



сoрaтннк

Газета оптималистов Хакасии

Выходит с мая 1995 года

№ 12 (012)

октябрь 1999 г.

А Л К О Г О Л Ь

Самый опасный и распространенный наркотик выпускается не в таблетках или капсулах, а в банках или бутылках. Достаточно странно, но этот наркотик вполне легален. Национальный совет по алкоголизму утверждает, что ежегодно от алкоголя погибают 98 тысяч человек - в это число входят заболевания, связанные с алкоголизмом, автомобильные катастрофы, самоубийства, убийства на почве употребления алкоголя и т. п. Ни один другой наркотик не может похвастать таким массовым уничтожением молодых людей обоего пола, каждый пятый из которых является у нас бытовым пьяницей.

Кривая подросткового алкоголизма в 60-е годы поползла вверх. Некоторые родители облегченно вздыхают, когда узнают, что их чада «всего лишь» пьют - вот что значит легальность алкоголя! Иные из родителей даже поощряют своих детей к выпивке, полагая, что «незапретный» плод будет менее сладок. Однако, как правило, все происходит как раз наоборот.

Алкоголь воздействует на психику целой кучей разных способов. Он обрушивается на органы пищеварения и кровообращения, на головной мозг и спинной мозг. Твои кровеносные сосуды расширяются, ты чувствуешь прилив тепла. Сигналы из того участка мозга, который управляет твоими движениями, попадают к местам назначения весьма искаженными, и степень их искажения зависит от количества выпитого. В результате язык начинает заплетаться, в глазах двоится и троится, ходить прямо ты уже не можешь, а руки трясутся. Но, словно всего этого недостаточно, некоторые колесики в твоей голове перестают вертеться, а именно эти колесики отвечают за здравый смысл - вот почему упившийся мистер Джон двадцать раз подряд рассказывает древний анекдот, сам умирает со смеху, и в конце концов его бросают в углу наедине с самим собой (именно поэтому моя группа получила название «Твистел систер»). Но это уже совсем другая история.)

Алкоголь убивает: тысяча людей умирают ежегодно только лишь из-за алкогольного отравления. Для того, чтобы отправиться на тот свет столь изысканным способом, тебе вовсе не надо накачиваться до самых ушей: вполне достаточно дозы, которой не выдержит сердце или с которой не справится печень!

Степень опьянения зависит от твоих габаритов, количества алкоголя, его крепости, от скорости, с которой ты его вылакал, от количества пищи в твоём желудке, а также от того, насколько хорошо в тот день работал организм. Имей в виду, мы сейчас говорим об очень серьезных вещах. Чтобы свалить подростка, надо куда меньше алкоголя, чем для опрокидывания здорового ковбоя. Некоторые полагают, что существует большая разница между крепкими спиртными напитками - например, виски и джином - и пивом или вином, они считают, что действие последних более слабое. Чудовищное заблуждение: 12 унций пива (то есть одна холодненькая красивенькая баночка), пять унций вина (то есть бокал), и полторы унции виски (рюмка) содержат одинаковое количество алкоголя.

Вдумчивое питье сопровождается похмельем, симптомы которого - головная боль, тошнота, чрезвычайная жажда и крайнее нежелание находиться среди шума и яркого света, то есть в самых любимых твоих условиях. Ты, несомненно, слышал о средствах против похмелья, такие, как крепкий кофе или апельсиновый сок и холодный душ. Или, к примеру, самое известное средство под кодовым названием «клин клином», то есть: ты через тошноту и отвращение заливаешь в себя порцию алкоголя (которая действи-

тельно на некоторое время облегчит страдания), но тебе ни в коем случае не удастся остановиться на достигнутом и в конце концов ты дойдешь до вчерашней кондиции. Так вот, забудь об этих «средствах». Все они бесполезны, поскольку для переработки каждой унции алкоголя в воду и двуокись углерода твоей печени требуется один час, и никакими способами ты этот процесс не ускоришь. И хотя ты можешь и избавиться от дурного самочувствия, ты все же будешь пьян до тех пор, пока весь алкоголь не выйдет из организма. Единственное, что надо в таком случае делать, - лежать, есть, принимать аспирин и каждую минуту произносить как молитву: «О господи, да чтоб я еще раз! Никогда!!»

