



# Подспорье

Приложение к газете «Соратник» Союза борьбы за народную трезвость

Издается с мая 2001 г.

№ 1(229)

февраль 2025 г.

## **Читайте в номере:**

**С.С. Аникин, «Психология преобразования и трансформация сознания», – стр.1;**

**Документ, «План на перспективу», – стр.6;**

**Н.В. Январский, «Пояснения к словарю терминов Г.А. Шичко», – стр.11;**

**С.С. Аникин, «На пути к оптимализму», – стр.14;**

**С.В. Митин, «За новый подход в сфере демографии», – стр.20;**

**Д.А. Шевчук, «О трезвости по верхкам», – стр.24.**

## Психология преобразования и трансформация сознания

Автором данного научно-просветительского курса о науке «Собриология», является **Сергей Сергеевич Аникин** – кандидат педагогических наук, доцент института нравственности, член-корреспондент Международной академии социальных технологий

**Продолжение.** Начало в предыдущих номерах нашей газеты №№ 221-228 статьями «Введение в науку Собриология», «Стадии наркотизма: их особенности и характеристика зависимости», «Информационное пространство» и «Трезвый образ жизни и трезвенники», «Представление о собриологической культуре», «Терминологические особенности современного трезвенного движения», «Собриологическое пространство и собриологическая культура», «Собриологическое пространство и собриологическая культура»,

### 2. Психология преобразования

Следует отметить, что информационное пространство не есть хаотичное или упорядоченное расположение знаков и символов вокруг реципиента. Скорее всего, это субъективное представление о мире, связанное рамками общего смысла, что позволяет реципиенту абсорбировать информацию согласно внутренним ориентирам, внутренней системе координат, «внутренней картине мира». В этой парадигме информационное пространство целесообразно рассматривать как социопсихологическую модель, когда *внутреннее информационное пространство индивида служит отражением внешнего информационного пространства.*

#### 2.1. Внутреннее пространство индивида

Внутреннее пространство не строго научный термин, поэтому никак не определено в словарях. Тем не менее, оно часто употребляется или подразумевается в научной и научно-популярной литературе. Авторы различных концептуальных моделей вкладывают в понятие собственный смысл (К.А.Абдульханова, Д.И.Фельдштейн, М.К.Мамардашвили, Л.М.Веккер, Н.А.Бернштейн, А.А.Бодалев, Л.П.Гримак, др.).

**Внутреннее пространство индивида** – это форма существования психического вообще, а в более узком смысле, форма существования «внутренних образов» (Т.Н. Березина, 2001), «внутреннего человека» (Е.Г. Эткинд, 1999; А. Храповицкий, 2002; др.) и т.д. При этом внутреннее пространство не только отражение пространства внешнего, оно более сложное личностное образование, зависящее и от биогенетических параметров индивида, и от воспитанности, и от интеллектуального ресурса. Здесь, наряду с психически преобразованным объектом, в гораздо большей степени представлен сам субъект с его чувствами, эмоциями, образами, жизненным опытом, ценностными образованиями и духовно-нравственными ориентирами. Дизайн внутреннего пространства личности во многом зависит от самого человека, от его информационной культуры.

Как показывает Т.Н. Березина, характеристики внутреннего пространства изменяются в зависимости от отношения человека к миру, к его информационным и смысловым единицам. В этом значении всякий человек – личность со своим, отличным от других, внутренним пространством, являющимся продуктом

собственной жизнедеятельности, выступает центром активности, конструирующей мир собственного воображения. Внутреннее пространство каждого человека, в том числе потребителя психоактивных веществ, неповторимо. Мы полагаем, что во внутренних пространствах потребителей психоактивных веществ имеется много общего, вероятно, в виду того, что их внешнее информационное пространство насыщено однотипными информационными единицами, вызывающими сходные образы, эмоции и чувственные переживания, поведенческие реакции.

Таким образом, если внешнее информационное пространство – это знаки, символы, фигуры и другие информационные единицы, то пространство внутреннее – это смыслы, представления, образы, наделяющие информационное пространство значениями. *В окружающем пространстве человек ищет знаки, а во внутреннем – смыслы, на которые он мог бы опереться, чтобы почувствовать себя личностью или представителем общности, носителем культуры, выразителем духовно-нравственных ценностей.*

В современном мире, когда ведущую роль в управлении общественными процессами играют СМИ, недопустимо игнорировать их значение в формировании внутреннего пространства личности в угоду массовому сознанию. Если учесть, что эффективная реализация промышленного товара, каковой является, помимо прочих, алкогольная и табачная продукция, не возможна без информационной поддержки со стороны СМИ, то логично предположить, что внутренний мир индивида содержит достаточное или чрезмерное количество образов, связанных с началом и систематическим употреблением ПАВ. В связи с этим возникает необходимость рассматривать наркотизм не только как информационно-пространственное (внешнее), но и как информационно-психологическое (внутреннее)

явление. Это позволяет строить мероприятия психолого-педагогической профилактики наркотизма исходя из принципов герменевтики, обучая потенциального потребителя наркотической информации стоять на позиции интерпретатора с целью выявления интерполяции текстов, пропуская информацию через когнитивную призму рефлексии вопросов: «Что за этим стоит? Зачем это сообщают? Какую роль может сыграть эта информация? Согласуется ли она с имеющимися данными? Насколько она безопасна?».

Таким образом, из вышеизложенного следует, что *наркотизм – это информационно-психологическое явление, отражающее влияние наркотической информации на психологию реципиента с индивидуальными особенностями восприятия, в результате взаимодействия которых образуется новое представление об окружающем мире с включением элементов наркотизма.* Систематическое контактирование реципиента с наркотической информацией закрепляется позитивной либо негативной эмоцией, что может вызвать как положительное, так и отрицательное отношение к проявлениям наркотизма, его знакам, символам, фигурам, а также образцам аддиктивного поведения. Это служит достаточным условием для последующего развития наркотической идеологии, вытеснения трезвости из внутреннего пространства индивида, склонения к наркотической модели общежития и освоения аддиктивных форм поведения.

Анализ сущности и содержания наркотизма показал, что этот феномен следует рассматривать целостно, беря во внимание как внешние его проявления – систему знаков, символов, смыслов, так и внутреннее содержание субъекта, находящегося под их влиянием, – установки и ценностные ориентиры, отражающие их значение через аддиктивное поведение (рис.3).



Рис.3. Трехуровневая модель наркотизма: информационное пространство наркотизма – внутреннее пространство реципиента – аддиктивное поведение

Во многом информационно-пространственное окружение субъекта формирует внутреннее пространство, его внутренний мир, так сказать, «внутреннего человека», который живет и мыслит категориями, усвоенными как через государственную систему образования и воспитания, так и стихийно – через восприятие социальной и массовой информации помимо семьи и учебного заведения.

Хаотичная, бесцельная молодежная социализация, к тому же без должного контроля со стороны государственных структур, без привития подросткам культурных норм и элементов воспитанности, делает молодое поколение зависимыми от противоправных и антигосударственных установок. Не учитывать этого нельзя, так как игнорирование влияния социума и СМИ на детей и молодежь, «свободное» их взросление, без

ограничения и коррекции сфер жизнедеятельности и создания условий для ценностного развития, отражается на образованности и мировоззрении юношества, на их патриотизме и гражданской ответственности. Поэтому мы склонны считать, что в основу эффективной психолого-педагогической профилактики наркотизма учащихся должно быть положено развитие у них трезвенного мировоззрения, что возможно в условиях трезвенного воспитания, при практическом усвоении элементов собриологической культуры.

В виду того, что российское информационное пространство подвергнуто виктимизации со стороны СМИ, имеет признаки наркотизма и криминальной идеологии, общественность, в первую очередь педагоги и родители, вправе требовать от государства принятия мер в области информационной политики, которые бы ограничили трансляцию сцен насилия, жестокости, аддиктивных и противоправных форм поведения на массовую аудиторию. Одновременно с тем, с целью минимизации воздействия наркотической информации на детей и молодежь, необходимо создавать в семье и учебном заведении условия для трезвенного воспитания, развития трезвенного мировоззрения. Вместе с тем, следует культивировать объединение граждан ведущих трезвый образ жизни, содействовать распространению детских и молодежных организаций, направленных на утверждение и распространение трезвенных обычаев и традиций, искусственно поддерживать и укреплять в обществе позиции собриологической культуры.

Как мы убедились, информационное пространство обладает великой силой воздействия: оно может образовывать, умственно развивать, задавать морально-этические нормы, либо наоборот, влиять на потребителя информации негативно, болезненно и разрушающе. В этой связи педагогу целесообразно изучать анатомию, структуру информационного пространства, уметь выделять его педагогические ресурсы и возможности. Мы полагаем, что умения такого рода способствуют моделированию и проектированию, как образовательного пространства, с его субъект-объектными взаимодействиями, отражающими знания о предмете, так и образовательной среды, с её субъект-субъектными отношениями, в результате которых возникает или дополняется представление о чём-либо.

Понимая наркотизм как информационно-пространственное состояние общества, которое индивид, как его член, выражает своим отношением к ПАВ, необходимо психолого-педагогическую профилактику наркотизма строить с учетом индивидуальных особенностей личности, а также его информационного окружения. Поэтому в задачи педагога-собриолога должно входить обучение воспитанников критичному восприятию информации, умению выбора информационной среды, преобразованию информационного пространства. Это связано и с тем, что человек с низкой информационной культурой уязвим, а, попадая в информационную среду со знаками наркотизма, очаровывается его информационно-эмоциональным обаянием, склоняющим к употреблению ПАВ, к принятию суррогатных форм поведения. Напротив, информационно компетентный человек способен защитить себя и близких от пагубного воздействия информации. Кроме того, в его силах менять среду или преобразовывать информационное пространство, руководствуясь личностными ценностными уста-

новками, принципами человеколюбия, терпимости, добротоделания.

На основании взглядах о наркотизме как информационно-психологическом явлении, с учетом его роли в принятии индивидом различных форм аддиктивного поведения, С.С.Аникиным была разработана **теоретико-концептуальная модель инфотипизации сознания**, в которой особое внимание обращено на наркотическую инфотипизацию.

2.2. Теоретико-концептуальная модель инфотипизации сознания

Проблема формирования здорового человека заключается не только в создании условий для его физического и интеллектуального развития, но и в ограждении от психических травм, которые могут надолго вывести из душевного равновесия с последующим отклонением в поведении. Речь идет, в первую очередь, о травмах, нанесенных информацией, которую воспринимает субъект как при межличностной или групповой, так и при социальной коммуникации, где ключевую роль играют средства массовой коммуникации и информации. Если рассматривать субъекта участвующего в воспитательном процессе в качестве носителя информации, будь то педагог или родитель, или просто взрослый человек, как объект, с которого дети берут пример, то роль информатизации носителя качеством информации трудно переоценить. Здесь под информатизацией подразумевается процесс и результат трансляции информации определенного содержания на соответствующую аудиторию. Для любого существа информация необходима, и если это не живительная сила, то, по крайней мере, сила необходимая для жизнеобеспечения организма. В общественном и государственном развитии она подобна крови, можно сказать, что, в данном случае, информация – душа общества, душа государства, тогда информационную систему можно принять за аналог кровеносной системы.

В виду того, что в постсоветской России частный капитал контролирует большинство редакций, ответственных за выпуск социальной информации, изучение влияния массовой информации на россиян более актуально, чем в прежние времена. Так как среди множества корпораций имеются откровенно заинтересованные в получении прибыли от реализации опьяняющих веществ, научному миру и общественности следует держать руку на пульсе. Это актуально еще и потому, что медиакратическая модель управления государством опасна коррупцией, когда во главе информационных холдингов встают лица, связанные с нелегальным бизнесом, как это было в конце XX столетия. Такая ситуация дает возможность преступным организациям, в том числе и наркосиндикатам, виктимизировать общественное сознание на противоправную и аддиктивную деятельность, пропагандировать образ жизни свойственный потребительской идеологии, усвоение которой может быть причиной ухудшения здоровья нации, вырождения и исчезновения народов Российской Федерации. По нашим наблюдениям, с 90-х годов XX в. в стране происходит активное программирование детей и молодежи на аддиктивные формы поведения, с преобладанием поведения связанного с употреблением запрещенных наркотиков. Эта часть россиян выбрана не случайно, так как она рассматривается в качестве стратегического резерва наркобизнеса. До

определенного возраста дети живут трезво, но, не обладая умением критично оценивать информацию, воспринимая массовую информацию аддиктивного свойства, они через какое-то время проявляют интерес к наркотизму. Как известно, массовая информация «штампуется» стереотипное массовое поведение. Потребители массовой информации имеют не только общие привычки, но и близко лежащие ценностные ориентации, сходное мышление, прогнозируемые поступки и потребности. Можно сказать, что в таких условиях подрастающее поколение взращивается потенциальными потребителями наркотиков.

Ввиду того, что информационное пространство может воспитывать, формировать, корректировать и управлять, далее мы будем рассуждать о **педагогике информационного пространства**, применяя для этого терминологию, заимствованную из психологии, информатики, педагогики, социологии и других научных областей. В социологии влиянию информации на индивида, на сознание человека уделяется огромное внимание. Можно сказать, что именно информация, правильным образом донесённая до реципиента (таким является любой, кто воспринимает информацию), служит главным инструментом социологической деятельности. Поэтому педагогика информационного пространства это научная дисциплина, объектом которой является информационное пространство, а предметом – педагогические ресурсы информационного пространства.

#### 2.2.1. Классификация и характеристика инфотипов

В поисках ответа на вопрос: «Какими педагогическими ресурсами обладает информационное пространство?», было обращено внимание на его семиотику: знаки, символы и т.д. Особо выделен «инфотип», который является ведущим элементом в системе информационного программирования. В логике педагогики информационного пространства под *инфотипом* понимается форма, вид, единица информации, обладающая определенными признаками и наделяющая информационное пространство качественными характеристиками. Данный термин используется в информатике для обозначения информационного носителя файла, в социологии – типа личности. В нашем случае, инфотип – это виртуальная модель объекта, существующая вне субъекта, между источником и потребителем информации, то есть информационный аналог объекта. К примеру, сам объект, его фотография, видеоматериал о нем, а также повествование об объекте – все относится к инфотипу объекта. Одновременно с тем, инфотип – это готовый вариант, образец поведения, донесённый до потребителя информации. При его усвоении у реципиента отпадает необходимость в психических процессах, связанных с образованием образов, т.е. звено «представлением – образ», как бы отпадает и становится ненужным: готовый вариант поведения без рефлексии «проваливается» в подсознание, готовый в любой момент, при схожей житейской ситуации проявиться, по первому эмоциональному зову. Можно сказать, что инфотип это эрзац-образ, генно-модефицированный или суррогатный образ. Прискорбно сознавать, что всё больше в жизни современного человека судьбоносным становится инфотипное мышление.

