

ОБРАЩЕНИЕ

к Президенту РФ Дмитрию Медведеву

Уважаемый Дмитрий Анатольевич!

Мы обращаемся к Вам по поводу одной из наших главных национальных проблем – алкоголизации и табакокурения населения в России.

Уже всем известно, в том числе из секретного доклада ЦРУ в Белый Дом (аналогичное письмо ЦРУ было направлено в 1987 году Р. Рейгану перед распадом СССР) о том, что потребление алкогольных напитков в нашей стране достигло потолка – 30 литров на душу населения, включая контрафактную спиртовую продукцию. «Крест» между рождаемостью и смертностью населения продолжает увеличиваться и вскоре он совсем может раздавить Россию.

Председатель Правительства Путин В.В. пообещал рассмотреть вопрос о введении госмонополии на производство и продажу спиртоводочной продукции. Но этот шаг в основном решает вопрос пополнения бюджетных средств для государства. Как и Петру I в свое время для реализации его грандиозных планов также нужны были большие деньги. Хотя, как известно из истории, до XVI века Россия была трезвой страной, пьяниц били кнутом, сажали в острог (тут прав министр МВД Рашид Нургалиев – нам тоже необходимо принимать адекватные меры).

Но даже этот позитивный и правильный шаг относительно госмонополии правительству «страшно» сделать. Как пытался это объяснить министр финансов Алексей Кудрин: «Население тут же перейдет на самогонварение, появятся подпольные алкогольные цеха, заводы...». Вообще-то министру должно быть хорошо известно, что подпольное производство спиртовой продукции выгодно только коррумпированным госчиновникам и криминалитету. А задача выявления и уничтожения источников контрафактной алкогольной продукции для МВД вещь довольно-таки простая, если, конечно, сотрудники МВД не обслуживают тех же чиновников и криминалитет.

А пока «алкогольный бизнес» в стране самым активным образом заинтересован в том, чтобы люди в России как можно больше пили. В такой острой критической ситуации отмачивание государства – преступление.

И в это время наши демократы и либералы продолжают выступать с заявлениями: «Нам не нужен патернализм от государства, мы не дети, мы сами можем решать свои проблемы». К сожалению, российский народ в цивилизованной демократии пока еще ребенок.

Другие государственные, общественные деятели и так называемые патриоты упорно заявляют, что «алкоголизм как национальная трагедия для русского народа» – это все журналистское мифотворчество». Приводится в пример Ирландия, где люди напиваются и молча расходятся по домам. Или в Токио, в центре города, к ночи на тротуарах валяются бездыханные трупы. Но там нигде не кричат об алкогольной угрозе, как в России. От депутатов мы тоже нередко слышим, что после отмены горбачевского полусухого закона в стране не снизилась смертность, а деторождаемость не возросла. Конечно, можно вспомнить и слова генсека Брежнева: «Россия без водки жить не может».

Есть ли решение этой насущной проблемы как для людей, так и для национальной безопасности страны?

Рашид Нургалиев, министр МВД РФ, по-военному тут же предлагает: «Нужна полноценная государственная антиалкогольная программа». Важную роль он отводит деятельности и участию общественных организаций в решении этой проблемы. И здесь он абсолютно прав. Конечно, его предложение требует дополнения и расширения. Нужна не одна, а как минимум двадцать программ для каждого министерства, ведомства, для различных возрастно-половых, национальных, этнических групп. При этом необходимо помнить уроки прошлого, ведь контролировать и реализовывать эти программы будут все те же российские чиновники. И, тем не менее, «заказ» на эти программы обязательно должен идти «сверху», а противовесом бюрократической заформованности должны быть общественные (независимые от государства) организации.

Сегодня борьба с употреблением алкоголя за рулем, о чем регулярно говорят депутаты и члены правительства, это просто борьба за безопасность на дорогах, она мало имеет отношение к государствен-

Трезвость и культура

ной программе по борьбе с пьянством и алкоголизмом, за которую ее пытаются выдать. То же касается уничтожения контрафактной суррогатной (паленой) водки – это также нормальная борьба за права потребителей, которую мы все никак, по известным причинам, не можем завершить.

Экспертами-специалистами установлено, что алкоголизм, как болезнь (раздел психиатрии), имеющих биологические, генетические причины, обнаруживается лишь у 4-7% среди всех неумеренно пьющих, злоупотребляющих алкоголем лиц. В остальных, свыше 90% случаях (также болезненное состояние) – причинами алкоголизации являются социальные, психологические корни, из них до 20% лиц имеют психическую патологию.

В нашей стране организована единственная в мире специализированная наркологическая служба, которая еще с советских времен так до сих пор и не перестроилась, в результате по-прежнему работает неэффективно и продолжает бездарно тратить немалые бюджетные средства. Поэтому штаб РФ по антиалкогольной борьбе (политике, идеологии), конечно, не должен возглавлять Минздрав РФ, тем более, что органы здравоохранения могут влиять на оздоровление лишь 10-15% пьющих контингентов.

