление воли и разбитость.

**Ложь:** Вино необходимо принимать для веселья.

**Правда:** Веселье и смех – очень важные моменты в жизни человека. Они дают отдых мозгу, отвлекают мысли от повседневных забот, чем укрепляют нервную систему. Но смех и веселье полезны только в тех случаях, когда они возникают у трезвого человека. Пьяного веселья нет и быть не может в научном и разумном понимании этого состояния.

Пьяное «веселье» есть не что иное, как возбуждение под наркозом, как при введении больному других наркотических средств (эффира, хлороформа, морфия и др.). Тех, что по своему действию тождественны алкоголю и так же, как алкоголь, относятся к наркотикам. Эта стадия возбуждения ничего общего с весельем не имеет, и после нее нет никакого отдыха нервной системе. Наоборот, вместо отдыха наступает угнетение со всеми последствиями (головная боль, апатия, разбитость, нежелание работать и т. д.), чего никогда не наблюдается при трезвом веселье.

**Ложь:** Производство и продажа алкоголя выгодны для государства.

**Правда:** Официальная статистика показывает: алкогольные напитки приносят общие экономические потери нашему государству из расчета: каждый рубль, полученный за алкоголь, несет 3–4 рубля убытка. Уточнения говорят о том, что эти цифры сильно занижены.

Помимо прогулов, страна теряет производительность труда. Лечение алкоголиков и больных по вине алкоголя, согласно данным ВОЗ, отнимает до 40 % всех ассигнований на здравоохранение.

**Ложь:** Пиво, сухое вино, шампанское менее вредны, чем крепкие изделия.

**Правда:** Формула этанола во всех алкогольных изделиях одна. «Замаскированность» же алкоголя в изделиях приводит к тому, что их употребляют чаще и в больших объемах. Юношеский алкоголизм нередко начинается с пива, а женский – с вина.

**Ложь:** Алкоголь выводит из организма радионуклиды, помогает выжить при радиационной опасности.

**Правда:** Алкоголь, накладываясь на радиационное поражение, усиливает его, он не может служить ни профилактическим, ни лечебным средством. Эта провокация возникла в секретных американских материалах после того, как в 1942 году в СССР было принято решение о создании атомного оружия. Результаты известны. Так, к моменту аварии на Чернобыльской АЭС 40 % обслуживающего персонала были алкоголиками.

**Ложь:** Алкоголь увеличивает потенцию.

**Правда:** Под влиянием алкоголя потенция, наоборот, снижается. Разгадка легенды в том, что алкоголь снимает барьеры, растормаживающие поведение. Однако еще Шекспир писал, что «алкоголь увеличивает возбуждение, но затрудняет исполнение».

**Ложь:** Пьянство – извечная русская традиция.

**Правда:** В старину на Руси пили лишь меды и квасы. В Средневековье брагу варили лишь по великим праздникам. В России душевое потребление алкоголя во все века было самым низким из всех промышленных развитых стран. Уровень потребления оставался самым низким. Волна спаивания началась в 60-х годах XX века, что историки связывают с реализацией плана Даллеса по разложению СССР изнутри. Среднемирового уровня употребления (5 л) Россия достигла лишь к середине 60-х годов. А в настоящее время размах пьянства и алкоголизма признан беспрецедентным за всю историю России. По официальным источникам на душу населения в России приходится более 15 л абсолютного алкоголя в год. Специалисты считают, что фактически 25 л. Ситуация признана как алкогенетическая катастрофа.

*Ложь:* «Умеренные» дозы безвредны, «культурное» винопитие – ключ к разрешению алкогольной проблемы.

*Правда:* Вред от употребления спиртного настолько очевиден, что уже никто в наше время не может защищать его открыто. Защита идет путем различных демагогических ухищрений.