В предлагаемой теоретико-концептуальной модели инфотип рассматривается в качестве единицы анализа смысловой части информационного пространства, используется для объяснения наркогенной инфотипизации, осуществляемой в два этапа: инфотипизация пространства и инфотипизация сознания.

Под *наркогенной инфотипизацией пространства* понимается процесс и результат заполнения информационного пространства инфотипами: заданными знаками, символами, предметами, мнениями, идеями, произведениями литературы и искусств, а также другими атрибутами, заведомо содержащими информацию наркогенного смысла. Разумеется, представление об информационных пространствах в известной мере является абстрактным, своего рода, видом символического бытия, отражающегося во внутреннем пространстве индивида, которое понимается как форма существования психического вообще, а в более узком смысле слова – как форма существования и развития внутренних образов. Взаимосвязь между информационным пространством среды и внутренним информационным пространством очевидна, и осуществляется через инфотипизацию сознания.

Под *наркогенной инфотипизацией сознания* понимается процесс и результат трансляции, восприятия и насыщения сознания реципиента инфотипами наркогенного содержания, в результате чего внутреннее пространство потребителя информации заполняется установками, представлениями, мыслями и образами наркогенного содержания, посредством которых у субъекта складывается наркогенное мировоззрение. Осуществление инфотипизации сознания возможно в условиях нахождения субъекта в информационном пространстве наркотизма, через информационные поля наркогенного смысла, в чьи функции входит формирование у реципиента наркогенных представлений и образов, привитие установки на включение в смысловой ряд психоактивных веществ (ПАВ), с последующим их употреблением. Здесь и далее под *информационными полями* понимается траектория движения однородных по смыслу инфотипов через трансляцию сообщений от информационных источников к реципиенту. При этом в качестве источника информации могут выступать разнотипные трансляторы: живой объект, отдельный знак или символ, их комплекс, а также техническое устройство, предназначенное для трансляции информации на аудиторию (радиоприемник, телевизор, т.п.). Основу наркогенного мировоззрения индивида составляет наркогенное убеждение в индивидуальной, групповой или массовой правомочности употребления ПАВ, уверенность в свободе личного выбора аддиктивных форм поведения.

По качеству инфотипы могут быть наркогенными и не наркогенными, условно – трезвенными. Также они могут быть предметными («сигарета») и экспрессивными («курильщик»). *Предметный инфотип* способен вызывать ассоциации, *экспрессивный* – поведенческие реакции. При поиске информационного продукта, потребитель чаще выбирает экспрессивный инфотип, так как он более притягателен, чем предметный. Инфотип не конгруэнтен стереотипу, у которого формируются достаточно жесткие связи, благодаря чему в обычных условиях ориентировка в простран-

стве не требует специальных, целенаправленных, сознательно контролируемых действий и осуществляется на неосознаваемом уровне - автоматически. Примером разрешительного инфотипа наркогенного свойства могут служить строки Р. Гамзатова: «Пить можно всем, необходимо только знать, где и с кем, за что, когда и сколько», которые формируют разрешительный инфотип, снимающий всякие барьеры на употребление алкоголя.

Инфотип, часто предъявляемый потребителю информации через СМИ, есть информационная модель стереотипа. Инфотип, направленный на формирование стереотипа, общую культуру и ценности, понимается как *массовый инфотип*. Инфотип, не предназначенный для массовой стереотипизации поведения, может быть отнесен к личностному либо субкультурному, или средовому, групповому инфотипу. Поэтому вектор движения инфотипа может быть направлен как на индивидуальность и его имидж, так и на групповой, коллективный либо массовый стереотип, тогда как стереотип предполагает соединение инфотипов в сплав потребностей и установок.

*Средовый инфотип* индивид воспринимает в повседневной жизни, наблюдая за поведением людей. Он прост и не имеет скрытых смыслов, может привлекать или отталкивать наблюдателя, что зависит от интересов, моральных качеств реципиента, его нравственных установок. Средовый инфотип транслирует себя всегда и повсюду, где бы человек не находился. Одновременно с тем, средовый инфотип все время варьирует: сменяется при движении; изменяется в зависимости от суточного периода, погодных условий, времен года; модифицирует содержание и ценностное значение при экспрессии; трансформирует эмоциональное проявление. Можно сказать, что изменчивость стабильного, стационарного средового инфотипа прямо пропорциональна лабильности психики реципиента. Как на один и тот же предмет у человека может быть разная реакция, что зависит от эмоционального состояния субъекта, дополнительной информации об объекте, так и стационарный инфотип может дать реципиенту новое представление.

Массовый и средовый инфотипы имеют существенные отличия. Так, средовый инфотип «курильщик» будет притягивать к себе, если имеет привлекательные черты. К ним можно отнести молодость, здоровье, удачу, героические черты транслятора, его моральные принципы, а также дизайн изделия, и т.д. Инфотип будет отталкивать (его блокирует сознание), если вызовет отрицательные эмоции, связанные с болезнью, старостью, отсутствием успеха, нищетой и пр. Массовый инфотип «курильщик», который транслируется СМИ, по структуре сложнее, потому что это информационный продукт коллективного разума, творческого и профессионального мышления многих людей, в нем присутствует некая технологичность. Прежде чем достичь зрительской аудитории, ему пришлось пройти ряд преград как экономического, так и корпоративного свойства. В зависимости от поставленной задачи - коммерческого либо политического свойства, массовый инфотип может иметь как притягательный, так и отталкивающий эффект, что в том и другом случае будет являться элементом манипуляции, на котором может быть построена пи-

рамида информационной зависимости, которая, как мы знаем, базируется на эмоциях реципиента. Так, табачные компании рекламируют свою продукцию как престижный, всеми желанный продукт или образ жизни успешного супермена, поэтому информация, аккумулированная в массовом инфотипе «курильщик», стабильна, а сам инфотип консервативен.

В данном примере смысловая нагрузка инфотипа, исходящего от рекламы или средств массовой коммуникации, разрешающая, но низшего качества. Государственные СМИ некоторых европейских стран, борющихся за здоровый образ жизни своих граждан, дают о табачной продукции негативную информацию, призывая соотечественников отказаться от курения. По инициативе гражданского сообщества, в 2003 г. Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) выдвинула призыв: «Мода и кино без табака» (Россия является членом ВОЗ, поэтому данная рекомендация ВОЗ обязательна для нашей страны). В этом случае смысловая нагрузка инфотипа имеет запрещающий характер высшего качества.

*Личностный инфотип* предназначен для конкретного субъекта, чьи интересы могут быть сходны или совпадать с содержанием воспринимаемой информации. Реципиент, как ему кажется, сам подбирает из предлагаемых инфотипов свой, чтобы пополнить им свой личностный арсенал образов, возможно, следовать ему, создавать имидж, придавать некий шарм транслирования себя, как инфотип, для других. Если в виде инфотипа выступает реальная фигура человека или ее информационный аналог, то можно говорить о *субъектном инфотипе*, дополнив его значением, согласно роду действия или деятельности. К примеру, анализируя среду ребенка, в которой присутствует курящий человек, мы отметим, что ребенок вынужден воспринимать инфотип курильщика. Также скажем о его информационном аналоге – персонаже мультфильма, кинофильма или с рекламного щита.

Если субъект находится в поле восприятия реципиента, то его поведение мы понимаем как *инфотип поведения*, соответственно обозначаем информационный аналог поведения из кинофильма и пр. Другими словами, под инфотипом поведения следует понимать информационный аналог поведения экспрессивного типа, которое разворачивается в информационном аналоге определенной ситуации или среды, имеющей место быть или представленной как реально существующей во времени и пространстве, отличающейся по качеству и порядку действия.

Инфотип поведения через наблюдение, внушение, подражание, установку, убеждение, самоубеждение и другие действия, с помощью которых распространяется и усваивается инфотип, может стать частью поведенческого инфотипа потребителя информации. *Поведенческий инфотип* понимается нами как программный алгоритм инфотипа поведения, отражающий поведение субъекта в конкретной ситуации, чему предшествует представленческий и речемыслительный, образный уровни психического отражения. Другими словами субъект выступает в качестве информационной модели, представляя собой поведенческий инфотип. К примеру, юноша, будучи реципиентом, многократно и многообразно воспринимая инфотип «курильщик», перенял инфотип

поведения «курильщик», заразился им, усвоил манеры поведения и стал курить, тем самым, сам стал транслятором этого поведенческого инфотипа, который, в свою очередь, будет воспринимать какой-нибудь подросток, не только как инфотип «курильщик», но и как инфотип поведения.

Таким образом, процесс восприятия инфотипов, в результате которого у реципиента появляется представление о предмете или поведении, с последующим проявлением мотивации, способной вызвать поведенческие реакции определенного типа, понимается как инфотипизация сознания. Наркогенная инфотипизация сознания маловероятна без наркогенной инфотипизации информационного пространства.

Теоретико-концептуальная модель инфотипизации сознания требует рассматривать психологическое программирование через процесс трансляции информации от объекта к субъекту и приема субъектом этой информации, обозначив это как *процесс передачи информации*. Передача информации, при которой осуществляется преднамеренное воздействие на объект с целью оказания влияния на его ориентацию, намерения и действия, следует представлять как *принудительное информационное воздействие*. Если процессу передачи информации предшествуют: планирование, формулировка рабочих целей, изучение объекта воздействия, выбор конкретных средств, методов и приемов воздействия, разработка содержания, определение коммуникативных контуров, контроль эффективности, то этот комплекс мер понимается как *информационная перспектива*.

Информационное воздействие, в результате которого у потребителя информации формируется установка, следует считать *информационным программированием*. Его составляющими являются: объект и субъект воздействия; мотивация психологического воздействия; социальная перцепция; средства, способы, методы, приемы, условия программирования; эффект информационного воздействия; обратная связь. Учитывая тот факт, что программирование представляет полифункциональный процесс (воз-

действие психогенных факторов, коммуникативное воздействие и пр.) и имеет универсальную структуру и механизм функционирования, детерминированные информационным архетипом человека, средства программирования объединены в блоки: вербальный, невербальный, материально-вещественный, энергоинформационный, инфотипный. При информационном программировании широко используются способы психологического воздействия: завлечение, психическое заражение, внушение, суггестия, убеждение и др.

Стратегия программирования при передаче информации выбирается в зависимости от его целей, задач, объектов и имеющихся каналов распространения информации. Результативность и эффективность инфотипизации зависят от того, насколько правильно определены те сферы психики, которые связаны с управлением поведением человека, подготовлены содержательные и технические аспекты относительно индивидуальных и социально-психологических особенностей.

Процесс информационного программирования при критичном, осознанном восприятии субъектом объекта, вне зависимости, какую функцию выполняет на данный момент транслируемая информация, есть процесс деятельности формы восприятия информации, обозначенный нами как *психологическое самопрограммирование*. На наш взгляд, именно критическое восприятие информации является *деятельностной формой восприятия*, а восприятие информации без критического ее осмысления следует считать *созерцательной формой восприятия*. Психологическое программирование, относящееся к созерцательной форме, строится по оценочному признаку. Здесь важна любая эмоциональная оценка (нравится - не нравится; интересно - не интересно; хочу - не хочу). Психологическое самопрограммирование, которое мы относим к деятельности формы восприятия, формируется в результате ранжирования информации по критериям: «полезно - вредно», «правильно - не правильно», «опасно - безопасно», а также по морально-нравственным признакам: «хорошо - плохо» и др.

---

---

# План на перспективу

ПРАВИТЕЛЬСТВО РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

РАСПОРЯЖЕНИЕ

от 7 декабря 2024 г. № 3610-р

1. Утвердить прилагаемый план мероприятий по реализации Концепции сокращения потребления алкоголя в Российской Федерации на период до 2030 года и дальнейшую перспективу (далее - план мероприятий).
2. Федеральным органам исполнительной власти, ответственным за реализацию плана мероприятий:
  - обеспечить реализацию плана мероприятий;
  - представлять в Минздрав России ежегодно, за 30 дней до срока, указанного в плане мероприятий, информацию о результатах реализации плана мероприятий.
3. Минздраву России:
  - осуществлять контроль за реализацией плана мероприятий;
  - представлять в Правительство Российской Федерации доклад о результатах реализации плана мероприятий до 30 апреля 2026 г. с предложениями по его актуализации, далее ежегодно.
4. Рекомендовать исполнительным органам субъектов Российской Федерации обеспечить выполнение плана мероприятий.