Организация «Анонимные алкоголики», занимающаяся помощью жертвам бутылки, публикует перечень признаков, свидетельствующих о серьезных проблемах, связанных с выпивкой. Посмотри, не подходят ли какие-нибудь из них к тебе или твоим друзьям:

Ты пьешь потому, что у тебя есть проблемы. Для того, чтобы выстоять в стрессовых ситуациях.

Ты пьешь, когда тебя доводят родственники, друзья, знакомые.

Тебе больше нравится пить в одиночку, нежели разделять компанию с друзьями.

Твои профессиональные навыки стали хуже. Ты уже пьешь на работе.

Ты пытался бросить пить или пить меньше, и тебе это не удалось.

Ты начинаешь пить по утрам, перед занятиями или перед работой.

Ты проглатываешь выпивку, словно хочешь утолить жажду.

У тебя бывали провалы в памяти, когда ты напивался. (Может быть, ты уже забыл эту фразу?)

Ты пытаешься избежать сравнений с другими по количеству выпивки, с которой ты можешь справиться.

Ты попадал в пьяном виде в неприятности.

Ты всегда пьянееешь, когда пьешь, даже тогда, когда не желаешь пьянеть.

Ты считаешь, это стильно - уметь много пить.

Согласно данным «Анонимных алкоголиков» даже один из этих признаков свидетельствует о возможной проблеме. Любой, кто пьет, может стать алкоголиком, это касается каждого десятого пьющего.

А поскольку мы живем в высокоразвитом обществе, где у людей беспрепятственный доступ к машинам и механизмам и, следовательно, есть возможность влиять на жизни других людей, эффект пристрастия к алкоголю становится куда мощнее, чем в прежние времена. Пьяница в собственной квартире может повредить лишь самому себе, в худшем случае - сломать журнальный столик, в то время как пьяный водитель способен нанести весьма серьезный ущерб довольно многим. Бытовые пьяницы и наркоманы, предающиеся любимым занятиям на работе, стали представлять серьезную проблему для американцев. Ты будешь чувствовать себя абсолютно спокойным в зубодробительном кресле, наблюдая за приближением покачивающегося и икающего врача? А пьяный вдребезги водитель школьного автобуса? Или хирург, нюхающий перед операцией кокаин?

эта дорогая халява

Проблемы алкоголизма, наркомании, табакокурения... Надо ли говорить о том, какими страданиями они чреватые? И просто удивительно, что сегодня практически все делается для втягивания людей в мир нетрезвого безумия и почти ничего не делается нашим государством ни ради профилактики, ни ради радикальной ликвидации проблем. Кто же сегодня занимается проблемами наркотизации? С этим и многими другими вопросами мы обратились к известному специалисту в области вредных привычек - генеральному директору Центра психологической помощи Батракову Евгению Георгиевичу.

.....
- Евгений Георгиевич, а все-таки, кто же сегодня занимается проблемами наркотизма? Раньше, помнится, на каждом предприятии была своя комиссия по борьбе с пьянством, были наркопосты, профсоюз занимался этой проблемой, комсомол, партийная организация, была городская комиссия по борьбе, лекторы общества «Знание» регулярно читали лекции, «Красный Крест» проводил беседы... А что же сейчас?

- А сейчас у нас... все против всех. Хуже того, государство как было заинтересованным в «пьяном бюджете», так и осталось. Государство, администрация города Абакана заинтересованы в том, чтобы люди пили. Вот, почему у нас нет ни городских, ни общегосударственных программ отрезвления населения, и, соответственно, нет ни статьи в бюджете, ни структур, которые реально занимались бы вопросами профилактики алкоголизма, занимались бы не борьбой с последствиями, а ликвидацией причин.