Из этого краткого сопоставления лжи и правды об алкоголе становится ясно: для того чтобы доказать, что черное есть белое, что ядовитое наркотическое вещество этанол – не только безвредно, но даже полезно и необходимо для поглощения человеком, используется самая бессовестная и преступная ложь.

Но сама жизнь, сам прогресс, какие бы препятствия ни стояли впереди, идет только по пути добра и правды. Правда – это могучий фактор в деле отрезвления, избавления от пьяных иллюзий. Это подтверждается опытом работы по методу Г. А. Шичко.

При нем действуют только слова правды, и если человек в них поверит, то даже «безнадежный» алкоголик превращается в идейного, сознательного борца за трезвость.

## Типовые реакции на положительный результат теста.

Когда начинаешь понимать, что попал в лапы к «зеленому змию» и надо что-то с этим решать, возникают вопросы:

- куда обратиться за помощью;
- кому верить;
- как нейтрализовать проблему;
- на какой результат рассчитывать.

А вокруг тебя уже стена осуждения, упреков, наставлений и поучений:

- сам виноват, никто насильно в рот не заливает;
- меру надо знать, кругом ведь пьют, и ничего, и ты будь, как все, пей без злоупотребления, культурно;

- выпил норму – и остановись;
- возьми, наконец, себя в руки, силу воли надо иметь;
- как ты можешь так напиваться, перебороть себя надо, выпил немного и прекрати;
- у нас нарколог есть знакомый, обратимся, он вылечит...

Советов много, а трезвенников вокруг практически нет. Куда подаваться, где спасение и существует ли оно? Вон врачи говорят: алкоголизм – неизлечимая болезнь. Это и по результатам лечения знакомых видно: держится человек какое-то время, а потом – снова пьет пуще прежнего.

Догадываешься, что стал алкоголиком, мысли мечутся в поисках выхода, а его пока не видать, только в душе стоны и мучения. Как в «Аскольдовой могиле»: «Наши песни невеселые, от тоски мы их поем...»

И думы преобладают мрачные:

- объявлений о лечении много, а вот излечившихся на долгое время что-то не встречается;
- врачи-то сами все пьют;
- за что мне такая «награда», ведь жил вроде бы праведно, не воровал, не подличал, трудился, занимался спортом и вдруг на тебе – неизлечимая болезнь.

## **Поднимись и действуй!**

А сейчас я приглашаю вас, уважаемый читатель, последовать примеру тех, кто отказался от вредных привычек – пьянства и алкоголизма – самостоятельно, без таблеток, больничных коек, уколов или гипноза.

Эта книга может быть использована как пособие по избавлению от пьянства, алкоголизма и как самоучитель по обретению осознанной трезвости. Вам предлагается несложная работа: ознакомление с представленной здесь информацией и выполнение необременительных практических действий (домашних заданий).

Весь необходимый материал помещен в различных разделах книги, а последовательность знакомства с ним и принципы отработки домашних заданий мы сейчас рассмотрим. Работа выполняется по простому правилу: изучение предлагаемой темы, затем выполнение домашнего задания.

Минимальная продолжительность курса – один месяц, а рекомендуемый полный объем изучаемого материала рассчитан на полгода.

Предлагаемый метод – один из самых эффективных в современной мировой практике отрезвления. Он несложен, общедоступен, широко апробирован, не имеет противопоказаний и побочных эффектов. Метод хорошо сочетается с любыми традиционными способами лечения.

Итак, «Вперед без страха и сомнения!»

## **Часть 2**

# **Метод, который помог тысячам людей избавиться от пристрастия к алкоголю.**

## **Дневник – ваш главный инструмент борьбы с вредной привычкой.**

Заводим для работы тетрадь (48 листов) и в ближайший же вечер приступаем к победным действиям по разгрому вредной привычки – пьянства, алкоголизма. Главная работа – ведение самоотчетов-дневников.