Председатель Правительства Российской Федерации

М.Мишустин

**ПЛАН**  
**мероприятий по реализации Концепции сокращения потребления алкоголя в Российской Федерации на период до 2030 года и дальнейшую перспективу**

№	Наименование мероприятия	Срок реализации	Вид документа	Ответственные исполнители
I. Укрепление ценностей здорового образа жизни, формирование среды, способствующей сокращению потребления алкоголя, в том числе крепких спиртных напитков Укрепление ценностей здорового образа жизни				
1.	Включение мероприятий по сокращению потребления алкоголя, в том числе за счет уменьшения доли потребления крепких спиртных напитков, в государственные программы РФ, субъектов РФ, муниципальные программы, стратегии социально-экономического развития РФ, субъектов РФ, муниципальных образований	2025 – 2027 годы (с представлением ежегодного доклада, начиная с 30 марта 2026 г.)	документы стратегического планирования, ежегодный доклад в Правительство РФ	Минздрав*, Минспорт, Минпросвещения, Минобрнауки, Минтруд, Минвостокразвития, исполнительные органы субъектов, органы местного самоуправления (ИО субъектов)
2.	Информирование населения о вреде пагубного потребления алкоголя, преимуществах трезвого образа жизни, мотивирование к снижению потребления алкоголя	2025 – 2030 годы (то же с 30 марта 2025 г.)	ежегодный доклад в Правительство РФ	Минздрав, Минспорт, Минпросвещения, Росмолодежь, Минвостокразвития, ИО субъектов
3.	Включение в содержание дополнительных общеразвивающих программ в области искусств и физической культуры и спорта, разрабатываемых и реализуемых организациями, осуществляющими образовательную деятельность, в соответствии со статьями 83 и 84 Федерального закона "Об образовании в Российской Федерации", рабочих программ воспитания, разрабатываемых и реализуемых организациями, осуществляющими образовательную деятельность, на основании части 2 статьи 12 <sup>1</sup> Федерального закона "Об образовании в Российской Федерации", информации о принципах ведения здорового образа жизни и преимуществах ведения трезвого образа жизни в целях закрепления этих принципов у детей, подростков и молодежи	2025 – 2030 годы (то же с 30 марта 2025 г.)	доклад в Правительство РФ	Минпросвещения, Минздрав, ИО субъектов
4.	Реализация мероприятий, направленных на вовлечение населения в систематические занятия физической культурой и спортом в целях ведения здорового образа жизни	2025 – 2030 годы (то же с 30 марта 2025 г.)	доклад в Правительство РФ	Минспорт, Минобрнауки, Минпросвещения, Росмолодежь, ИО субъектов
5.	Разработка и реализация мероприятий, направленных на привлечение детей и молодежи к занятиям туризмом, новым видам отдыха и досуга с ориентацией на формирование ценностей здорового образа жизни	2025 – 2030 годы (то же с 30 марта 2026 г.)	то же с приложением перечня мероприятий и сроков их реализации	Росмолодежь, Минэкономразвития, Минобрнауки, Минпросвещения
6.	Разработка и организация мероприятий, направленных на привлечение молодежных и добровольческих (волонтерских), а также социально ориентированных НКС к мероприятиям по укреплению ценностей здорового образа жизни, несовместимых с пагубным потреблением алкоголя, в том числе поддержка трезвого образа жизни	2025 – 2030 годы (то же с 30 марта 2026 г.)	то же с приложением перечня мероприятий и сроков их реализации	Росмолодежь, Минспорт, Минобрнауки, Минпросвещения

7.	Организация разработки и реализации мероприятий, направленных на вовлечение объединений работодателей и профессиональных союзов в распространение на рабочих местах информации о рисках, связанных с потреблением алкоголя; организация разработки и реализации корпоративных программ, направленных на снижение потребления алкоголя и укрепления здоровья работников	2025 – 2030 годы (то же с 30 марта 2025 г.)	то же с приложением перечня мероприятий и сроков их реализации	Минтруд, Минздрав совместно с объединениями работодателей и профессиональных союзов, работодателями
8.	Выявление и тиражирование лучших муниципальных, региональных и корпоративных программ и практик по сокращению потребления алкоголя, а также лучших практик работодателей по профилактике потребления алкоголя работниками	2025 – 2030 годы (то же с 30 марта 2025 г.)	То же с приложением описания лучших практик	Минздрав ИО субъектов
9.	Организация и проведение публичных мероприятий, направленных на просветительскую деятельность формирование негативного мнения у потребителей к контрафактной и фальсифицированной алкогольной продукции, а также на повышение информированности населения и участников оборота алкогольной продукции с целью популяризации мобильных приложений для граждан по контролю подлинности приобретаемой алкогольной продукции ("АнтиконтрафактАлко")	2025 – 2030 годы (то же с 30 марта 2025 г.)	ежегодный доклад в Правительство РФ	Росалкогольтабакконтроль, ИО субъектов
Формирование среды, способствующей сокращению потребления алкоголя, в том числе крепких спиртных напитков				
10.	Подготовка предложений о повышении акцизов и минимальных розничных цен на алкогольную продукцию	ежегодно	в рамках разработки основных направлений бюджетной, налоговой и таможенно-тарифной политики РФ	Минфин, Минэкономразвития, Минздрав, Минсельхоз, Росалкогольтабакконтроль
11.	Анализ правоприменительной практики по контролю ограничений в сфере рекламы алкогольной продукции и представление соответствующих предложений о возможных ограничениях рекламы алкогольной продукции	20 ноября 2025 г.	доклад в Правительство РФ	ФАС, Минздрав, Минсельхоз, Минфин, Роспотребнадзор, Росалкогольтабакконтроль
12.	Анализ практики применения скидок с цены алкогольной продукции при розничной продаже покупателям, приобретающим алкоголь для личных нужд, и подготовка предложений о возможности установления запрета на применение таких скидок	15 апреля 2025 г	То же с приложением проекта федерального закона (при необходимости)	Минпромторг, Минздрав, Роспотребнадзор, Минфин, Минсельхоз
13.	Анализ практики субъектов РФ по ограничению времени розничной продажи крепкого алкоголя, разработка предложений о возможности тиражирования данной практики	1 июня 2025 г.	доклад в Правительство РФ	Минздрав, Минпромторг, Минфин, Минсельхоз, Роспотребнадзор, Росалкогольтабакконтроль, ИО субъектов
14.	Разработка и представление предложений о введении ограничений на выкладку алкогольной продукции в прикассовой зоне торговых объектов	30 марта 2025 г.	доклад в Правительство РФ	Минфин, Минпромторг, Минздрав, Минсельхоз, Роспотребнадзор, Росалкогольтабакконтроль
15.	Анализ практики субъектов РФ по ограничению территориальной доступности алкоголя, разработка предложений о возможности тиражирования данной практики	30 марта 2025 г	доклад в Правительство РФ	Минздрав, Минпромторг, Минфин, Минсельхоз, Роспотребнадзор, Росалкогольтабакконтроль



16.	Анализ применения мер административной ответственности (с представлением в Правительство РФ соответствующих предложений об их усилении): за потребление (распитие) алкогольной продукции в общественных местах, где это запрещено законодательством РФ; за незаконную розничную продажу непищевой спиртосодержащей продукции физическими лицами, в том числе лицами, осуществляющими предпринимательскую деятельность без образования юридического лица (индивидуальными предпринимателями)	20 ноября 2025 г.	доклад в Правительство РФ с проектами федеральных законов (при необходимости)	Минздрав, МВД, Минфин, Роспотребнадзор, Росалкогольтабакконтроль, ФАС
17.	Анализ практики применения мер по сокращению нецелевого потребления парфюмерно-косметических средств и иных спиртосодержащих жидкостей, содержащих алкоголь, и подготовка предложений об уточнении (корректировке) таких мер	20 ноября 2026 г.	доклад в Правительство РФ	Роспотребнадзор, Минздрав, Минпромторг, Минфин, Росалкогольтабакконтроль
18.	Анализ практики применения мер, направленных на противодействие нелегальному производству и обороту алкогольной продукции, уходу от уплаты акцизов на алкогольную, спиртосодержащую продукцию и этиловый спирт, и подготовка предложений об усилении таких мер	20 ноября 2026 г.	доклад в Правительство РФ	Минфин, МВД, Минпромторг, Минздрав, ФНС, Росалкогольтабакконтроль
19.	Разработка предложений об установлении регулирования оборота самогонных аппаратов, включая ограничение розничной продажи самогонных аппаратов в зависимости от их производительности, запрет дистанционной торговли самогонными аппаратами, их рекламы и продвижения	20 ноября 2025 г.	с проектами федеральных законов с проектами федеральных законов	Росалкогольтабакконтроль, Минпромторг, Минфин, Минздрав, Роспотребнадзор, Росалкогольтабакконтроль, Минпромторг, Минфин, Минздрав, Роспотребнадзор
<b>II. Развитие системы профилактики злоупотребления алкогольной продукцией, повышение качества и доступности медицинской помощи лицам с алкогольной зависимостью и лицам, страдающим пагубным (вредным) употреблением алкоголя</b>				
20.	Расширение практики раннего выявления пагубного потребления алкоголя и профилактического консультирования лиц для его недопущения в рамках оказания медицинской помощи	2025 – 2030 годы (с представлением ежегодного доклада, с 30 марта 2025 г.)	доклад в Правительство РФ	Минздрав, ИО субъектов
21.	Разработка и реализация мер по повышению приверженности к диспансерному наблюдению лиц с алкогольной зависимостью и лиц, страдающих пагубным (вредным) употреблением алкоголя	2025 – 2030 годы (с представлением ежегодного доклада, с 30 марта 2026 г.)	доклад в Правительство РФ с приложением перечня мер	Минздрав, ИО субъектов
22.	Внедрение в медицинских организациях, имеющих в своем составе травматологические, хирургические, нейрохирургические, реанимационные, токсикологические, терапевтические, пульмонологические, кардиологические, гастроэнтерологические, неврологические и фтизиатрические отделения, карты физических признаков хронической алкогольной интоксикации, а также иных методических документов для выявления расстройств, обусловленных употреблением алкоголя	1 июня 2025 г	доклад в Правительство РФ информационное письмо Минздрава	Минздрава, ИО субъектов
23.	Повышение уровня знаний медицинских работников о рисках, связанных с потреблением алкоголя, и возможностях оказания медицинской помощи лицам с алкогольной зависимостью и лицам, страдающим пагубным (вредным) употреблением алкоголя, с учетом современных научных данных	2025 – 2030 годы (с представлением ежегодного доклада, с 30 марта 2025 г.)	дополнительные профессиональные программы медицинского образования	Минздрава, ИО субъектов

24.	Улучшение материально-технического оснащения медицинских организаций, оказывающих наркологическую помощь лицам с алкогольной зависимостью и лицам, страдающим пагубным (вредным) употреблением алкоголя (в рамках текущей деятельности исполнительных органов субъектов РФ), обеспечение работы таких организаций в выходные и праздничные дни, повышение укомплектованности таких организаций кадрами	2025 – 2030 годы (с представлением ежегодного доклада, с 30 марта 2025 г.)	доклад в Правительство РФ	Минздрав, ИО субъектов
25.	Пересмотр клинических рекомендаций по оказанию медицинской помощи лицам с алкогольной зависимостью и лицам, страдающим пагубным (вредным) употреблением алкоголя, с учетом новых научных данных	1 ноября 2025 г.	клинические рекомендации	общественная организация "Российское общество психиатров", Минздрав
26.	Разработка и внедрение мер по профилактике фетального алкогольного синдрома, включая проведение информирования беременных женщин, а также женщин репродуктивного возраста о рисках и последствиях потребления алкоголя во время беременности	2025 – 2030 годы (с представлением ежегодного доклада, с 30 марта 2025 г.)	доклад в Правительство РФ	Минздрав, ИО субъектов
III. Развитие системы медицинской реабилитации, социальной адаптации и ресоциализации лиц с алкогольной зависимостью и лиц, страдающих пагубным (вредным) употреблением алкоголя				
27.	Организация в амбулаторных условиях медицинской реабилитации для лиц с алкогольной зависимостью и лиц, страдающих пагубным (вредным) употреблением алкоголя, включая организацию взаимодействия медицинских организаций, оказывающих медицинскую реабилитацию таким лицам в амбулаторных условиях, с медицинскими организациями, оказывающими специализированную медицинскую помощь по профилю "наркология"	2025 – 2030 годы (с представлением ежегодного доклада, с 30 марта 2025 г.)	доклад в Правительство РФ	Минздрав, ИО субъектов
28.	Организация взаимодействия медицинских организаций, оказывающих медицинскую помощь, в том числе медицинскую реабилитацию лицам с алкогольной зависимостью и лицам, страдающим пагубным (вредным) употреблением алкоголя, организациями социального обслуживания, в том числе в целях предоставления таким лицам правовой помощи	2025 – 2030 годы (с представлением ежегодного доклада, с 30 марта 2025 г.)	доклад в Правительство РФ	Минздрав, Минтруд, ИО субъектов
29	Внедрение в практику работы организаций, осуществляющих медицинскую реабилитацию, социальную адаптацию и ресоциализацию лиц с алкогольной зависимостью и лиц, страдающих пагубным (вредным) употреблением алкоголя, консультирования по принципу "равный равному", организация работы групп взаимопомощи для людей с алкогольной зависимостью, включая разработку программ информирования родственников людей с алкогольной зависимостью об эффективных способах помощи в такой ситуации	2025 – 2030 годы (с представлением ежегодного доклада, с 30 марта 2025 г.)	доклад в Правительство РФ	Минздрав, Минтруд, ИО субъектов

\* Здесь и далее сокращенные названия министерств и ведомств без указания, что это органы Российской Федерации – ред.

Конечно, этот многословный документ мало что дает для практических действий. Однако, такой пункт, как «Включение мероприятий по сокращению потребления алкоголя... в государственные программы РФ, субъектов РФ, муниципальные программы, стратегии социально-экономического развития РФ, субъектов РФ, муниципальных образований» и определивший исполнителями практически все профильные министерства и ведомства РФ, а также органы исполнительной власти субъектов страны и органы местного самоуправления дает возможность вносить во все эти органы наши предложения. Надо только не упустить сроки и подать наши предложения в самые короткие сроки, ссылаясь на этот План

Пункт 2 Плана: «Информирование населения о вреде пагубного потребления алкоголя, преимуществах трезвого образа жизни, мотивирование к снижению потребления алкоголя», вменённый к исполнению всем

профильным министерствам и ведомствам РФ, органам исполнительной власти субъектов страны и органам местного самоуправления также следует признать полезным, а нам надо почаще этим органам напоминать об этом и подавать свои предложения для информирования населения.

Пункты 3,4, 5 дают нам возможность не только контролировать выполнение определенных этими пунктами мероприятий, но и активно участвовать в их подготовке и реализации.

Пункт 6 Плана: «Разработка и организация мероприятий, направленных на привлечение молодежных и добровольческих (волонтерских), а также социально ориентированных НКС к мероприятиям по укреплению ценностей здорового образа жизни, несовместимых с пагубным потреблением алкоголя, в том числе поддержка трезвого образа жизни», – расширяет наши возможности сотрудничества с органами власти.

Пункт 14 поручил Минфину, совместно с другими министерствами и ведомствами разработать и представить до 30 марта 2025 г. предложения о введении ограничений на выкладку алкогольной продукции в прикассовой зоне торговых объектов, – мы уже то имени СБНТ внесли наши предложения (см. «Соратник» № 1(294), стр. 4), надо, чтобы и вы все поддержали эти предложения.