Прошедший 25-летний опыт региональных обществ трезвости показал, что после провала «горбачевской полусухой программы», когда от алкогольной проблемы отвернулись все, в том числе МВД, Минздрав и другие, лишь местные общества трезвости и здоровья активно продолжали оказывать просветительскую, социальную и практическую помощь лицам, имеющим тяжелые проблемы с алкоголем, и их семьям. К сожалению, сегодня большинство этих общественных организаций прекратили свое существование. Из 56 филиалов Всероссийского общества трезвости и здоровья (руководитель – Ярыгин В.М., дважды Герой Социалистического Труда) на сегодня продолжают свою деятельность лишь в 12-ти административных территориях РФ. В многомиллионной Москве (руководитель Каретникова Г.А.) из 44 районных отделений городского общества трезвости осталось лишь одно (!). Отсюда повисает такой вопрос: «А кто сегодня оказывает социальную психологическую и практическую помощь малообеспеченным, неплатежеспособным слоям населения, в том числе инвалидам и пенсионерам?»

Причина закрытия этих популярных в народе эффективных и полезных обществ одна – высокая арендная плата, невозможность конкурировать с коммерческими организациями, а главное – полное невнимание (если не сказать больше) к здоровью людей со стороны местных органов власти. Воссозда-

ние и активная деятельность подобных обществ, имеющих большой опыт и подготовленные кадры специалистов-энтузиастов, поможет успешней решать эту непростую проблему в нашей стране.

В XII веке на севере Италии монахи начали строить свой монастырь. Но перед этим они вначале вокруг посадили лес. Когда монастырь строили, подрастал лес, который они затем использовали в качестве деревянных стропил для строительства своего храма.

Так, по нашему мнению, должна строиться и система антиалкогольной политики, без принятия спешных решений. Культура всегда строится с элементами принуждения. Но не будем наступать на те же «грабли», на которые сегодня пытаются наступить Московская и Государственная Дума. Речь идет о принудительном лечении больных алкоголизмом и лиц злоупотребляющих спиртными напитками. Среди депутатов уже идет речь о «высшей мере наказания», правда пока это касается только наркоманов. Конечно, можно сажать людей (больных!) в тюрьмы или расстреливать как в Китае, но от этой ситуации в стране не станет лучше.

Элитный класс в России (5%) сам решает свои алкогольные проблемы. Нарождающему среднему классу пить не выгодно, поскольку его здоровье, это его товар. Бизнесмены со своим «скрытым пьянством» тоже заинтересованы в трезвой и качественной жизни. Нуждаются прежде всего в государственной помощи, опеке, просвещении остальные 70-80 % населения и в большей степени северные народы и титульная нация – русские.

Решение этой сложной психосоциальной проблемы не зависит только от одной партии, религии, корпуса депутатов – это общенародная, общенациональная задача.

При вашей поддержке, уважаемый Дмитрий Анатольевич, сотрудники и специалисты Международной Лиги трезвости и здоровья готовы оказать активное содействие в разработке Общенациональной программы по борьбе с алкогольной зависимостью и социальной потребностью населения, а также пропаганде здорового образа жизни и практической социальной помощи населению РФ.

С уважением,
О.В. НОВИКОВ, Г.З. ШАКИРЗЯНОВ.

Р.С. Решением Исполкома Международной Лиги от 22 декабря 2009 года указанное письмо руководство Лиги направлено на личный сайт Президента РФ Медведева Д.А.

«Полусухой» закон в России



В. КОРЧЕНОВ,
вице-президент
МЛТИЗ,
главный редактор
журнала «Грезвость
и культура»,
профессор МГУ
им. М.В. Ломоносова
(г. Москва)

СССР, 1985 год. То, о чем мечтали большевики в течение всех 70 лет, наконец свершилось, то есть, началось радикальное отрезвление России! Частично это полное вранье, частично – абсолютная правда.

И действительно, борьба с алкоголизацией населения началась сразу после революции в первые годы советской власти. Было создано даже Всероссийское общество трезвости. Для этого существовали серьезные причины. Тогдашняя пресса пестрела такими заголовками: «В Астрахани пьяный отец ударом ножа в спину убил свою 8-летнюю дочь», «Пьяный коммунист бросил гранату в крестьянскую избу», «В Казани из-за массового пьянства чуть было не сорвалась первомайская демонстрация», «В N-ской губернии крестьяне продали школу, вырученные деньги пропили» и т.д. и т.п.

В 1928 году в России ширится трезвенническое движение под лозунгами: «Папа, не пей! или «Расстреливать пьяниц!»

Но долго это продолжаться не могло, стране требовался доход. Советское правительство объявляет госмонополию на виноводочные изделия. В стране появляется 30° «рыковка» (водка) по имени Алексея Рыкова, председателя Совнаркома. Водку разрешалось пить в цехах, на рабочих местах. На три дня позволялось официально уходить «в запой». Зато бюджет страны сразу наполнился за счет продажи алкоголя более чем на одну треть, его называли «пьяным бюджетом». В 1932 г. Сталин закрывает Всероссийское общество трезвости.