Общество сегодня очень поляризовано. И в нем как бы идут два процесса: одни учат своих детей в Англии, другие, - неважно, понимают они это или нет, - готовят своих детей в «отбросы общества». Но детишки, вернувшиеся из-за рубежа должны быть умственно готовыми к тому, что их однажды, скажем, просто зарежет на пляже подпивший сынок тех, кто не то что в Англии, но и в Хакасии-то не учился. И ведь по самому большому счету это будет справедливо: «Человек - это не остров, а полуостров. Когда океан затопляет землю, становится меньше Европа. Когда умирает человек - становится беднее человечество. Поэтому никогда не спрашивай, «по ком звонит колокол». Он звонит по тебе». (Д.Донн).

Все взаимосвязано. В капле воды отражается Вселенная...

Медленно спивающимся, тем, кто вдруг сообразил, что жизнь ему дана одна-единственная и прожить ее нужно и можно, пока остается не уповать на заботу государства, но и не пытаться вытащить себя самого из болота, как это делал барон Мюнхгаузен, а пойти к тем, кто профессионально занимается данной проблемой.

- Если чем и хороши наши времена, так это тем, что пришел конец диктату почти всех монополий. У нас теперь есть выбор. Однако появилась в связи с этим и новая проблема: как решить к кому пойти, скажем, избавляясь от алкогольной проблемы?

- Вопрос прост. Нужно идти туда, где выше эффективность.

- И где же?

- Все методы избавления алкоголиков от алкогольной проблемы, можно разделить на три категории: медикаментозные, психологические и смешанные. Всех желающих избавиться от алкогольной зависимости, как и всех людей вообще, в свою очередь, можно подразделить

на тех, кто подобно Иванушке-дурачку хотят найти свою собственную шуку и СРАЗУ заполучить 800 %, как в МММ, 100 %-ную трезвость, как в фирме «ДАР» и на тех, кто умудрен житейским опытом и знает, что ДАРОм ничего дается. Еще А.С.Пушкин урезонивал: «Не гонялся бы ты поп за дешевизной».

- Нет ли у вас конкретных данных, касающихся эффективности тех или иных методов?

- Ну, возьмем самый распространенный - кодирование по методу ныне покойного Довженко А.Р. Вот, что показало исследование, проведенное на Украине:

«На 442 кодированных в 1989 г. обратная связь установлена в 31 случае (7 %) и по этим данным ремиссия (период воздержания от спиртного. Прим. Е.Б.) 6 месяцев зафиксирована в 1 случае, 3 месяца - 4 случая, а остальные отметили ремиссию 1 месяц. Из 526 кодированных в 1990 г. обратная связь установлена с 125 больными (23,7 %). Ремиссия до года отмечена в 2 случаях, до 6 месяцев - 5 случаев, 3 месяца - 10 случаев, ремиссия 1 месяц - 108 случаев (86 %).» (Обозрение психиатрии и медицинской психологии им.В.М.Бехтерева, 1993 г., № 2, с.71).

Таким образом, даже если предположить, что все алкоголики кодировались хотя бы на 1 год, то эффективность метода Довженко в данном случае составила всего лишь 1,6 %! Не густо, прямо скажем. И это при том, что 63 % алкоголиков, обратившихся за помощью, ее не получили и не учитывались при оценке эффективности метода.

Думаю, что эффективность всех ОДНОРАЗОВЫХ сеансов не превышает того, что мы прочли в «Обозрении». Одноразовых, т.е. всех тех, которых называют просто «кодирование по методу Довженко», или же «одноразовое лечение», или «акупунктурное программирование» и пр.

- А как вы относитесь к лечению медикаментозными средствами?

- А вы, кстати, обратили внимание на то, что официальная наркология, несмотря на острейшую нехватку денег, ЛЕЧЕНИЕМ нынче не занимается? Вы думаете от чего? Исключительно от честности. Самое большее, что они могут, так это квалифицированно провести детоксикацию. Те, кого мы к людям честным отнести не можем, занимаются под крылом Минздрава современным, легальным шарлатанством: вшивают «эспераль», делают «торпедо» и прочее.