Дневник – это разговор с самим собой на заданную тему: «Избавление от пьянства, алкоголизма». Стиль, орфография, литературные изыски не имеют здесь существенного значения. Главное – искренне, от души, не стесняясь, давать себе пожелания, рекомендации, установки на разрушение ложных питейных программ и формирование трезвенных убеждений в своем сознании.

### **Правила ведения дневников.**

- Писать дневники следует только перед сном.
- Писать нужно только правду.
- Формализм, отписки, равнодушие при заполнении дневника недопустимы.
- Предложения в дневниках должны быть полными. Ответы «Нет», «Да» не воспринимаются.
- В дневниках приводится описание событий за истекшие сутки. Не возбраняется, особенно в начале работы, приводить воспоминания, анализ прошлого и за более удаленное время.

### **Форма ведения дневника.**

1. Имя.
2. Дата заполнения дневника, день недели, точное время.
3. Отношение к спиртному: «Сегодня я трезвый».
4. Пребывание в компании пьющих, самочувствие и поведение при этом.
5. Отношение к предложениям выпить, к соблазнам и питейным ситуациям.
6. Отношение к пьяницам, алкоголикам.
7. Мысли о спиртном (что вы можете сказать по этой проблеме).
8. Сны об употреблении алкоголя.
9. Настроенность на трезвость.
10. Программа дальнейшего отношения к спиртному.
11. Трезвенные убеждения.
12. Проясненность сознания.
13. Угасание привычки к алкоголю.
14. Угасание потребности в алкоголе.
15. Переживания (их содержание), связанные с отказом от алкоголя.
16. Отношение к пьяным, виду и запаху спиртного, питейным заведениям.

17. Физическое самочувствие (недомогания, сон, аппетит и т. п.).
18. Психическое самочувствие (настроение, эмоции, мысли, желание).
19. Моральное самочувствие (отношение к собственным поступкам, удовлетворенность своим поведением, взаимоотношения с окружающими людьми, угрызения совести).
20. Взаимоотношения с родственниками, друзьями и товарищами по работе в связи с переходом к трезвому образу жизни.
21. Впечатления от проведенного дня.
22. Самостоятельная работа, содействующая избавлению от алкогольной зависимости: чтение конспекта, дневников, соответствующей литературы, просмотр телепередач, критическое осмысление своего пьяного прошлого, проведение пропагандистской работы за трезвый образ жизни.
23. Настроенность на трезвость на завтрашний день («Я завтра трезвый»).

### Пояснения к ведению дневника.

Вначале нумеруем дневник: *Дневник №* (1... 60)

1. Имя («виновника торжества»).
2. Время с точностью до часа.
3. Пишите предложение: *Сегодня я трезвый*. (Пьяному вести дневник бессмысленно).
4. *В компании пьющих не был* (или: *Был в компании пьющих, чувствовал себя спокойно, уверенно, или тревожно, или другое чувство*). Практика подсказывает, что для надежности, исключения срывов в начале работы первые недели лучше, по возможности, избегать пьющих компаний. Да и в дальнейшем заниматься их поиском или организацией не следует. Но если пришлось случайно там оказаться, ведите себя спокойно, уверенно, в соответствии со своими крепнувшими с каждым днем трезвенными убеждениями.

Действие метода вы начнете ощущать на себе на третий-четвертый день от начала ведения дневников. А каждый трезвый день делает ваши позиции все более прочными и непоколебимыми.

5. *Выпить не предлагали*. Или: *Выпить предлагали, но я отказался*.

Умные люди, как правило, уважают твердые убеждения и сразу поймут произнесенные вами слова: *нет, не пью*. Остальным можно дать различные пояснения, в зависимости от индивидуума и ситуации (занялся оздоровлением, доктор запретил и т. п.)... Или вежливо послать... к первоисточникам. Два-три раза твердо откажитесь от алкогольной отравы – потом за вас будут говорить: «*Он не пьет*». А затем будут завидовать, потихоньку расспрашивать: «*Как тебе удалось победить зеленого?*»

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.