К сожалению, как тогда, так и сегодня, правительство вначале спаивает народ, а затем, «неистово»

начинает с этим бороться. После смерти Сталина Хрущев, Брежнев, Андропов также разрабатывали «российскую антиалкогольную программу», но дальше «андроповки» (водки) дело не пошло. Но сам генсек Андропов стал широко известен благодарному населению. Горбачев на волне эйфории, сразу после избрания его на пост Генерального секретаря, решил тут же одним махом решить эту вековую алкогольную проблему. (Аналогичный пример у него был перед глазами – Хрущев к 1980 году собирался закончить построение коммунизма в отдельно взятой стране).

Полусухой закон – это был только первый шаг в его антиалкогольной программе, в ее секретной (от народа) части было осуществление полного «сухого закона», в стране не должно в итоге производиться ни капли спиртного, также ни капли алкоголя не должно употребляться. Последствия такой «продуманной программы» не заставили себя долго ждать. Народ уже дошел до употребления клея БФ («Бориса Федоровича», как его называли). Золотой запас страны начал быстро таять, бюджет за год потерял 70-85 млрд. рублей. ЦРУ тут же направляет секретное послание Президенту США, Саудовская Аравия сбрасывает цену на нефть с 30 до 12 долларов за баррель. В нашей стране (СССР) этого конечно «не ожидали». Далее распад империи и мы живем в новой стране, хорошо, что народ этой «горбачевской» антиалкогольной кампанией морально был уже подготовлен к такому повороту событий и поэтому, слава Богу, все обошлось без крови. Но, как известно, в истории все повторяется. Пока на сегодня продолжается этап спаивания народа. В свое время известный губернатор Орловской области Строев рекомендовал своим коллегам: «Стройте вино-водочные заводы и у вас не будет проблем ни с зарплатой, ни с пенсией». ЦРУ вновь направило Президенту очередное секретное послание. Как интересно жить в России! И, если наши оптимисты говорят, что мы живем в самой лучшей стране мира, то пессимисты думают: «А вдруг это правда?»

ЧЕТВЕРТЬ ВЕКА ПОЗАДИ: история и современность

Ветераны трезвеннического движения с особым чувством вспоминают события середины 80-х, когда в главном зале государства в Колонном зале Дома Союзов 25 сентября 1985 года произошло по праву уникальное историческое событие. В этот памятный день проходила учредительная конференция Всесоюзного добровольного общества борьбы за трезвость, положившая начало новой эпохи в жизни и деятельности отечества. Теперь, по прошествии четверти века, поражаешься масштабами и размахом задуманных планов, отношением государства к общенародному делу по нравственному и физическому оздоровлению общества. В президиуме союзного антиалкогольного форума руководители государства, ВЦСПС, АН СССР, ЦК ВЛКСМ, Минздрава СССР, выдающиеся ученые, писатели, космонавты, творческая интеллигенция, знатные рабочие, труженики села – достойные представители великого многонационального государства со своей тысячелетней историей.

В их числе: Зимянин М.В. – секретарь ЦК КПСС; Амосов Н.М. – директор Научно-исследовательского института сердечно-сосудистой хирургии, Герой Социалистического Труда; Астафьев И.Г. – второй секретарь Астраханского обкома КПСС; Басов Н.Г. – председатель правления Всесоюзного общества «Знание», академик АН СССР, дважды Герой Социалистического Труда, депутат Верховного Совета СССР, лауреат Ленинской и Нобелевской премий; Белов В.И. – писатель, лауреат Государственной премии СССР; Бирюкова А.П. – заместитель председателя ВЦСПС, зам. председателя оргкомитета ВДОБТ; Буренков С.П. – министр здравоохранения СССР; Володин В.И. – секретарь | правления Союза художников СССР, заслуженный деятель искусств РСФСР; Воинов Б.В. – командир отряда космонавтов, дважды Герой Советского Союза, летчик-космонавт СССР; Голубцова Т.В. – заместитель министра культуры СССР; Грамов М.В. – председатель Комитета по физической культуре и спорту при Совете Министров СССР; Данияров С.Б. – ректор Киргизского государственного медицинского института, председатель оргкомитета Киргизского республиканского добровольного общества борьбы за трезвость; Дмитриев А.С. – вице-прези-