Вот, кстати, еще одна цитата на эту тему:

«По-прежнему популярны методики, основанные на внутримышечной и подкожной имплантации дисульфирама («Эспераль», «Радотер») или различных инородных тел. неоднократно проводившиеся сравнительные исследования препарата «Эспераль» и плацебо, а также собственные многочисленные наблюдения, показали практически полную идентич-

ность эффективности». (Социальная и клиническая психиатрия, № 1, 1991, с.72).

- Извините, нашим читателям не всем, наверно, известно слово «плацебо»...

- Плацебо или, иначе говоря, «пустышка», т.е. некое нейтральное вещество, которое дают вместо средства реально действующего.

- Например, вам дали ваучер и сказали, что эта бумажка многого стоит?

- Именно! Дают, скажем, таблетку анальгина и говорят при этом, что это сильно действующее иностранное снотворное.

Так вот, авторы из вышеприведенной статьи утверждают, что эффективность пустышки практически одинакова с весьма дорогостоящей «эспералью».

Так как мне относиться к методам, основанным на лжи?

- Ну, хорошо. Ну, а если мы с вами не Ивановы-халыги, ждущие щуку волшебную, то к кому обращаться?

- Обращаться, практически, не к кому. Более-менее серьезный курс – если иметь в виду Хакасию – проводится только в центре психологической помощи «Оптималист», но мы работаем индивидуально. И, кроме того, далеко не со всеми.

- Как понять «более-менее серьезный курс»?

- Курс в нашем центре шестидневный, но это курс только по ликвидации тяги к спиртному. После этого курса начинается заочный, и не менее важный полугодовой курс. И, кроме того, прошедшему курс дается целый ряд важнейших рекомендаций - «9 шагов к Трезвости».

Нужно сказать, что наш курс далеко не самый трудоемкий и длительный. Если мы обратимся к зарубежным коллегам, то увидим, что там алкоголики проходят как минимум 28-дневный очный курс. Кроме того, после этого курса начинаются еженедельные встречи в группах Анонимных Алкоголиков. И то у них эффективность едва дотягивает до 50 %.

- А в вашем центре?

- А в нашем центре эффективность такова: по вине нашего метода срывов нет. Если же принять в расчет всех тех, кто допустил срыв не по нашей вине, то эффективность по результатам проверки через год, находится на уровне 70-80 %. Но при этом нужно иметь ввиду, что у нас, в отличие от Запада, нет тех условий, курс проводится не в стационаре и по значительно более низким ценам.

В целом же, я доволен нашими результатами. По крайней мере, лучше того метода, которым мы сегодня пользуемся, в мире ничего пока не придумано.

Программа «9 Шагов к Трезвости»

1. Мы считаем, что честность перед собой является абсолютным условием достижения желаемого, реального результата.

2. Мы признали свое бессилие перед алкоголем, (табаком, ханкой), признали, что неспособны контролировать свою жизнь.

3. Мы пришли к убеждению, что только Сила более могущественная, чем мы сами может вернуть нам здравомыслие и способность контролировать сферу своих собственных жизненных интересов.

4. Мы составили список людей, которым мы причинили зло, попросили у них прощения и возместили ущерб.

5. Мы убеждены в том, что для закрепления уже полученного результата, необходимо продолжить заполнение карт перепрограммирования в соответствии с полученными рекомендациями и графиком.

6. Мы отказываемся производить над собой эксперименты, с использованием алкоголя (табака, ханки).

7. Мы считаем своим долгом сказать всем, кто будет задавать нам вопросы по поводу нашей трезвости, что мы сознательно отказались от алкоголя (табака, ханки).

8. Мы приняли для себя абсолютную трезвость, как естественный, нормальный и единственно правильный образ жизни и поэтому отказываемся участвовать в отравлении других людей.

9. Мы живем трезво, но помним: «Невозможно помочь себе, не помогая другим. Помогая другим, я помогаю себе».

Наш девиз: «В первую очередь – главное, а главное – трезвость!».