Редакция

## Пояснения к словарю терминов Г.А. Шичко

В статье «Основная трезвенная терминология» Г.А. Шичко пишет; «я не люблю неологизмы, новые слова, но углублённое 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 им, доколе мысль не имеет знамения, то она разуму нашему чужда, и он над ней не трудится. Дабы усвоить разуму какое-нибудь познание, нужно, прежде всего, его озаменовать...» (А.Н. Радищев Полн. Собрание сочинений М.-Л. 1941 г. т.2 стр. 152). Поскольку мною выявлялись новые явления, то в силу необходимости приходилось их озаменовать.

Когда при проведении бесед с алкоголепийцами заходит разговор о причинах пьянства и алкоголизма, то зависимые от алкоголя люди объясняют причины потребления алкоголя по-разному: праздничные ритуалы, желание расслабиться после работы, огорчения или наоборот, радость, юбилейные торжества, гости и т.д. Но почему трезвенники от рождения – дети начинают употреблять невкусные, вызывающие неприятные ощущения и защитную реакцию организма алкогольные изделия и почему часто не могут освободиться от непонятной и неприятной тяги к ядовитым веществам? Русский учёный Геннадий Андреевич Шичко открыл картину приобщения трезвенников к потреблению ядовитых наркотиков по схеме, которую его ученики назвали «Лестница запрограммированности сознания» или «Лестница Шичко».

**Вначале этой схемы стоит УСТАНОВКА – это неосознаваемое желание подражать кому-то в обществе, чтобы стать членом этого общества.** Установка формируется в зависимости от того, что видит ребенок или человек, который стремится «стать своим» в обществе. Когда мы приходим в детский сад и просим детей нарисовать их свою будущую свадьбу, т.е. стол с угощениями для гостей, то дети, как правило, рисуют на столах вместе с закусками сосуды с алкоголем...

Вслед за установкой у человека формируется цель деятельности и план деятельности.

Психологической установкой называют иногда

ПРОГРАММУ поведения, но программа складывается из-за **установки**.

**ПРОГРАММА употребления спиртного – решение относительно приёма алкогольных изделий.** Это решение отвечает на такие вопросы: «Что пить?», «Как?», «В какой обстановке?». С течением времени программа меняется, никто, например, не планирует в период приобщения к спиртному пить одеколон, политуру, клей БФ и т.п. То есть, только, с формированием алкоголизма многие включают эти суррогаты в свою программу.

Для оправдания и обоснования своего поведения или под влиянием информационного воздействия у человека формируется **УБЕЖДЕНИЕ**.

**УБЕЖДЕНИЕ – это твёрдые выводы, основанные на мировоззрении человека.** Если у человека мировоззрение патриота, он часто после одной лекции о необходимости трезвости для спасения страны перестаёт потреблять алкоголь на всю жизнь. Г.А. Шичко в своем «Словаре трезвенника» обозначил это термином **«ВОСПРИЯТИЕ ДОБРОГО»**. Это способность усваивать полезное, прогрессивное, разумное. Алкоголики, обладающие хорошей восприимчивостью доброго, перестают пить с первой грамотной противоалкогольной беседы. Если же у человека мировоззрение эгоиста, он может прийти к трезвости только после сильных потрясений, страданий, вызванных пьянством.

**ПРОАЛКОГОЛЬНЫЕ УСТАНОВКА, ПРОГРАММА И УБЕЖДЕНИЯ** формируют проалкогольную запрограммированность, то есть такое искажение сознания, когда человек может поступать вопреки инстинкту самосохранения ради потребления наркотиков.

Вследствие запрограммированности сознания человек начинает пробовать принимать те ядовитые и наркотические вещества, которые употребляют окружающие его люди. Человек опускается на ступеньку, которая в Лестнице Шичко называется **ПРИВЫКАНИЕМ**.

**ПРИВЫКАНИЕ** – это постепенное ослабление защитных реакций на приём алкоголя. У новичка спиртные «напитки» вызывают комплекс защитных реакций, обычно появляющихся при пищевом от-

равлении: тошноту, рвоту, головокружение и некоторые другие. Многократный приём алкоголя как бы пробивает брешь в защите организма от ядов, и он всё слабее реагирует на их поступление, происходит **ПРИВЫКАНИЕ**.

**ПРИВЫКАНИЕ** нельзя смешивать с **ПРИВЫЧКОЙ**.

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

Вслед за привычкой у человека, употребляющего алкоголь. Формируется потребность – очень сильная, иногда непреодолимая нужда в спиртном, появляющаяся у алкоголиков после приёма первых порций его и при некоторых обстоятельствах. Воздержание от удовлетворения потребности вызывает всё усиливающееся болезненное состояние – абстинентные страдания. Это состояние часто бывает настолько мучительным, что человек готов пойти на всё 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 потом угасла.

Православные исследователи явлений наркотической зависимости (а алкоголь и табак – это наркотики по заключению Всемирной организации здравоохранения) поясняют, что тяжкие абстинентные страдания потребности в наркотиках возникают и многократно увеличиваются при воздействии на человека духовных противников бога – бесов, которые всё умножаются у пьющего человека. С каждой новой пьянкой человек совершает всё больше грехов. а за каждым грехом к человеку прикрепляется новый бес. Таких невидимых врагов у пьющего человека может накопиться «легион». Они-то и заставляют человека поступать вопреки инстинкту самосохранения. разрушать семью и свою жизнь.

Поэтому наиболее эффективный способ выйти из наркотической потребности – это покаяние и приход к Богу. Покаяние на древнегреческом языке означает – перемена, изменение ума. То есть, до тех пор пока, человек не признает, что это он сам виноват в своих грехах, связанных с пьянством, а будет в своих бедах винить жену, мать, детей, начальника – до тех пор пока он не покается, он, как правило, не может освободиться от смертоносной потребности.

Какой же выход из этого смертельного круга? **Это обратное постепенное возвращение, воз-**

**рождение человека через программу сознательной трезвости.** Если на первых порах, когда новичок подражал пьющим людям, желая быть своим в этом пьющем обществе, то сейчас он должен найти образец для подражания в трезвых здоровых людях. Как правило в клубах и обществах трезвости. Вот почему Г.А. Шичко говорил, что избавление от алкоголизма должно начинаться и заканчиваться в клубах и обществах трезвости. То есть, **человек начинает светлый нелёгкий путь к освобождению с установки-подражания здоровым трезвым людям**, методистам, преподавателям по методу Г.А. Шичко.

Затем идёт **программа выхода из проалкогольной зависимости.** программа отвечает на вопросы: «Как освободиться?», «У каких преподавателей или по каким учебникам заниматься?», «Какую методику освобождения применять?», «Как регулярно заниматься? и т.д.

Затем нужно **формировать УБЕЖДЕНИЯ. накапливать твёрдые выводы о необходимости трезвой жизни.** Г.А. Шичко открыл гениально простой и эффективный способ формировать трезвенные убеждения – не только изучать трезвенные источники, но и закреплять их письменной речью перед сном с помощью самоаналитических дневников.

Осмысленное написание дневников перед сном, когда слово записанное сильнее всего действует на возвращение сознания в естественное трезвое состояние, эффективно разрушает проалкогольные пронаркотические программы.

Затем идёт **ПРИВЫКАНИЕ – разрушение стереотипов проалкогольного поведения.** Если раньше у пьющего человека при появлении денег на руках и свободного времени, ноги сами собой неслись к магазину за бутылками, то сейчас трезвый человек думает о том, что купить хорошего, чем обрадовать детей и родных, о чём написать вечером в дневнике, найти повод похвалить себя за что-то доброе, совершённое им.

Затем формируется **ПРИВЫЧКА** в праздники радовать близких без алкоголя, совершать прогулки, экскурсии, устраивать безалкогольные праздники, находить для себя полезную деятельность.

А потом возникает и **ПОТРЕБНОСТЬ** в здоровом образе жизни. например, многие соратники после обретения трезвости обливаются холодной водой, купаются зимой в проруби, собираются на познавательные оздоравливающие слёты, организуют новые клубы или общины трезвости.

И, конечно, многие соратники, освободившись от наркотической зависимости, понимают что нужно быть благодарными, Благодарят своих учителей, начинают жить по заповедям: «Спешите делать добро!», «Выбрался сам – помоги другому!», «Если не я, то кто же?», а также приходят к духовности, к вере в Бога, к вере в спасение.

Такой рассказ о причинах алкоголизма помогает страждущим понять смысл занятий и написания дневников в течение полугода и больше. Некоторые из исцелившихся, сами начинают помогать другим

исцеляться по принципу: выбрался сам – помоги другому!

Сегодня очень много соратников, которые стремятся как можно больше читать лекций о вреде алкоголизма и пользе трезвости. но эффекта от многих лекций мало, если нет закрепления лекционной деятельности созданием клубов и обществ трезвости. Даже самая хорошая лекция об утверждении трезвости мало эффективна без практики, которая, как известно, является критерием истины. Лекция – это информация, которая, конечно, должна быть достоверной. но лекция должна вызывать заинтересованность в полной трезвости.

Например, я для себя сделал вывод, что мне надо стать абсолютным трезвенником, когда я увидел что погибают, спиваясь, мой отец и брат, и у них нет примера полного воздержания от приёма алкоголя.

Кто-то перестаёт потреблять алкоголь, когда доведённая до отчаяния жена подаёт на развод. Со-председатель нашего клуба трезвости пошёл на занятия после того как, любимая десятилетняя дочка сказала, что уйдёт жить в лес, если он не перестанет пить и курить

Одна мама наркомана писала более 40 дней подряд письма любви своему сыну. но не показывала ему и. сейчас он уже много лет не колется, у него прекрасная семья и счастливые дети.

Одна женщина, когда ее муж не захотел идти на занятия по дезалкоголизмии, и не стал писать самоаналитические дневники по избавлению от алкоголизма, стала сама писать дневники за своего мужа, и он также перестал потреблять алкоголь. В клубах трезвости в настоящее время идёт исследование методов работы со словом-мыслью, о чём писала Л.П. Шичко в своей книге «Слово есть бог».

При чтении лекций родителям школьников нужны личные примеры о том, как лучше начинают учиться дети, когда перестают потреблять алкоголь родители.

*Еще много регалий этого сподвижника трезвости, которые он имеет за сорок лет служения на ниве трезвения, можно было бы привести здесь, но мы ограничились одним из самых важных. Уже много лет Николай Владимирович убеждает нас, что эффективность отрезвления несравнимо выше при создании и деятельности клубов трезвости, что он подтверждает и примером своего клуба. Только, к сожалению, мало кто слышит и следует его совету. Конечно, надо признать, что создание и поддержание деятельности клуба трезвости требует намного больше усилий, и не побоюсь сказать, организаторских способностей, чем просто читать лекции или даже проводить занятия по освобождению от вредных привычек по Шичко. И, очевидно, у многих наших соратников не хватает на это ни сил, ни времени, ни таланта. Однако надо, надо создавать клубы трезвости повсеместно, где ведется трезвенническая деятельность, особенно там, где осуществляется освобождение людей от зависимостей.*

*А в качестве доказательства того, что Н.В. Январский не только теоретик трезвости, но и эффективный практик в деле отрезвления, хотим привести письмо одного из его учеников (никак здесь не подходит слово «пациентов», оказавшееся в редакции.*

Меня зовут Виктор, живу в Санкт-Петербурге, моя супруга из Ижевска. Получилось так, что учась в Петербурге в строительном институте, после учёбы осталась в нём жить и работать. Где я её и встретил, её родители остались жить в Ижевске и мы регулярно посещаем их в родном для них городе. Семья у нас хорошая, дружная, кроме меня с супругой, ещё

ли.

То есть, обязательно надо готовить лекции с учётом заинтересованности слушателей. ведь многие слушатели не понимают или не хотят понять, почему им надо отказываться от так называемого так называемого «умеренного» «культурного» употребления алкоголя, не понимая, что дети берут пример не с деградирующих алкоголиков, а с «культурных» родителей, подымающих рюмку «за здоровье».

В своих лекциях мы также должны показать наиболее эффективный и простой способ освободиться от вредной зависимости. как мы убедились на практике, самый простой дешёвый, доступный и эффективный способ освобождения от вредных привычек – это психолого-педагогический метод Г.А. Шичко. Нужно вкратце рассказать слушателям о сути этого метода, а также любой лектор должен призвать к созданию клуба или общества трезвости.

Бывший наркоман из Альметьевска В.А. Фахре-ев, после того как избавился от алкоголизма, курения и наркомании полгода вдвоём с другом ходили в пустующее помещение клуба трезвости, обклеивая все столбы приглашением желающих избавиться от вредных привычек. Лишь через полгода к ним стали приходить первые слушатели. Но сейчас у Фвхре-ева один из лучших в стране клуб трезвости, и его приглашают проводить занятия по методу Шичко во многие города страны, его план занятий в разных регионах страны расписан на весь год.

Иисус Христос говорил: «Где собраны двое, трое во имя моё, там и я среди вас!». Сохранение трезвости в клубной среде намного эффективнее попыток самостоятельно избавляться от вредных привычек.

**Перспективный принцип оптималистов таков: от обществ трезвости – к трезвому обществу!**

**Николай Владимирович Январский,  
сопредседатель клуба,  
«Родник – трезвая семья»**

**Редактор**

трое детей, все мальчики, уже довольно взрослые. Младший с 2000го года. Но была у нас одна проблема, я любил побаловаться алкоголем, а так как у меня отец здорово выпивал, я знал чем это может закончиться и пытался держать это увлечение под контролем. Но как показала практика этот контроль был с переменным успехом. Зелёный змей, неред-

ко одерживал победу, снова и снова я искал пути борьбы с этой проблемой, мне казалось что вот я уже победил, но это было не так. Случайно выпитая рюмка, потом ещё одна, казалось бы мелочь, но повторение иногда ежедневно, очень давило морально и физически. На работе надо было постоянно руководить и соответственно держать себя в руках, потому что выпивать на работе считал неуважением к коллегам по работе. Уставал сильно, надо было держаться до вечера, а потом отрываться. Но дома дети, тоже нельзя на виду, пример не очень хороший, надо сказать прямо "отвратительный"! Все мои усилия, на время, останавливали меня, но тяга не пропадала и время от времени я попадал в плен к зелёному змию. Однажды в очередной раз приехав в Ижевск к родителям супруги, я узнал что есть такой человек который поможет исцелиться от этой заразы. Это был Январский Н.В. который любезно согласился побеседовать со мной на эту тему. Назначили время, а я, как положено православному христианину, решил начать дело с литургии, с исповедью и причастием. На встрече с Январским Н.В. я получил много знаний и рекомендаций по борьбе с зелёным змием, сразу начал писать всё, что он советовал. Одновременно, ежедневно посещал литургию в храме Михаила Архангела, одновременно получая эсте-

тическое удовольствие от прекрасного хора в храме. И так десять дней, потом Николай Владимирович посоветовал пойти в храм Иверской иконы Божией Матери и дать зарок, для начала на полгода отказа от спиртного. Мне легко удалось это сделать, потому что желания употреблять алкоголь не было. Приехав в Петербург первое время писал по вечерам, потом потихоньку перестал и потом почувствовал, что надо опять ехать к Николаю Владимировичу. Он меня не бросил и терпеливо беседовал со мной. Я также ежедневно по утрам ходил на литургию, с исповедью и причастием, понимая, что это, как воздух необходимо.