дент Академии наук Белорусской ССР, председатель оргкомитета республиканского Общества; Земляникова Л.А. – секретарь ВЦСПС; Кирихин В.Ж. – зам. генерального директора объединения «Калужский турбинный завод», член-корреспондент АН СССР, председатель оргкомитета Калужского областного Общества; Клопов А.Д. – председатель Горьковского облсовпрофа; Кравцов Б.В. – министр юстиции СССР; Лыкова Л.П. – заместитель Председателя Совета Министров РСФСР; Мальцев Т.С. – директор Шадринской опытной станции Сибирского отделения ВАСХНИЛ, почетный академик ВАСХНИЛ, дважды Герой Социалистического Труда, депутат Верховного Совета РСФСР, лауреат Государственной премии СССР; Мальцева А.Л. – оператор производственного объединения «Химволокно», Алтайский край, Герой Социалистического Труда; Медовиков А.В. – старший вальцовщик Магнитогорского металлургического комбината, Герой Социалистического Труда, депутат Верховного Совета РСФСР; Мишин В.М. – первый секретарь ЦК ВЛКСМ; Морозов Г.В. – директор Всесоюзного научно-исследовательского института общей и судебной психиатрии им. В.П. Сербского, академик АМН СССР, председатель оргкомитета Московского городского Общества; Никитин Ю.П. – директор Института терапии Сибирского отделения АМН СССР, председатель оргкомитета Новосибирского областного Общества; Овчинников Ю.А. – директор Института биорганической химии им. М.М. Шемякина, академик АН СССР, вице-президент Академии наук СССР, Герой Социалистического Труда, лауреат Ленинской премии, председатель оргкомитета Всесоюзного добровольного общества борьбы за трезвость; Орлов Ю.В. – зам. председателя Госкомитета СССР по телевидению и радиовещанию; Петров В.Я. – газоэлектросварщик объединения «Севостгеология», член правления Магаданского городского клуба трезвости; Позов А.Е. – директор Дворца культуры краснодарского учхоза «Кубань», председатель клуба трезвости; Ромоданов А.П. – директор Научно-исследовательского института нейрохирургии, академик АМН СССР, Герой Социалистического Труда, депутат Верховного Совета СССР, председатель оргкомитета Украинского республиканского Общества; Рыжов Ю.И.

– заведующий сектором Отдела организационно-партийной работы ЦК КПСС; Сафонов А.Г. – зам. министра здравоохранения СССР, зам. председателя оргкомитета ВДОБТ; Симбирцев С.А. – ректор Ленинградского государственного института усовершенствования врачей, заслуженный деятель науки РСФСР, председатель оргкомитета Ленинградского областного Общества; Третьяк В.А. – зам. начальника отдела спортивных игр Центрального спортивного клуба армии, заслуженный мастер спорта СССР; Углов Ф.Г. – академик АМН СССР, заведующий кафедрой 1-го Ленинградского медицинского института им. И.П. Павлова, лауреат Ленинской премии; Федосов В.И. – секретарь ЦК ВЛКСМ, зам. председателя оргкомитета ВДОБТ; Фишевский Ю.К. – зам. председателя правления Всесоюзного общества «Знание»; Хробостов В.П. – начальник отдела Главного политического управления Советской Армии и Военно-Морского Флота; Черных Н.С. – заведующий сектором Отдела пропаганды ЦК КПСС, первый заместитель председателя оргкомитета ВДОБТ; Шалаев С.А. – председатель ВЦСПС; Шилова Г.Ф. – второй секретарь Перовского райкома КПСС г. Москвы; Янковский Р.И. – народный артист СССР, депутат Верховного Совета Белорусской ССР; Ярыгин В.М. – токарь-карусельщик производственного объединения «Электростальтяжмаш», дважды Герой Социалистического Труда; Яшинкас П.К. – главный врач клиники при Каунасском медицинском институте, Герой Социалистического Труда, депутат Верховного Совета Литовской ССР, заслуженный врач Литвы, председатель оргкомитета Литовского республиканского Общества.

Был также избран секретариат, редакционная комиссия учредительной конференции Всесоюзного добровольного общества борьбы за трезвость. В своем фундаментальном докладе председатель оргкомитета ВДОБТ академик Овчинников Ю.А. дал обстоятельный анализ проблем пьянства и алкоголизма, утверждения здорового трезвого образа жизни в исторической ретроспективе. В частности, после Октябрьской революции в нашей стране стал действовать особый комитет по борьбе с пьяными погромами, Совнарком назначил специального комиссара по борьбе с пьянством. Был принят ряд документов, определявших меры борьбы за трезвость, Алкоголизм, как социальное зло, был поставлен в один ряд с туберкулезом и венерическими заболеваниями. С 1927 года в городах и крупных поселках стали действовать специальные общественные комиссии по вопросам алкоголизма, а на предприятиях, в цехах – так называемые противоалкогольные ячейки, которые становились активными очагами борьбы



за переустройство и оздоровление быта трудящихся. В 1928 году был создан Всесоюзный Совет противоалкогольных обществ, состоялось первое собрание Всесоюзного общества борьбы с алкоголизмом (ВООБСА). Только за один год это Общество сумело объединить в своих рядах свыше 250 тысяч активистов. История антиалкогольного движения в нашей стране наглядно подтверждает огромное значение вовлечения в практическую, повседневную борьбу с пьянством широких масс рабочих, труженников села, всех слоев населения. Было подчеркнуто, что после принятия антиалкогольного законодательства в мае 1985 года в центре и на местах проводится большая работа, в которой активное участие принимают трудовые коллективы, общественность, женщины, ветераны, молодежь, что положительно сказывается на оздоровлении нравственного климата в обществе, трудовых коллективах, семьях, на повышении дисциплины и организованности, производительности труда. Более наступательной стала антиалкогольная пропаганда, особенно в печати, по радио и телевидению с заинтересованным участием широких кругов общественности. В ряде регионов страны объявлены смотры работы учреждений здравоохранения, культуры, организаций Союза обществ Красного Креста и Красного Полумесяца СССР по антиалкогольной пропаганде. С полезной инициативой выступили студенты Куйбышевского мединститута и учащиеся Бердянского медучилища, начавшие чрезвычайно нужное общественное движение за вовлечение студентов и