27.09.99 г. Беседу провела Т.Комиссарова

избавиться
от алкогольной и табачной наркомании



за шесть встреч
в центре «Оптималист»
тел.: 4-05-77

Это только



Из Справочника оптималиста

АЛКОГОЛИЗМ - психологическое расстройство, основными признаками которого являются: питейная запрограммированность, привычка выполнять питейный ритуал, потребность в опьянении и в алкоголе. Термин алкоголизм первоначально предложил в 1849 году Magnus Huss. Неопределенность термина привела к тому, что в 1979 году Экспертный Комитет ВОЗ не одобрил его, предпочтя более узкую формулировку синдрома алкогольной зависимости, как одну среди многих проблем, связанных с употреблением алкоголя.

АЛКОГОЛИЗМИЯ - процесс превращения естественного трезвенника в алкоголика.

АЛКОГОЛИК - проалкогольно (питейно) запрограммированный человек, имеющий привычку выполнять питейный ритуал, потребность в опьянении и в алкоголе.

АЛКОГОЛЬ - по химической терминологии алкоголя являются большой группой органических соединений, получаемых из гидрокарбонатов и содержащих одну или более гидроксильных (-ОН) групп. Этанол (C_2H_5OH , этиловый спирт) является одним из представителей этого класса соединений и является главным психоактивным ингредиентом алкогольных изделий. Абсолютным алкоголем называют этанол, содержащий не более 1 % воды по массе.

ДЕЗАЛКОГОЛИЗМИЯ - процесс превращения алкоголика в сознательного трезвенника.

“КУЛЬТУРНОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ СПИРТНОГО” - нелепое словосочетание. Поглощение любого вредного для здоровья или испорченного продукта, тем более яда или наркотика, - признак бескультуры. Термин “культура”, как и “умеренность”, не может сочетаться со словами, обозначающими отрицательное, вредное. Немыслимы: культурное взяточничество, культурное хулиганство, культурное воровство, культурное курение.

КУРЕНИЕ - психологическое расстройство, основными признаками которого являются: курительная запрограммированность, привычка выполнять курительный ритуал, потребность в опьянении и в ядах.

КУРИЛЬЩИК - курительно запрограммированный человек, имеющий привычку выполнять курительный ритуал, потребность в опьянении и в ядах табачного дыма.

НАРКОМАН - пронаркотически запрограммированный человек, имеющий привычку выполнять наркотический ритуал, потребность в опьянении и в наркотике.

НАРКОТИК - 1. В узком смысле - химический агент, вызывающий ступор, кому или нечувствительность к боли. 2. В юридическом смысле - вещество, признанное таковым в международных конвенциях и/или в национальном законодательстве. 3. В медицинском смысле - психоактивное вещество, вызывающее зависимость, которая приводит к приему данного вещества в опасных для здоровья дозах и может вызвать неблагоприятные социальные последствия. При этом обычно (но не обязательно) наблюдается толерантность и абстинентный синдром.

НОРМА - образцовое, правильное состояние; состояние, не впадающее ни в какую крайность; состояние равновесия, при котором человек не испытывает никаких потребностей.

ОПИЙ - (опиум) высохший на воздухе млечный сок мака опийного, или снотворного, вытекающий из надрезов, сделанных на незрелых головках. Имеет вид комочков или однородной массы бурого цвета. Содержит около 20 алкалоидов, в том числе морфин, кодеин, папаверин и др. В медицине используется преимущественно как болеутоляющее средство. Сильный наркотик.

ОПЬЯНЕНИЕ - отравление клеток головного мозга к.-л. ядом.

ОТРАВЛЕНИЕ - болезненное состояние организма, возникающее от воздействия на него ядов, вводимых извне или образующихся в нем при некоторых заболеваниях.

ПОСТУПОК - сознательное действие, оцениваемое как акт нравственного самоопределения человека, в котором он утверждает себя

как личность в своем отношении к другому человеку, себе самому, группе или обществу, к природе в целом. Поступок - основная единица социального поведения. Реализации поступка предшествует внутренний план действия, в котором представлено сознательно выработанное намерение, имеется прогноз ожидаемого результата и последствий для окружающих лиц и общества в целом. (Психология. Словарь. М., 1990, с.286).