По приезду в Петербург нашёл клуб из таких, как я и время от времени посещал, раз в неделю. Занялся рисованием, пошёл на музыкальные курсы по классу гитары чтобы вспомнить молодость и заполнить пустоты в личном времени, и чтобы не оставалось даже дум об алкоголе. Начал участвовать в выставках, даже попал на участие в покорении мирового рекорда по количеству написания масляных картин в день. Всё благодаря Январскому Н.В. и конечно Божией помощи, что дал возможность пообщаться с таким человеком!

**Виктор**

Ижевск – Санкт-Петербург

---

---

## На пути к оптимализму

*«Ясность сознания – оптимальное состояние мозга»*

*Г.А. Шичко*

2025 год объявлен трезвенниками России ГОДОМ ОПТИМАЛИЗМА.

В этой связи многие задаются вопросами: «А что это значит? Почему, именно, оптимализма? В наступившем году исполняется 120 лет со дня открытия Первой Российской школы трезвости. Почему бы не провозгласить Год трезвых школ, либо Трезвости в школах (образовании)? Или, например, ещё круче: Президент РФ постановил, что это Год защитника Отечества и борьбы с нацизмом. Как это совместить с предложением трезвенников?»

Можно отшутиться, буркнув: «Мы были первыми: кто раньше встал, того и сапоги», но от того сомнения не рассеются, а тревога может только усилиться. Поэтому постараюсь ответить, как понимаю сам, может быть это поможет кому-то укрепиться в правильности заданного курса.

В первую очередь вспомним, что трезвенники объединены понятием **«трезвость»**, в значении, – «нормальная, безалкогольная жизнь», которое они прочно усвоили при прохождении антиалкогольного курса, в разные годы советской, постсоветской и, уже современной новороссийской власти. Более полная ментально-семантическая, смысловая конструкция, связывающая сознательных трезвенников в единое коллективное сообщество отражена в Ос-

новной трезвенной терминологии, разработанной автором концепции. Широкому кругу читателей-трезвенников она была представлена русским писателем И.В. Дроздовым книгой «Геннадий Шичко и его метод». Там мы находим словосочетание **«Принцип оптимализма»**, которое раскрывается следующим образом. Это *«принцип поиска и выбор наилучших, оптимальных решений. Алкоголик имеет перед собой ряд вариантов дальнейшей жизни, в том числе: пить пуще прежнего, оставить всё неизменным, перейти на более слабые напитки, уменьшить частоту выпивок, обрести трезвость. Оптимальный вариант – стать трезвенником, наихудший, пессимальный – пить пуще прежнего. Человек, умело руководствующийся принципом оптимализма, живёт наилучшей, полноценной и наиболее полезной жизнью. Существование алкоголика – противоположность такой жизни»*.

Поэтому, ориентируясь на данное определение, предлагается изначально рассматривать термин **«оптимализм»**, как *образ наилучшей, полноценной и наиболее полезной жизни трезвенника, т.е. человека, который не имеет питейной запрограммированности и совершенно не употребляет спиртное*.

В этой связи, перед нами, трезвенниками, поставлена цель, на текущий год и последующие пять лет – сформировать в общественном сознании народонаселения государства Российского образ наилучшей, полноценной и наиболее полезной жизни, включающий представление мыследеятельного алгоритма

трезвенника, т.е. **оптималиста** – здравомыслящего гражданина России, *умело руководствующегося принципом оптимализма, живущего наилучшей, полноценной и наиболее полезной жизнью.*

Для этого предстоит всем вместе решить следующие задачи:

Провести аудит, критический анализ того, насколько собственная жизнь и деятельность «моего» коллектива-трезвенников соответствует заданным смыслам (этот своеобразный письменный отчёт-размышление может быть представлен для публикации в редакции трезвеннических изданий);

Наметить вехи продвижения к улучшению себя, деятельности «своего» коллектива трезвенников-оптималистов, в направлении более полноценной и полезной для общества жизни;

Тиражировать опыт оптимальной жизни через информационно-коммуникационные сети и средства массовой информации и коммуникации;

Развивать идеологию оптимализма, посредством расширения сети коммуникационных межличностных объединений, используя и оптимизируя имеющийся опыт трезвенных движений.

### **Этапы большого пути**

Анализируя результативную деятельность современного трезвенного Движения за предшествующие года и десятилетия, как коллектива здравомыслящих людей, изначально всесоюзного, а затем всероссийского масштаба, приходишь к выводу, что объединение людей, ведущих нормальную, безалкогольную жизнь, в коллектив – было оптимальным решением. Вначале 70-годов XX века, после многолетней переписки, произошла встреча активных сторонников трезвого образа жизни, которые в одиночку бились против алкоголизации народных масс в СССР, географически проживая в разных концах многонациональной страны. Заметную роль сыграло затем сотрудничество двух великих учёных, ветеранов Великой Отечественной войны: лауреата Ленинской премии, академика медицинских наук, хирурга Ф.Г. Углова и старшего научного сотрудника отдела экологической физиологии человека, кандидата биологических наук, старшего научного сотрудника научно-исследовательского института экспериментальной медицины академии медицинских наук СССР Г.А. Шичко, научные взгляды и фундаментальные труды которых легли в концептуальную и методологическую основу Пятого трезвенного движения.

Можно сказать, что исторически, восьмидесятые годы прошлого столетия, не только государства, но и патриотов-общественников, были посвящены вопросам противо- и антиалкогольной деятельности. В этот период был сформирован отряд оптималистов – сознательных трезвенников, ставших ядром Пятого трезвенного движения, что стало возможным благодаря тому, что в качестве деятельностного объединительного фактора транслировалась гортоновическая концепция отрезвления. Сие осуществлялось через просветительскую деятельность Всесоюзной организации «Знание» и государственные СМИ. Од-

нако научную основу трезвости, преимущественно, на десяти-пятнадцати дневных «курсах Шичко», которые проводились энтузиастами оптималистами по всей стране. Чаще пьяниц, их посещали алкоголики, даже уже неподдающиеся наркологическому лечению. Те и другие после усвоения программы курса становились, на удивление всем, сознательными трезвенниками. С учётом того, что данный метод стихийно получил широкое распространение по всей стране, в разных городах и селениях возникли объединения людей, сознательно, добровольно и с радостью отказавшихся употреблять спиртное в любом его виде.

Сокурсники навсегда запомнили слова-разъяснения автора метода Г.А. Шичко, который, изучив физиологические механизмы речевых функций, утверждал, что у пьющих алкогольные «напитки» «искажено сознание, причём двояко: биологически; психологически или идеологически. Биологическое выражается в повреждении этиловым спиртом органов сознания – больших полушарий головного мозга. Алкоголь уродует одни, убивает навсегда другие мозговые клетки. Исследование мозга погибших алкоголиков обнаруживает в нём кладбище из уничтоженных отравой нейронов. Изуродованному алкоголем головному мозгу соответствуют дефективное сознание и мышление. Кстати, не только алкоголики биологически искажают своё сознание, но и все пьющие и в той степени, в какой попадает в организм этиловый спирт и ядовитые примеси, содержащиеся в хмельных «напитках».

Психологическое поражение сознания выражается в усвоении человеком ложных сведений по алкогольной проблеме, на основе которых формируется питейная или проалкогольная запрограммированность. У питейно запрограммированных людей настолько искажено сознание, что они добровольно покупают и пьют явно отравляющие жидкости, после чего плохо себя чувствуют, у некоторых при этом появляются тошнота, рвота, головная боль, случается и потеря сознания.

То есть, трезвенник твердо усваивал, что любое «опьянение» подобно предынсультному состоянию, разной степени тяжести – это, по факту, отравление головного мозга, с возможным смертельным исходом.

Особое внимание при обучении на курсах обращалось на социальную среду, где формировался «алкоголик». Именно среда «питейно запрограммируемая» начинающего «взрослую жизнь» доверчивого человека, именно социальное окружение обучало «истязать себя спиртными «напитками». К большому сожалению, советская, а ныне и российская действительность такова, что в обществе созданы условия, при поддержке государственной и законодательной власти, где появившегося на свет ребёнка поэтапно «питейно программируют» родители, сверстники, окружение знакомых и незнакомых людей, СМИ на всём протяжении его взросления: от рождения до его совершеннолетия, по факту же настраивая на суицидальное поведение. В течение

первых 18-ти лет жизни людей, из нормальных детей массово формируют пьющих и курящих российских граждан. Порочное общество своим образом жизни настраивает подрастающие поколения на «взрослость». Посредством личного примера и телевизионных поведенческих образцов, детям всевозможными способами внушается, что взрослый отличается от ребёнка тем, что пьёт спиртное и курит.

Причём, данное представление в российской культуре уходит корнями в далёкое прошлое. Можно сказать, что ещё в сознание прадедушек «наших» уже были заложены «питейные» идеологические установки, с целью поразить здравомыслие, и тем подорвать саму жизнь рода, если не погубить, то сделать своими заложниками ещё не родившихся не только «нас», но уже «наших» праправнуков. Специалистам приходится сомневаться: при такой технологии алкоголизации потомство появится ли вообще? Собственно, чему современники являются свидетелями. Из истории народов мира известно, что именно вино, олицетворяющее собой всякую разновидность спиртного, служит не только орудием колонизации, но и оружием умерщвления коренных народов: туземцев, аборигенов, автохтонов.

Убеждая соотечественников, что пьющие люди не виноваты в том, что стали таковыми, Геннадий Андреевич доказывал: «Этот факт у меня не один, позволяет считать предательским и вредным утверждение безответственных авторов, будто алкоголизм не угрожает людям, начавшим пить совершеннолетними. Человек любого возраста способен превратиться в алкоголика, если будет поглощать спиртное. Нужно твёрдо знать: каждая выпивка, каждая рюмка, каждый глоток спиртного на соответствующую величину приближает пьющего к алкоголизму. Правда, не все успевают достичь финиша в связи с переходом к трезвости или преждевременной смертью».

Исследователь даёт практические советы, убеждая заявлением, вселяя уверенность: «Психологическую искажённость сознания можно полностью устранить опровержением ложных сведений по алкогольной проблеме, которые пьющие считают истинными. Более того, достоверными научными знаниями удаётся сделать сознание алкоголиков чище, яснее, чем оно было до их приобщения к спиртному. Биологическую искажённость сознания можно преодолеть лишь частично, хотя и очень значительно, поскольку убитые отравляющими «напитками» нейроны невозможно воскресить; повреждённые клетки способны почти к полному восстановлению своей жизнедеятельности, но при условии соблюдения абсолютной трезвости».

Чтобы рассеять даже маломальские сомнения у людей, робко вступающих на тропинку трезвости, автор метода разъясняет: «У нас распространено неправильное отношение к алкоголикам, однако этот вопрос требует специального рассмотрения, поэтому ограничусь следующим заявлением:

Алкоголики причиняют большой ущерб обществу, трудовому коллективу и семье; допустимо их пове-

дение рассматривать как враждебное, однако возлагать на них всю ответственность несправедливо. Большая вина лежит на питейных программистах, т.е. людях, которые ложными сведениями, дурным примером и нарушением советского законодательства питейно запрограммировали их».

То есть, по сути, алкоголик, пьяница, любой пьющий алкогольные изделия не виноват, что употребляет спиртное, ибо он на такое поведение запрограммирован вопреки своей воле, поэтому не ведает, что творит. И, чтобы поддержать сомневающегося в себе, учёный продолжает: «Среди алкоголиков много потенциально хороших и ценных людей! Достаточно угасить психологическим путём потребности в алкоголе, избавить их от проалкогольной запрограммированности и помочь им усвоить истинные знания по алкогольной проблеме, чтобы они преобразились, стали более ценными тружениками, гражданами и семьянинами, чем так называемые культурно пьющие. Нужно не бичевать их, от этого толку мало, а освобождать их от растлевающей личность и уродующей её поведение проалкогольной лжи и в то же время помочь усвоить основные научные истины. С помощью правильно подобранных и умело преподнесённых достоверных знаний удаётся спившегося и резко отрицательного субъекта превратить в ярко положительную и обаятельную личность». Вот так доброжелательно и совсем незаметно слова поддержки попадали в самую зачерствевшую душу, вселяя уверенность и силы, пробуждая жажду жизни, воскрешая падшего, аки Христос «мёртвого Лазаря».

Вот, за счёт таких курсантов, переродившихся из «алкоголиков» в «сознательных трезвенников», как по волшебству ставших положительными и обаятельными людьми, ценными тружениками, гражданами и семьянинами – одним словом, оптималистами, ширилось и росло Пятое трезвенное движение. Но преобразование тех произошло не по силе некоего волшебства и магии, а по причине осознания самим человеком ложных программ поведения, сформированных окружающей его информационно-психологической средой в нём самом, и исправления их, посредством перепрограммирования себя инструментами науки и практики, предложенными им Г.А. Шичко – исследователем в области сознания.

К сожалению, в тот период уходящего столетия, трезвенники понесли невосполнимую утрату: не стало ведущего методолога отрезвления – Г.А. Шичко (1922-1986).

В начале последнего десятилетия прошлого века, т.н. «плюрализм» наметил раскол внутри общественного строя. Из тюрем были выпущены диссиденты, на политическом небосклоне замаячили фигуры антисоветского, либерального толка, противопоставившие иные толкования устоявшимся, уже традиционным доктринам государства. Через СМИ началась открытая атака на трезвенников, на их предводителей; огульной критике подверглась государственная антиалкогольная деятельность, одновременно (можно предполагать, что умышлен-



но) усилилось программирование массового сознания на пьянство. Вскоре была отменена государственная монополия на производство и реализацию спиртосодержащих жидкостей и табачных изделий. Теперь алкоголизацией русского и других коренных народов России стало разрешено заниматься и частным предпринимателям. При этом были сняты ограничения на продажу алкоголя и табака по возрасту, месту и времени; отменены запреты на рекламу алкоголя и табака.