учащихся в антиалкогольную пропаганду среди больных, находящихся на лечении в стационарах, а также за искоренение употребления алкоголя среди учащихся профтехучилищ и общеобразовательных школ. Академик Овчинников Ю.А. также высоко оценил опыт работы по реализации антиалкогольных мер в Ульяновской области, где, скрупулезно изучив запросы и интересы трудящихся, имеющиеся резервы, конкретно рассчитали и наметили как и за счет чего восполнить выбывающие из денежного оборота в связи с сокращением продажи с винно-водочных изделий 50 миллионов рублей. В этой ситуации основное внимание уделили децентрализованной закупке для населения области товаров, пользующихся повышенным спросом; расширению строительства кооперативных гаражей и продаже населению автомобилей за наличный расчет; выделению 50 тысячам садоводам-любителям новых садовых участков и их обустройству, улучшенной отделке квартир и оборудованию их мебелью по спецзаказам квартиросъемщиков и т.д. Учет просьб и заявок трудящихся на новые платные услуги, контроль за очередностью, качеством исполнения возложен на общественные организации, профкомы, депутатские группы. Оратор отметил, что по данным МВД СССР число преступлений по причине пьянства только за июнь-июль снизилось на 12,3 процента, в том числе тяжких – на 16,7 процента. Уменьшилось число дорожно-транспортных происшествий, случаев злостного хулиганства.

Особое внимание в докладе академика Овчинникова Ю.А. было уделено созданию Всесоюзного добровольного общества борьбы за трезвость. Отмечено, что наше Общество создается ввиду особой важности развития массового антиалкогольного движения, распространения его на предприятиях, в организациях, учреждениях, во всех трудовых коллективах. Решение об образовании новой общественной организации получило широкую поддержку в стране, вызвало горячее стремление у многих людей встать в ее ряды и личным участием ускорить наведение порядка. Об этом говорят многочисленные письма и заявления в адрес Общества.

Основополагающая цель создаваемого Общества – объединить в своих рядах всех истинных энтузиастов, всех сторонников полного искоренения употребления алкогольных напитков; своей повседневной, целенаправленной борьбой за трезвость, разъяснительной работой поднять широкие массы на преодоление пьянства и алкоголизма, повсеместное утверждение трезвого образа жизни. Важной задачей Общества также является активное участие его организаций в оздоровлении быта, усиление внимания к неблагополучным семьям, всемерное уси-

ление антиалкогольной пропаганды. Члены Общества должны активно содействовать более эффективному осуществлению административно-правовых законодательных мер, направленных на формирование у населения здорового, трезвого образа жизни, вносить в соответствующие государственные и общественные органы предложения о привлечении к ответственности виновных в нарушении антиалкогольного законодательства. Большие задачи стоят перед Обществом в сфере организации досуга населения, позитивной деятельности клубов трезвости.

В Уставе Всесоюзного добровольного общества борьбы за трезвость задействован немалый опыт в этом направлении, рекомендации науки, государственных, общественных организаций, клубов трезвости, действующих более чем в 40 областях, краях и республиках страны, международная практика. При обсуждении Устава, целей и задач Общества поднимался вопрос о так называемом «сухом законе». Опыт многих стран, в том числе и нашей, показывает, что в борьбе с пьянством простым запретом дело не решишь. Здесь предстоит последовательная, упорная, кропотливая работа по формированию общей культуры, содержательного духовного мира каждого человека, укреплению его нравственных устоев. Именно эта работа создает те простые основы, при которых трезвость становится глубоко осознанной нормой жизни и отпадает какая-либо необходимость в ограничительных мерах.

На Украине, в Белоруссии, Горьковской, Калининской и других областях, на Урале есть многочисленные примеры, когда целые семьи, рабочие династии, производственные бригады, коллективы цехов, участков, предприятий дают и, главное, держат слово жить по нормам трезвости, полностью отказываются от употребления алкогольных напитков. Эти инициативы, исходящие из гущи самого народа, рожденные демократическим путем, Общество призвано активно поддерживать и распространять.

С января 1986 года предусмотрено издание специального журнала ВДОБТ под названием «Трезвость и культура». Это издание следует рассматривать как возобновление выпуска аналогичного журнала, выходившего уже в нашей стране в 1923-1932 годах. Ежемесячный общественно-политический и научно-популярный иллюстрированный журнал будет рассчитан на массового читателя и станет хорошим советником и наставником людей в организации здорового быта, разумного и интересного досуга, внедрения безалкогольной обрядности. Для Центрального правления Всесоюзного добровольного общества борьбы за трезвость Моссовет, по указанию директивных органов, выделил старинный особняк на улице Чехова, 18.