ПОТРЕБНОСТЬ - рассогласование, несоответствие между реальным и должным, ощущаемое или осознаваемое человеком, как “напряжение”, “неудовлетворенность”, “дискомфорт. Поэтому потребности и являются побудителями активности, цель которой - устранение такого несоответствия.

ПРИВЫЧКА - поведение, действия (ритуал), ставшие обычными и необходимыми в определенной ситуации.

ПРИНЦИП ОПТИМАЛИЗМА - принцип поиска и выбора наилучших, оптимальных решений. Алкоголик имеет перед собой ряд вариантов дальнейшей жизни, в том числе: пить пуше прежнего, оставить все неизменным, перейти на более слабые алкоголь содержащие жидкости, уменьшить частоту выпивок, обрести трезвость. Оптимальный вариант - это стать трезвенником, наилучший, пессимальный - пить пуше прежнего. Человек, умело руководствующийся принципом оптимализма, живет наилучшей, полноценной и наиболее полезной жизнью. Существование алкоголика - противоположность такой жизни.

ПРОАЛКОГОЛЬНАЯ (питейная) ЗАПРОГРАММИРОВАННОСТЬ - искаженность сознания ложными сведениями об алкоголе и алкоголепитии, вынуждающая вопреки инстинкту самосохранения поглощать алкогольную отраву. Питейная запрограммированность включает в себя настроенность (установку) на употребление спиртного, программу употребления спиртного и питейные убеждения.

ПРОГРАММА УПОТРЕБЛЕНИЯ СПИРТНОГО - последовательность мыслей относительно спиртосодержащих жидкостей: что пить? как? сколько? по какому поводу? до какого состояния? с кем пить? в какой обстановке? С течением времени программа изменяется, никто, например, начиная с шампанского и пива, не планирует в будущем травить себя одеколоном, политуры, клеем БФ и прочим, но с обретением алкоголизма многие включают эти жидкости в свою программу.

СИВУШНИК - алкоголепийца, который зловредным делом и лживым словом активно препятствует распространению трезвости и порочит её. Особо большой вред приносят сивушники, связанные со средствами массовой информации и искусством (Б.Ельцин, Н.Шмелёв, Г.Заиграев, С.Бэлз, Л.Якубович, И.Николаев, В.Цыганова и пр. а в Хакасии - Н.Огородников, Н.Иншина, Г.Азанов, М.Логинова, Н.Ахпашева, В.Гордеев, Е.Смирнов, В.Торосов, и др.). Термин образован от слова “сивуха”, которым обозначают сивушное масло и плохо очищенную водку.

СИТУАЦИЯ - сумма вдруг изменившихся условий среды, к которым необходимо приспособливаться (адаптироваться).

ТРЕЗВЕННИК - человек, обладающий ясным, чистым сознанием, не искаженным пронаркотической запрограммированностью и не исполняющий ритуал с использованием ядовитых веществ.

“УМЕРЕННОЕ ПИТЬЕ” - нелепое словосочетание. Возможны: умеренная еда, умеренная работа, умеренное занятие спортом; невероятны, абсурдны словосочетания: “умеренное истязание”, “умеренное воровство”, “умеренное питье”. Люди, пользующиеся такими понятиями - алкогольные абсурдисты, а пропагандирующие их с помощью средств массовой информации - идеологические диверсанты.

ЯДЫ - чужеродные вещества растительного, животного или минерального происхождения или продукты химического синтеза, способные при воздействии на живой организм вызвать нарушение жизнедеятельности организма, то есть отравление или смерть.

Газета издается на деньги соратников, прошедших курс в ЦПП «Оптималист» Распространяется - бесплатно.
Газета зарегистрирована в Региональном управлении регистрации и контроля за соблюдением законодательства о средствах массовой информации №Х0063 от 19 апреля 1995 г.

«Соратник»

учредитель ООО «ЦПП «Оптималист» Адрес редакции: 662601, г.Абакан, а/я 1288, тел: 4-05-77

тираж 1.000 экз

Зам. редактора Т.Комиссарова