Молох убийства зарождающейся нации «свободной России» был запущен на полную мощь. С одной стороны – круглосуточно через телевидение и СМИ на советских людей, предварительно введённых в гипнабельное, трансное состояние транслировалась анти-трезвенническая агрессия. Доверчивое народонаселение России нагло и бесцеремонно зомбировалось на самоистребление! С другой стороны, государством максимально были созданы все условия для разложения народных масс. В городах, почти у каждого многоэтажного дома были поставлены киоски, где круглосуточно, даже ребёнок, едва научившийся ходить, мог приобрести табачный и алкогольный набор «продуктов питания». В результате всех этих политических манипуляций сознанием масс распалось единое государство, расцепившись на самостоятельные политические анклавы. РСФСР, затем став РФ-Россия, в тот период была погружена в пессимистичное, депрессивное, безвольное состояние самоубийц.

Пожалуй, единственным сравнительно разумным и деятельным ядром в обновлённой стране, в тот переходный период, оставалось Пятое трезвенное движение, не прекратившее отрезвлять людей. Оно «из шкуры вон лезло», чтобы остановить гибель и вырождение соотечественников, смертность которых в разы превысила все допустимые ранее пределы. Базовой составляющей соратничества были две общественные организации – Союз борьбы за народную трезвость и Всесоюзное объединение «Оптималист», члены которых, через «метод Шичко», ранее усвоили мировоззренческую концепцию оптимализма.

К сожалению, бацилла плюрализма не обошла стороной единый коллектив, что наиболее ярко проявилось на выборах первого Президента Российской Федерации. Голосование трезвенников проходило в дни традиционного слёта в Челябинской области на берегу озера Тургояк. Тогда «голоса» участников разделились почти поровну, распределившись между действующим Главой государства и его политическим оппонентом, который на днях был награждён действующим Президентом Российской Федерации пятиконечной звездой Героя труда.

Более наглядного примера политического противостояния внутри единой мировоззренческой группы, в данном случае общероссийского коллектива трезвенников, трудно себе вообразить. Учитывая то, что «избирателями» были лица с более-менее сохранной психикой (по сравнению с общей массой избирателей), представляющие собой «живую» слу-

чайную выборку из различных российских регионов, к тому же ведущие трезвый и здоровый образ жизни, можно понять и представить насколько эффективной оказалась пропаганда. В то же время, проявилось понимание того, как ослаблено, ущербно было сознание «соратников», ещё недавно, в течение многих лет, спиртным подвергавших разрушению физиологические механизмы когнитивных функций своего головного мозга.

Вскоре наметившийся раскол отразился на былом единомыслии всероссийского коллектива, уткнувшись в «самость» говорунов и «плюрализм» мнений на решение алкогольной проблемы. При этом всякий мало-мальски «протрезвевший», начинал мнить себя «знатоком», а то и «учителем», «гуру», «специалистом по отрезвлению». И чем больше такой «учитель» учил других, тем самонадеянней чувствовал себя, отвергая общий курс, выработанный предшествующими поколениями борцов за отрезвление нашего народа, включая опытные наработки участников предыдущих трезвенных движений, игнорируя научные основы трезвости. Некоторые из таковых подменяли трезвенную деятельность участием бывших алкоголиков в фольклорных и самодельных кружках. Другие вовлекали новоявленных трезвенников в критиканство руководства современного трезвенного движения, вчерашних соратников, а то и тех, кто так сказать, дал им путёвку в жизнь, протянул руку помощи, «исправил судьбу». Третьи, не мудрствуя лукаво, стремились, как можно больше, заработать на несчастных, закрыв глаза на народную беду. И т.д. Словом, «зашевелилось иудино племя», погружая Движение в пессимизм.

Первое десятилетие первого столетия второго тысячелетия порадовало трезвенников-оптималистов тем, что, благодаря в немалой степени их деятельности, государство обратило внимание на проблему массовой алкоголизации, и, связанную с ней, высокую смертность народонаселения. Кроме того, к трезвенной деятельности подключилась Русская Православная Церковь, клириками которой стали некоторые сознательные трезвенники-оптималисты, видные участники Пятого трезвенного движения. Всё чаще обоснование практик общественной деятельности и форм здорового образа жизни стали отражаться в диссертационных научных исследованиях. Расширенное представление о трезвенности и здоровье было отражено в части диссертаций от коллективного сообщества трезвенников, что послужило сигналом для создания внутриорганизационного научного сообщества.

К прискорбию, в 2008 году закончилась земная жизнь вдохновителя Пятого трезвенного движения – академика Ф.Г. Углова (1904-2008).

Второе десятилетие текущего века стало заметной вехой в истории религиозной жизни возродившихся церковных братств трезвости. Примечательно, что в большинстве случаев, в разных уголках страны, они развивались по инициативе трезвенников-оптималистов. Одновременно с этим крепили связи государства, церкви, школы и общества по во-

просам трезвенного и антиалкогольного, антинаркотического просвещения, воспитания, в сторону развития и утверждения мировоззрения здорового образа жизни. Вместе с тем, противостояние внутри всероссийского трезвеннического коллектива, межгрупповые конфликты негативно отразились на самочувствии коллектива в целом, что сказалось на качестве трезвенной деятельности и численной характеристике групповых объединений Движения. Опасность непродуктивных взаимоотношений была чревата расщеплением единства коллектива на молекулярные и атомизированные социальные единицы, что приводило к ментальному хаосу и разрушению согласованного целеполагания, постановки группировками взаимоисключающих задач, своеобразному броуновскому движению.

Естественным образом менялись способности, методы, формы и качество коллективной трезвенной деятельности, чему способствовал прилив в Движение новых поколений и, к сожалению, физиологическое старение активных трезвенников-оптималистов, уход из жизни представителей старшего поколения, стоявших у истоков отрезвления страны. Большую роль сыграл задор, энтузиазм, жизненная энергия молодёжи, родившихся на свет в годы государственной антиалкогольной политики середины-конца 80-х годов и влившихся в Движение, во многом благодаря аудио и видео-лекциям «профессора Жданова», появившихся в сети Интернет. Однако заметим, что благодаря развитию технических средств коммуникации на удалении, через глобальную сеть Интернет, стало возможным одновременное общение единомышленников из разных регионов, находящихся в различных часовых поясах, респондентов находящихся друг от друга на расстоянии, от западных до восточных границ Российской Федерации. Произошла инновационная модернизация форм взаимодействий и консолидации участников Пятого трезвенного движения. Тем не менее, качество соратников, вливающихся в Движение из молодёжной, студенческой среды оставляло желать лучшего. Речь идёт, в первую очередь, о глубине понимания сути и цели Движения. Причём из поколения в поколение (условно, каждые 10 лет) воззрения на одни и те же смыслы и задачи общественного объединения трезвенников истолковывались иначе. При этом более молодые, недавно появившиеся участники зачастую не перенимали опыт и знания старших соратников, а, в запале чувств и эмоций, привносили своё видение, отстаивая собственную точку зрения, игнорируя сложившиеся традиции и устои. Естественно, что разномыслие в рядах трезвенников отразилось не только на количественном, но и качественном составе Движения.

На начало третьего десятилетия выпало испытание нации, а вместе с ней и Пятого трезвенного движения на прочность. Наряду с очной формой групповых занятий, новое развитие получили формы дистанционного образования. Это способствовало тому, что стало возможным проведение курсов в группах, где одновременно обучались навыкам трезвого об-

раза жизни слушатели из разных уголков страны, порой оттуда, куда добраться было бы невероятно трудно. Как оказалось, результаты алкоголизации жителей России были однородны и печально внушительны. К середине десятилетия, по причине высокой смертности среди мужской части трудоспособного населения страна погрузилась в депрессивное состояние траура, страха и, в большинстве случаев, потери жизненных смыслов. К тому же, в обществе вновь увеличился уровень алкоголизации коренных народов России, главным образом в среде женщин и молодёжи. При этом многочисленные реабилитационные центры, меры государственной антиалкогольной политики, как и прежде, направлены не на устранение причин, а на игры с последствием алкоголизации. Вновь их усилия прилагаются не на искоренение проблемы, изблечение зла и борьбу с ним, а на обвинение несчастных в том, что они несчастны, используя принцип: «пей, да дело разумеи». Соответственно, финансовые средства, отпускаемые государством «на борьбу с пьянством и алкоголизмом», расходуются малоэффективно. Увы, но до сих пор единственной организованной силой борьбы за трезвость нашего народа остаётся Пятое трезвенное движение, одна из заповедей которого гласит: «Если не мы, то кто?»

#### **Краткая история оптимализма**

Просматривая, перечитывая работы учёного Г.А. Шичко, заложившего основы оптимализма, чьи взгляды и научные труды легли в практическую часть деятельности участников современного Пятого трезвенного движения, было обращено внимание на то, что первый клуб трезвости им был организован в 1970 году, аккурат после издания его монографии «Вторая сигнальная система и её физиологические механизмы».

Инициатор вспоминает: «Мой многолетний опыт показывает, что клубы существенно повышают результаты дезалкоголемии (избавления от алкоголизма). Меня жизнь заставила создать первый клуб. В 1970 году, в порядке содружества науки с практикой, я на общественных началах лечил психотерапевтическим методом алкоголиков одного наркологического кабинета. Первые результаты были отличными, однако через некоторое время мои пациенты стали давать срывы и рецидивы. Изучение таких случаев привело меня к выводу, что алкоголизм отнюдь не сводится к потребности в спиртном, есть нечто ещё более властное. Мне удалось обнаружить эту силу, ею является искажённость сознания ложными сведениями, которую я называл психологической проалкогольной (питейной) запрограммированностью. Для более успешного очищения сознания алкоголиков, у которых мне удалось с помощью гипноза выработать непереносимость запаха, вкуса и поглощения спиртного, и был создан клуб благоразумия. Он не только повышал стойкость своих членов к соблазнам, но и собственными силами, без вмешательства медицинских работников делал пьяниц и алкоголиков трезвенниками. Под влиянием таких фактов я

отказался от лечения и приступил к разработке собственных немедицинских методов дезалкоголезии. Позже был открыт второй клуб благоразумия при ДК им. Горького, а в 1974 г. противоалкогольная дружина при штабе ДНД Петроградского района. Все наши добровольные трезвенные организации успешно проводили нелечебную дезалкоголезию.

В настоящее время действуют два клуба – оптимализма и взаимоотрезвления. Первый из них образовали алкоголики, которые в 1983 г. слушали мой развернутый курс отрезвления (15 занятий). До этого некоторые из них успешно прошли у меня курс избавления от курения. Слушатели так сблизались, так им нравились занятия, что они не захотели расставаться и объединились в Клуб оптимализма, основная задача которого – помогать своим членам налаживать правильную, научно обоснованную и наилучшую (оптимальную) жизнь. Важнейшими её условиями являются сознательная трезвость и противокурение. Клуб взаимоотрезвления считается пока экспериментальным. Алкоголики, входящие в него, обязаны систематически посещать занятия, даже будучи в запое, слушать и конспектировать материал, который им зачитывается. Мои постоянные обязанности: открыть помещение (старый и холодный подвал), поочередно заслушать краткие отчёты присутствующих, собрать дневниковые записи, ответить на вопросы, вручить новые материалы и проститься до очередного четверга. Получены обнадеживающие результаты: аккуратные посетители занятий не пьют. В дальнейшем, если удастся получить подходящее постоянное помещение, эксперимент будет расширен, и в случае удачи, в этом нет сомнения, алкоголики получат возможность самостоятельно, без постороннего вмешательства освободиться от горького страдания. Кстати, на Западе уже полвека действуют общества взаимопомощи, так называемые общества ананимных алкоголиков, они очень многим помогли, хотя проводят примитивную работу и с религиозным уклоном. Наша деятельность строится на научно-материалистических основах, следовательно, результаты непременно должны быть выше».

После того, как члены клуба остались без своего наставника, они не опустили руки, а продолжили дело оптимализма, начатое Г.А. Шичко. Развитие клубной деятельности продолжилось в обеих направлениях. Одно из них возглавил Ю.А. Соколов (1940-2001), журналист, дважды проходивший курсы у автора метода, освободившийся вначале от алкоголизма, а затем от курения табака. Это течение известно ныне, как Общероссийская общественная организация «Объединение «Оптималист». Другой курс пестовал В.А. Михайлов (1939-2006), бывший партийный работник, которого направили на занятия учёного с целью разоблачения шарлатана. К удивлению, тех, «надзиратель» и «гонитель» сам превратился в трезвенника, уподобившись своим поступком евангелистскому Савлу, преследователю христиан, переродившемуся в апостола Павла. Поэтому не удивительно, что благоразумные трезвенники клуба

«Бодрствование» пошли ко Христу. Причём вскоре клуб стал малой церковью, разлившейся, милостью Божией и трудами руководителя, до размеров общества Всероссийского Иоанно-Предеческого братства трезвение при Русской Православной Церкви Московской Патриархии.

### **Советы учёного женщинам по созданию клубов**

Огромную надежду в борьбе за трезвого человека разработчик метода возлагал на женщин: жён, невест, матерей, дочерей алкоголиков. Обращаясь к ним, он писал: «Больших успехов удаётся добиваться совместными усилиями двух или нескольких женщин. Трезвеннические объединения или союзы могут быть официальными и самодеятельными.

Официальные объединения женщин должны создаваться с ведома властей (местные советы, штаб дружины, милиции, руководство завода, цеха, колхоза и т.п.). Объединения могут быть двух видов: противоалкогольные дружины и трезвеннические клубы или общества. Дружины создаются по согласованию со штабом ДНД и работают под его руководством.

Названия клубов могут быть разнообразными «Благоразумие», «Свмообладание», «Трезвость» и т.п. Мне представляется наиболее подходящим такое название: «Клуб оптимализма» или «Клуб оптималистов». Термин «оптимальный» означает наилучший. История человечества по существу есть история оптимизации его жизни и с каждым годом мы всё больше приближаемся к оптимализму. Яркими иллюстрациями служат такие факты, как мирное существование стран Европы на протяжении последних 33 лет и распад колониальной системы. Важнейшее условие искоренения колониальной жизни – исключение из неё всего вредоносного и, в первую очередь, алкоголепития и курения. Основной медицинский принцип, установленный ещё в древности, гласит: *Primum non nocere* – «Прежде всего – не навредить». Его вполне можно считать оптималистичным. Он должен быть одним из главных принципов нашей жизни и наших взаимоотношений. Не вреди себе и не вреди другим.