Позже президент Международной организации обществ трезвости г-н Хельге Колстадт, неоднократно посещавший нашу страну и Общество, в частности, отметил, что ни у одной трезвеннической организации в мире нет такого роскошного, с двухсотлетней историей помещения с гобеленами, венецианским стеклом.

Значительный вклад в искоренение пьянства и алкоголизма должна внести отечественная наука – наш прославленный отряд ученых, социологов и демографов, психологов, экономистов, правоведов, медиков, биологов, Академия наук СССР, выступившая одним из учредителей Общества.

На педагогов, учителей школ, профтехучилищ, преподавателей средних специальных и высших учебных заведений возлагается особая ответственность за внедрение трезвости в сознание, жизнь подрастающих поколений.

Организациям Общества также необходима повседневная деловая помощь и поддержка со стороны органов внутренних дел. Ни один из сигналов активистов, касающихся нарушений антиалкогольного законодательства не должен оставаться без оперативного реагирования соответствующих структур. Для объединения усилий в этом исключительно важном и трудном деле необходимо всем министерствам, ведомствам, общественным организациям, ветеранам, кадровым и молодым рабочим, колхозникам, служащим, пенсионерам, домохозяйкам, студентам и учащимся с еще большей ответственностью, заинтересо-

ванностью и активностью включить в во всенародную борьбу за утверждение трезвого образа жизни, искоренение пьянства и алкоголизма.

В выступлении Ромоданова А.П. – директора НИИ нейрохирургии, академика АМН СССР Героя Социалистического Труда, депутата Верховного Совета СССР, председателя оргкомитета Украинского республиканского добровольного общества борьбы за трезвость говорилось о том, что деятельность создаваемого Общества направлена не только на борьбу с пьянством, а она также связана с огромной проблемой – проблемой свободного времени, проблемой социальной, идеологической, нравственной, проблемой физического и духовного совершенствования личности. Работа Общества должна проводиться дифференцированно: по регионам страны,

с учетом профессиональной ориентации людей, их служебного положения, характера отношения к алкогольным напиткам. Здесь можно разделить взрослое население условно на четыре категории. Прежде всего – люди непьющие, которым желательно организовать, взять на себя борьбу за трезвый быт. Вторая группа – это умеренно пьющие, пьющие по традиции, их нужно сделать непьющими, в этом задача Общества. Таких людей больше всего и, пожалуй, работа с ними окажется наиболее трудной. Третья группа – это бытовые пьяницы, к которым необходимо применять самые жесткие меры административного и общественного воздействия. Четвертая – алкоголики, люди больные, которых нужно лечить, лечить невзирая на многочисленные неудачи – до выздоровления. Но самым главным, на наш взгляд, является антиалкогольная работа среди молодежи. Основная задача Общества с одной стороны – оградить детей и подростков от пагубного влияния алкоголя и, с другой стороны – воспитать к нему психологическую невосприимчивость. Многие в этом вопросе могут женщины. Сегодня проблема свободного времени требует своего всестороннего изучения и решения. В свое время К. Маркс назвал свободное время «пространством человеческого развития». К большому сожалению, пьянство и алкоголизм пока еще продолжают превращать свободное время большой массы людей в пространство разрушения личности, потери способностей, дарований, талантов. Необходимо проводить глубокие, прежде всего, социо-

логические исследования причин, порождающих пьянство, исторические исследования борьбы с употреблением алкоголя, успехов этой борьбы и ее неудач, факторов, определяющих появление «сухих законов» и мотивов их частой отмены, оценки, сил, борющихся в тот или иной исторический период с пьянством и алкоголизмом. Представляется также необходимым применение математического моделирования различных методов борьбы и их сочетаний, проводить фундаментальные исследования в изучении алкоголизма и разработке патогенетически обоснованных методов лечения. Следует разработать научно обоснованные критерии, позволяющие дифференцировать вредное пристрастие к алкоголю и начало заболевания.

В речи Т.С. Мальцева – директора Шадринской опытной станции Сибирского отделения ВАСХБЖ, дважды Героя Социалистического Труда, депутата Верховного Совета РСФСР, лауреата Государственной премии СССР, члена оргкомитета ВДОБТ много внимания уделено многогранной трезвеннической деятельности, в том числе в сельской местности. «Сельская работа, как и всякая другая, требует людей трезвых. Мне, хлеборобу, известно, как опасны сорняки на полях, и если с ними не бороться, то они сильно теснят культурные растения. Но в сорняки все же их не превращают. Во сто крат опаснее сорняки в человеческом обществе, так как, разрастаясь, они не только теснят добрых людей, мешая им жить, но порой заражая их, особенно слабых, неустойчивых, превращая в сорняки, то есть в таких же, как они сами. А сорняки есть и колючие. Но, как бы ни складывалась ситуация, я всегда твердо верил, что придет, наконец, время, когда на борьбу с сорняками мы поднимемся, как говорится, всем миром, и теперь с удовольствием вижу, что такая пора настала». По мнению оратора, алкогольным напиткам нужно найти замену. Т.С. Мальцев поделился воспоминаниями своей юности. В частности, «вот вспоминаю я, до революции жил у нас в Шадринске некий купец Анчугов. Каких только прохладительных напитков он ни выпускал: и черносмородинную, и красносмородинную, и светлосмородинную, клубничную, земляничную, вишневую, малиновую, яблочную воду и так далее». Необходимо также найти замену не только спиртным напиткам, но и пустому времяпрепровождению. Свободное время – это тоже наше общественное богатство и попусту тратить его мы не имеем морального права. В воспитании молодежи особое внимание необходимо уделять привитию ей любви к труду. Тому, кто увлечен, кто живет трудом, им горит, – тому не до питья. Создание на селе необходимых удобств, возрастание уровня куль-

туры, обеспечение круглогодичной занятости – основа для того, чтобы молодежь после школ, училищ, техникумов, институтов оставалась работать на селе. И жила бы полнокровной и насыщенной жизнью. В завершении Т.С. Мальцев сказал: «Я говорю все это с одной целью. Очень хочется, чтобы каждый молодой человек был душевно и умственно способным испытывать все радости жизни, которые я испытывал и испытываю сам, живя всю свою жизнь в деревне, на селе, на поле, – жизни трезвой, творческой. Разрешите мне, дорогие товарищи, в год моего 90-летия пожелать вам, всем членами Всесоюзного Общества успешной борьбы за трезвость, больших и радостных побед в благородной деятельности».

В своем выступлении заведующий кафедрой 1-го Ленинградского мединститута им. И.П. Пирогова, академик АМН СССР, лауреат Ленинской премии, член оргкомитета ВДОБТ Ф.Г. Углов предостерег присутствующих о реальности нависшей над нами угрозы – в потреблении алкоголя мы подошли к опасной черте. В нашей стране наряду с другими имеют место два наиболее неблагоприятных фактора, которые усугубляют и без того губительное действие алкоголя на человека. Во-первых, у нас потребляются преимущественно крепкие напитки, оказывающие более разрушительное действие на организм. Во-вторых, большинство из нас живет в холодных климатических условиях, в которых действие спиртного губительнее чем в более теплой местности. Доказано, что если средняя годовая температура ниже на 5 градусов, то при том же уровне потребления спиртного на душу населения смертность от алкоголя здесь выше в 10 раз. Мы также должны знать, что алкоголь сильнее всего действует на мозг и центральную нервную систему, при принятии внутрь спиртного его концентрация в мозгу почти в 2 раза выше, чем в крови. Алкоголь губительно действует и на зародышевые клетки, в результате этого у пьющих родителей часто рождаются умственно неполноценные дети. Чтобы пропаганда трезвости была действенной, необходимо убедительно разъяснять людям настоящую, строго научную правду, которая уже давно освещена в трудах русских ученых и писателей – Н.Е. Введенского, В.М. Бехтерева, И.Д. Сикорского, Л.Н. Толстого, Ф.М. Достоевского и многих других. Завершая свою речь, оратор сказал: «Могу вас заверить, что, как только полностью выветрятся хмельные пары, каждый на себе убедится, насколько неузнаваемо улучшилась его жизнь, жизнь его семьи и общества в целом». В качестве небольшой ремарки хочется добавить, что в 2004 году академик Ф.Г. Углов отпраздновал свой столетний юбилей, продолжал плодотворно трудиться, а его имя было

занесено в Книгу рекордов Гиннеса как самого старшего по возрасту действующего хирурга на земле. В речи С.П. Залыгина – писателя, секретаря правления Союза писателей РСФСР, лауреата Государственной премии СССР был сделан акцент на роли культуры искусства, творчества в формировании здорового, трезвого образа жизни. Оратор подчеркнул, что культура и алкоголизм просто несовместимы. Союз писателей, все его творческие коллективы, писатели должны об этом очень серьезно подумать. Надо показать в литературе, что пьяный человек – это примитив, потерянный для себя и для общества. Это задача и нашего государства, и нашего народа, и даже всего человечества. Мы должны доказать, что человек может и способен освободиться от тысячелетних пороков. Понимание этого необходимо нам всем. Секретарь ЦК ВЛКСМ, зам. председателя оргкомитета ВДОБТ В.И. Федосов сообщил о том, что широкое и повсеместное распространение передового опыта борьбы за трезвый образ жизни, создание оперативной гибкой системы антиалкогольной пропаганды и просвещения, по его мнению, должны стать одним из важных направлений в совместной работе комсомола и ВДОБТ.