Оптимальное отношение к спиртному – принципиальный отказ от его использования в качестве напитка. Название «Клуб оптимализма» включает в себя и утверждение В.И. Ленина, что пролетариату, скажем шире – трудящимся, «не нужно опьянение алкоголем... Ему нужны ясность, ясность и ещё раз – ясность». («Воспоминания о Владимире Ильиче Ленине в 5 томах» М., 1969, т.5, с.48).

Ясность сознания – оптимальное состояние мозга. Алкоголь, табак и фармакологические наркотики приводят мозг в отрицательное, нередко в пессимальное (наихудшее) состояние. Алкоголепийцы идут путём пессимализма, а не оптимализма.

Основные задачи клуба оптимализма: 1) помощь клубистам в организации оптимальной жизни (здоровой, радостной, полезной и т.п.); 2) содействие отрезвлению семей клубистов; 3) распространение правдивых сведений об алкогле и табаке и последствиях их употребления; 4) устная и печатная пропа-

ганда трезвости; 5) выработка у детей трезвеннической и противокурительной запрограммированности и 6) борьба за строгое соблюдение противоалкогольного и противокурительного законодательства.

Конечная цель клуба – отрезвление коллектива (завод, цех, колхоз и т.п.), при котором он создан.

Для успешного выполнения своих задач члены клуба должны располагать соответствующими знаниями и, в первую очередь, твердо усвоить противоалкогольный минимум. Программу минимума можно коллективно разработать и подобрать нужную литературу. В дальнейшем следует добиваться, чтобы этим минимумом овладели все члены коллектива, причём в первую очередь молодёжь, недавно начавшая трудовую жизнь, а также пьяницы и алкоголики...

Самодетельные трезвеннические союзы – не оформленные соглашения между двумя или несколькими женщинами совместно бороться с алкоголепитием. Они не нуждаются в официальной

регистрации, им не нужны программа и устав, они легко могут создаваться и также легко прекращать своё существование. Для создания самодетельного клуба достаточно двум женщинам договориться о совместном решении одной или нескольких задач...

Большую пользу делу снижения пьянства молодёжи способны принести самодетельные трезвеннические объединения или клубы девушек (кстати, они не новинка). Девушки договариваются между собой о следующем: а) совершенно не употреблять спиртные «напитки» и б) частично или полностью бойкотировать юношей-алкоголепийц (не знакомиться с ними, не дружить, не танцевать и т.д.)».

**Сергей Сергеевич Анкин,**

к.п.н., зам. председателя Правления ООО

«Объединение «Оптималист»,

председатель Красноярского РО

«Трезвая Сибирь»

SoberSiberia@yandex.ru

---

---

## За новый подход в сфере демографии



**Всероссийская общественная организация  
Союз борьбы за народную трезвость  
Красноярское отделение**

Руководителю КГАУ

«Дирекция краевых телепрограмм»,

**Киреевой Татьяне Владимировне**

Исх.№21

от 05.01.2025

от **Митина Сергея Владимировича,**  
председателя Красноярского ГО СБНТ

**Уважаемая Татьяна Владимировна!**

Новый 2025 год будет особенным. Во-первых, всем хочется Победы России в СВО и дай Бог, чтобы это произошло! А, во-вторых, в новом году будет круглая дата – 40 лет с начала Антиалкогольной кампании в СССР 1985-1987 гг. И если, к большому сожалению, мы вынужденно теряем сейчас на полях войны наших соотечественников, но за дело Правое, то совершенно неоправданно, что это же происходит каждый день в тылу, в том числе и в нашем крае. На Красноярской земле мы теряем ежедневно 20-25 человек преждевременно умирающих от алкогольно-табачно ассоциированных причин!

И, напротив, в Антиалкогольную кампанию в крае от преждевременной смерти спаслись тысячи людей! Здесь нет ни малейших преувеличений. Каждый результат мною проверен.

Желаю в Новом Году нам создать эффективные условия для народосбережения и народоприбавления. И прекратить способствовать развитию экспансии от представителей алкогольно-табачного бизнеса.

Прилагаю к своему обращению информацию и прошу Вас внимательно ознакомиться с приложенным материалом. Считаю, что это поможет в деле правдивого просвещения от самого популярного СМИ края.

Благодарю.

Анализируя соответствующие статистические данные по Красноярскому краю за последние 43 года, в периоде 1980 – 2023 гг. нужно отметить одну интересную особенность (график1). Оказывается, что наименьшая смертность населения в Красноярском крае была в 1986 году (!). В графике 1 показатель смертности соотносится с численностью населения и рассчитан на каждые 100 тыс. чел. населения соответственно каждому году. В таблице указаны – общее число умерших чел./год. Для получения объективных показателей используются результаты соотношения количества умерших на каждые сто тысяч чел населения соответствующего каждому году в периоде 43-х лет (1980-2023 гг.). Из графика 1 видим, что наименьший показатель умерших был в 1986 году. В современный период (новый век) наименьший показатель умерших был в 2019 году. Поэтому, объективно будет сравнить два наименьших показателя и разница составит: 1222 – 860 = 362 (42%). Смертность в 2019 году (наименьшая в современный период) получилась на **42%** выше (!), чем в 1986 году.

Чем же отмечен 1986 год? Ответ простой, тогда проходила в стране антиалкогольная кампания, как раз была самая середина. Та самая кампания незаслуженно оболганная и лживо представленная народу под названием «сухой закон».

Нет ничего ценнее у человека, чем подарок от Бога и родителей – человеческая жизнь. И, какие бы ни были насмешки и критика на антиалкогольную кампанию 1985-1987 гг., все они меркнут перед полученным **результатом сбережения и рождения людей!**

Будет уместно сказать, что тогда в СССР, до кампании и после неё, не было такого разнообразия алкогольно-табачных изделий, как сейчас. Не редко за бутылку алкогольного пойла нашим гражданам приходилось стоять в очереди и даже драться. Не существовало изощрённого выбора алкогольно-табачных изделий, как сейчас. Тем самым не тренировались чувства-сблазны граждан в линейке товаров от обычного «качества» до класса премиум «качества» алкогольно-табачных изделий. Маркетологи от алкогольно-табачного бизнеса применяют богатый опыт, как опытный рыбак разнообразную наживку, для привлечения своего покупателя, наивно полагающего, что выбирая товар среди многообразия, он осуществляет свой выбор по цене, вкусу, цвету, этикеткам, программы с куар-кодом проверки подлинности «качества напитка» и т.п. бесовскими удлищрениями.

Всё это называется – замаскированной программой одурачивания с целью лишения людей трезвости, придуманной представителями алкогольно-табачной экспансии. И, для них важно **разнообразие** «напитков», «продукции» и, главное, – **неограниченная доступность**.

В наш современный век уже нет ограничений на алкоголь и табак и «запретные плоды» доступны на каждом шагу. «Запретные плоды» уже не просто на

каждом шагу, они прочно вошли в сферу жизненных интересов людей, как пища.

В обществе, у грамотных, состоявшихся и даже успешных людей сформировались ритуалы (традиции) с применением в качестве пищи алкогольных и табачных изделий. Это подтверждает, например, статистический ежегодный сборник (Красноярский край), в разделе 18.11: «Оборот розничной торговли на душу населения» строка: «Пищевые продукты, включая напитки, и табачные изделия». Современный ГОСТ характеризует спирт этиловый (присутствует в любых алкогольных изделиях) – как «...бесцветную жидкость с характерным запахом». ГОСТ же от 1972 года хотя бы предупреждал, что «этиловый спирт ...относится к сильно действующим наркотикам, вызывающим сначала возбуждение, а затем паралич нервной системы». «Алкоголь относится к наркотическим ядам», констатирует «Популярная медицинская энциклопедия», 1961 г. «Этанол (алкоголь) оказывает выраженное токсическое действие на организм человека и является сильнейшим цитоплазматическим ядом», говорится в Методических рекомендациях по судебно-медицинской экспертизе 2019 г. О вреде табачных и приравненных к ним изделиях, наверно, уже всем известно... Всем всё известно, однако, парадокс, что «запретные плоды» продолжают навязываться на каждом



Год	Умершие (чел.)	Год	Умершие (чел.)	Год	Умершие (чел.)	Год	Умершие (чел.)
1980	26043	1991	29809	2002	45379	2013	36162
1981	25894	1992	33660	2003	46510	2014	36190
1982	25644	1993	41039	2004	44280	2015	36222
1983	26802	1994	46530	2005	45723	2016	35845
1984	28693	1995	43406	2006	40401	2017	35295
1985	27959	1996	41138	2007	38470	2018	35720
<b>1986</b>	<b>25284</b>	1997	39342	2008	38987	<b>2019</b>	<b>35136</b>
1987	25886	1998	40400	2009	37635	2020	40888
1988	26947	1999	42895	2010	38131	2021	47032
1989	27425	2000	44456	2011	36960	2022	38207
1990	29268	2001	43559	2012	36298	2023	34873

шагу. Бизнес-экспансия чувствует себя хорошо на Красноярской земле!

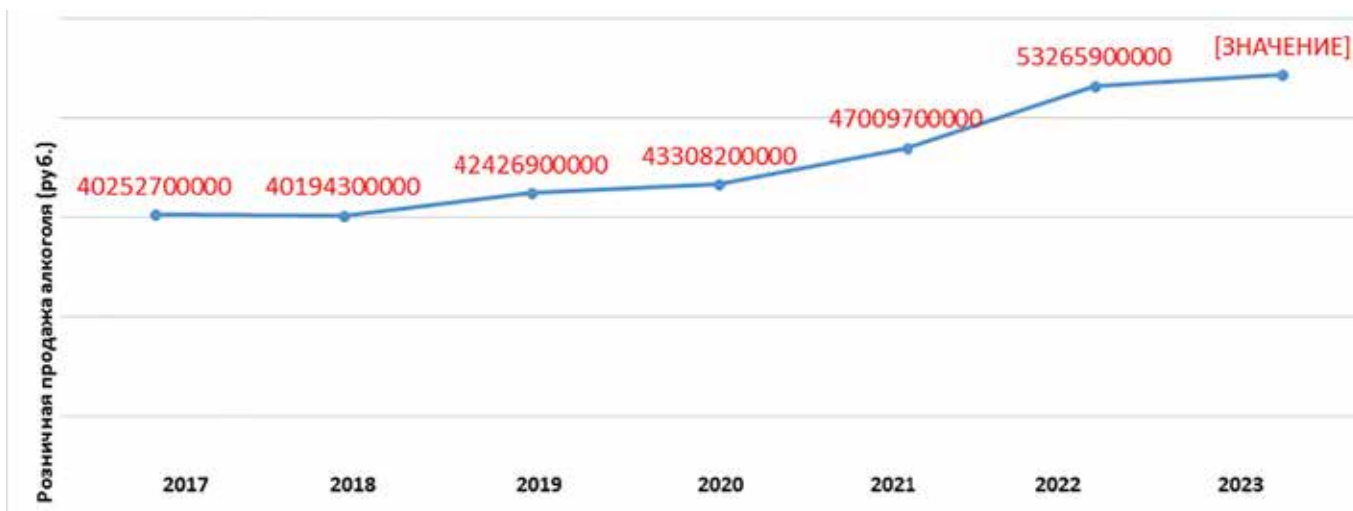
В Красноярском крае созданы условия для роста продаж алкоголя и табака. Последующие графики 2, 3, 4 наглядно подтверждают рост продаж алкогольных и табачных изделий.

Представлены данные по всем учтённым системой ЕГАИС алкогольным изделиям проданными населению Красноярского края в розницу через магазины разного формата.

За период 2017 – 2023 гг. объемы продажи в розницу алкогольных изделий увеличились в денежном выражении на 14 078 600 000 руб.

налога на прибыль юридических лиц, а на втором месте – от подоходного налога физических лиц. Это значит, что количество выданных лицензий на

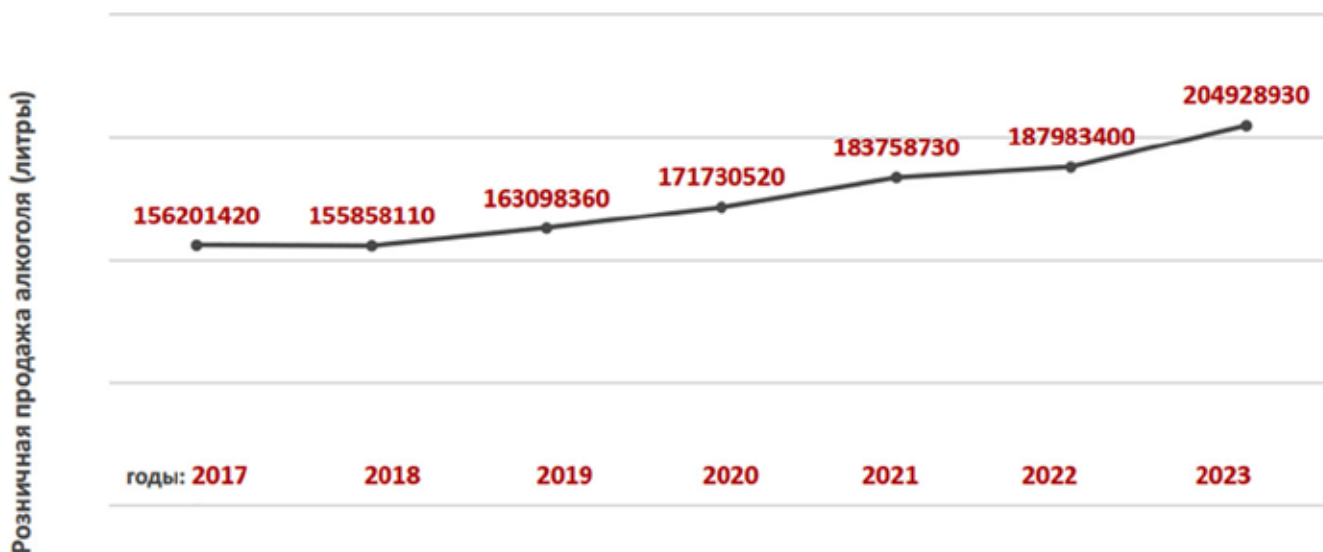
График 2. Объемы продажи алкоголя в денежном выражении (руб.)



За период 2017 – 2023 гг. количество в натуральном выражении проданных алкогольных изделий увеличились на 48 727 510 литров.

право заниматься продажей алкогольными изделиями имеет прямой стимулирующий результат в выполнении консолидированного бюджета края. Этот

График 3. Объемы продажи алкоголя в натуральном выражении (литры)



За период 2017 – 2023 гг. розничная продажа табачных и приравненных к ним изделий увеличилась в денежном выражении на 10 452 741 400 руб.

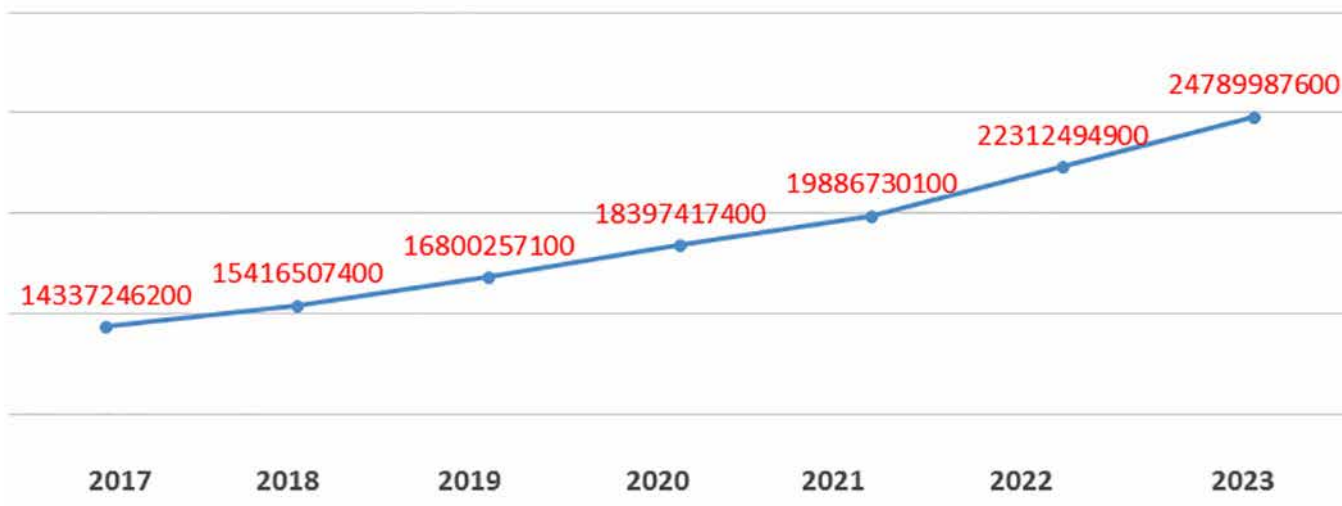
Возникает уместный вопрос: как мы при таких «достижениях» можем решить вопрос по демографическому прорыву, о котором говорил Президент? Ответ очевиден – никак. Невозможно!

В настоящее время на территории края созданы благоприятные социально-экономические условия для развития общества потребителей. Создана экономическая модель способствующая отниманию трезвости и здоровья у людей. В бюджет края крепко вплетены статьи наполнения, на первом месте, от

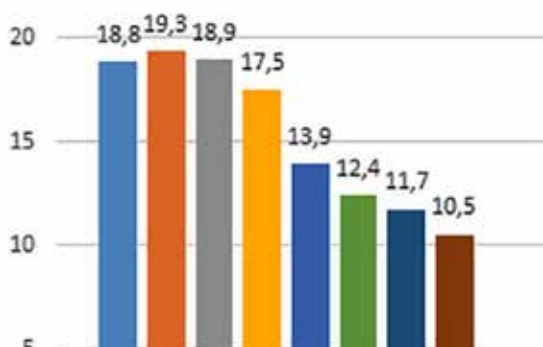
же принцип влияет на создание рабочих мест. Из сказанного следует, что чем больше будет создано рабочих мест в сфере торговли алкогольными и табачными изделиями, тем больше будет наполнение консолидированного бюджета края от **налога на прибыль и подоходного налога!** За внешним «благополучием» от развития алкогольно-табачного бизнеса, созданием рабочих мест, занятости населения (постоянно требуется персонал в алкогольно-табачной сфере) замаскирована опасная тенденция направленная на укрепление традиций-ритуалов потребления алкогольно-табачных изделий.

Рост показателей на графиках только подтверждают опасную тенденцию. При чем численность населения при этом не повышается, а снижается.

**График 4.** Розничная продажа табачных и приравненным к ним изделий (руб.)



**График 5.** Родившихся на 1000 человек населения в периодах 1985 – 1987 г. и 2016 – 2019 г.



1985 г.	18,8	2016 г.	13,9
1986 г.	19,3	2017 г.	12,4
1987 г.	18,9	2018 г.	11,7
1988 г.	17,5	2019 г.	10,5

Популяризация алкогольно-табачных изделий в народе никак не будет способствовать улучшению показателей в сфере здравоохранения и демографической ситуации.

Но, возвращаясь к результатам антиалкогольной кампании по показателю **рождаемости** видим, что самый высокий результат в Красноярском крае был в 1986 году, см. график 5.

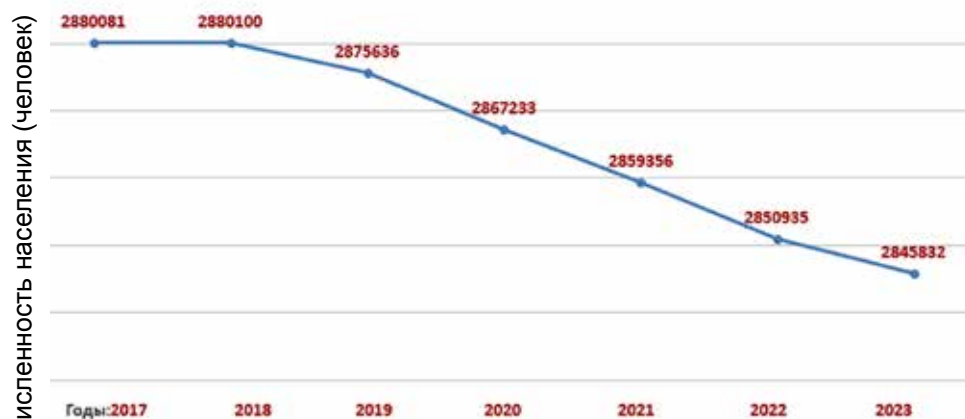
Этот же вывод относится к показателям по абортам и количеству коррекционных школ в крае. Чтобы демографические показатели стали улучшаться нужно быть родителям трезвыми. Нужно всем соотечественникам выбрать путь естественной трезвости. Всего лишь решение простое: нужно жить всегда трезвым без алкоголя, без табака, электронных, кальянов и прочих разрешенных в государстве

наркотиков. В этом и заключается **«новый подход к решению вопросов в сферах демографии и здравоохранения»**, о котором говорил Губернатор Котюков на демографическом форуме!

Но созданные благоприятные условия для экспансии алкогольно-табачного бизнеса сводят почти к нулю работу по популяризации трезвого образа жизни. Чтобы работа в этом направлении была эффективной и плодотворной, нужно создать соответствующие Правовые условия в Красноярском крае. Но прежде всего, в первую очередь – начать надо каждому соотечественнику с себя. А представителям власти – задать вектор и первым показать народу пример!

И первое, на этом пути (когда-то сделал автор сего письма), надо каждому представителю власти начать с прочтения (изучения) законов науки о трезвости. Нам очень повезло, что есть, в Красноярске специалист в этой области, Кривоногов Виктор Павлович, доктор исторических наук, профессор СФУ.

**График 6.** Численность постоянного населения в среднем за год в период 2017-2023 гг.



Его лекции есть в свободном доступе, в интернете. Можно посмотреть-послушать, набрав слова: **«В.П.Кривоногов в Егорьевске основы сблиологии»**.

**Желаю Всем здоровья и исправления графика 6 – в обратную, положительную динамику!**

# 0 трезвости по вершкам

Важнейшая демографическая и социальная проблема – алкоголь и табак, 2-я по количеству трупов после абортот. 0,5-0,7 млн. смертей в год от алкоголя и 0,4 млн. от табака, всего >1 млн. в год (Денис Шевчук, "Профилактика вредных привычек", ЛитРес).

Больше **8 литров** чистого спирта на человека в год = **вымирание нации**. **Курящие** школьники Москвы в **17 раз чаще наркоманят**, чем некурящие. Убрать алкоголь и табак – наркобизнес просто рухнет, практически нереально некурящего убеждённого трезвенника заставить наркоманить (особенно если он еще и приобщён к православным ценностям). **82% убийств** в России совершается в состоянии алкогольного опьянения. После запрета на ночную торговлю алкоголем в Москве общая преступность упала на **24%**, похожее по другим регионам, в среднем на четверть по РФ. **90% детей** в детских домах в РФ – дети родителей, лишенных родительских прав из-за алкоголя, это жертвы лже теории культурного пьянства-пития. Убыток бюджету РФ от алкоголя **1,7 трлн.** руб. в год (данные ОП РФ) – в 25 раз больше акцизов, от табака **1,2-1,5 трлн.** руб. (Минздрав) – в 10-15 раз больше акцизов. **3-4 трлн.** руб. в год мы тратим из бюджета на последствия потребления алкоголя и табака. Можно просто прижать эти 2 наркоманские отрасли и построить на сэкономленные средства 3 млн. квартир в год. За каждого ребенка начиная с первого можно дарить по квартире, деньги в бюджете есть. Сразу решится проблема демографии, абортов, поддержки многодетных семей и многие другие.

**Алкоголь – наркотик, яд, мутаген, канцероген (вызывает массу видов рака), тератоген (уродства плода), депрессант (вызывает депрессию и немотивированную агрессию).**

Три причины потребления алкоголя и табака:

1. **запрограммированность** (в основном через СМИ, фильмы-сериалы, заказные статьи), более **50 мифов про алкоголь и более 20 мифов про табак в СМИ и кино;**

2. **доступность** (территориальная и ценовая);

3. **наркотические свойства** (алкоголь и табак — легальные наркотики).

**Ограничительные меры заметно уменьшают потребление этих ядов.**

В конце прошлого века питерский учёный родом из Белоруссии, кандидат биологических наук, сотрудник института экспериментальной медицины, **Геннадий Андреевич Шичко** разработал и практически доказал теорию запрограммированности – психологическое программирование поведения человека. Поведение человека во многом определяется социальными стереотипами, которые закладываются в его сознание с детства. Новую волну трезвости в истории России поднял всемирно известный хирург, академик **Федор Григорьевич Углов**, проживший 103 года и даже после 100 лет проводивший уникальные операции, автор книги «**Правда и ложь о разрешённых наркотиках**».

*В Москве, под эгидой названных ниже организаций **Денисом Александровичем Шевчуком** начат выпуск газеты, а по существу двусторонней листовки «За сухой закон», выдержки из которой мы опубликовали здесь. Не смотря на данный нами шуточный заголовок, газета является удобным форматом для раздачи её в людных местах с целью первого знакомства несведущих людей о трезвости и трезвенническом движении.*

*Православные трезвенники [vk.com/trezveniepravoslavie](http://vk.com/trezveniepravoslavie); Движение «За сухой закон» [засухойзакон.рф](http://засухойзакон.рф); «Первое Московское общество трезвости» [mzot.ru/obshhiny-trezvosti](http://mzot.ru/obshhiny-trezvosti) – **Редакция***

**Собриология** – наука о трезвости как норме жизни, об отрезвлении общества, – это официальные научные данные по теме отрезвления общества из разных отраслей науки.

**Геннадий Андреевич Шичко** – кандидат биологических наук, советский психофизиолог, представитель школы Павлова, открыл механизм приобретения вредных привычек.

В ходе своих исследований пришёл к выводу: люди не виноваты в том, что становятся алкоголиками (табачниками). Отравляться алкоголем (и другими интоксикантами) их заставляет социально-психологическая запрограммированность поведения. Все люди появляются на свет естественными трезвенниками, но рождаясь в обществе, в жизнь которого уже внедрены питейные традиции (и прочие традиции отравления: табаком, опиумом, морфием и т.п.), они обречены на приобретение проалкогольной запрограммированности.

Положительное отношение к алкоголю (а равно и ко многим другим интоксикантам), восприятие спиртного, как неотъемлемой части жизни, без которой никак не обойтись, формируется в раннем детстве. Безопасность спиртного, его социальная приемлемость укореняются в сознании и подсознании ребёнка и становятся основой ПРОГРАММЫ САМООТРАВЛЕНИЯ.

Ложные убеждения, искажённые представления об алкоголе, приобретённые через культуру и ближайшее окружение, заставляют человека вести себя противостоительно – травиться.

**Психолого-педагогический метод Шичко для избавления от вредных привычек.** 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. Особенно эффективен метод, если преподаватель – православный христианин, желательнее – священнослужитель (диакон или священник), поскольку как альтернатива и дополнительный мотиватор предлагаются православные ценности.

## ОФИЦИАЛЬНО ОДОБРЕНО

**Министерство здравоохранения и медицинской промышленности Российской Федерации**

Заключение о методе Г. А. Шичко Для государственных лицензионных комиссий №10-04/ 6-100 от 28.06.1995 г. Минздравмедпрома России (в те годы было такое название у Минздрава – ред.)

Министерство здравоохранения и медицинской промышленности Российской Федерации считает, что метод Г.А. Шичко не нуждается в медицинском лицензировании, т.к. является психолого-коррекционной методикой.

Зам. начальника Управления организации медицинской помощи населению **А.С. Карпов**

**Адрес редакции: 655138, п. Расцвет, ул. Майская, 5 – 2, т. (913)445-59-06**

**E-mail: [trezvo@yandex.ru](mailto:trezvo@yandex.ru), [www.sbnt.ru](http://www.sbnt.ru).** Тираж 500 экз.

Редактор Григорий Стрельников, верстка Наталья Тарханова.

Редакционный совет: Н.А.Гринченко, А.В. Жиряков, К.А. Соколов

Издается на благотворительные взносы сторонников трезвости, распространяется бесплатно