Одним из главных рычагов в борьбе за трезвость среди молодежи является разумная и насыщенная организация свободного времени. Поэтому комитеты комсомола совместно со спортивными организациями, органами культуры и ВДОБТ должны немало потрудиться, чтобы оградить молодежный досуг от алкогольного дурмана. Здесь имеется передовой опыт, – в частности. Новосибирского государственного университета. Проведение утренней зарядки в студенческом городке с участием 2-3 тысяч человек стало нормой независимо от погоды; создана тропа здоровья для занятий туризмом и спортом; построен современный спорткомплекс; действуют оперативные отряды, лекторская группа, организуются регулярные рейды по профилактике пьянства; внедряются новые обряды на безалкогольной основе; оформлена убедительная наглядная агитация о здоровом образе жизни.

Председатель ВЦСПС С.А. Шалаев напомнил авторитетному форуму, что учредителем ВДОБТ наряду с Академией наук СССР, Минздравом и ЦК ВЛКСМ выступил ВЦСПС. И это вполне естественно, поскольку цель, которую ставит перед собой Общество, в самой полной мере отвечает целям и задачам профсоюзов, их функциям. Активное участие в борьбе с пьянством и алкоголизмом прямым образом вытекает также и из защитной функции профсоюзов, так как пьянство снижает эффективность огромных затрат государства на охрану и укрепление здоровья

трудящихся является одной из основных причин несчастных случаев на производстве и в быту. Широкая сеть наших организаций является хорошей опорой для местных организаций Общества, для организации их работы в трудовых коллективах, начиная с производственной бригады, в тесном контакте с комиссиями по борьбе с пьянством.

Заместитель Министра здравоохранения СССР, зам. Председателя оргкомитета ВДОБТ А.Г. Сафонов подчеркнул, что Минздрав страны поставил перед местными органами здравоохранения основную задачу – решать проблему преодоления пьянства и алкоголизма всеми звеньями здравоохранения, а не только учреждениями наркологических служб. Необходимо терпеливо, настойчиво, в доходчивой форме разъяснять населению вред, который наносит пьянство и алкоголизм здоровью населения, народному хозяйству страны. Сейчас реализуется настойчивая и систематическая научная пропаганда о вреде алкоголя в любых количествах, в любых видах. Разработаны и применяются фитотерапевтические средства, иглотерапия, психотерапия для профилактики и лечения пьянства и алкоголизма. Формируется общегосударственная комплексная программа по преодолению пьянства и алкоголизма в нашей стране. В системе Минздрава СССР создан крупный научно-исследовательский центр по медико-биологическим аспектам пьянства и алкоголизма, в котором действуют отделы профилактики, выявления биологических закономерностей болезни и лечения» поиска новых высокоэффективных средств.

Одна из важных задач – найти наиболее результативные пути и средства совместной работы о ВДОБТ. Общество будет опираться на большой потенциал органов учреждений здравоохранения и медицины – широкую сеть наркологических учреждений, домов санитарного просвещения, университетов здоровья, а также научно-исследовательских институтов и медицинских вузов.

На учредительной конференции был избран Центральный совет ВДОБТ из 166 человек, Центральная ревизионная комиссия в количестве 21 человека, Правление Центрального совета – 45 человек. Были приняты Устав ВДОБТ, резолюция учредительной конференции. На заседании организационного пленума председателем Центрального совета, членом Правления избран академик Овчинников Юрий Анатольевич, первым заместителем председателя ЦС, членом Правления – Черных Николай Степанович, заместителями председателя ЦС, членами Правления – Астафьев Игорь Григорьевич и Шилова Галина Федоровна, ответственным секретарем, членом Правления – Поздняков Владимир Георгиевич.

Итак, была создана массовая общественная организация, призванная активно содействовать широкому развитию антиалкогольному движению в стране, приданию ему подлинно всенародного характера в борьбе за утверждение здорового, трезвого образа жизни. Аналогичные последовательные организационные нововведения были предприняты в республиках, краях, областях, округах, городах, районах, поселках, в сельской местности. На предприятиях, в организациях, совхозах и колхозах, учреждениях, учебных заведениях, а также по месту жительства были созданы первичные организации Общества борьбы за трезвость – эпицентры трезвости, здорового образа жизни. Задача эта весьма непростая, крупномасштабная и, безусловно, решиться в одночасье, естественно, не могла. Работа строилась на основе творческой инициативы, самостоятельности членов Общества и, конечно, во многом опиралась на существующие общественные организации – профсоюз, комсомол, партийные структуры, у которых накоплен огромный исторический и практический опыт организационных подходов работы с трудящимися и населением в целом. Но не обошлось и без издержек, перегибов. И до сих пор нет однозначного толкования командно-административным мер в вопросе вырубki винограда, которые вообще никакого отношения не имели к организациям Общества, но тем не менее у некоторых людей достаточно цепко осели в исторической памяти, когда речь заходит о позитивной деятельности трезвеннических формирований.

Предметом долгих споров и дискуссий была проблема так называемых культурпитейщиков, которые допускали небольшое, «умеренное» потребление спиртных напитков. Эту платформу никак не разделяли сторонники полного исключения алкоголя из жизни, то есть абсолютные трезвенники. Поэтому работникам и членам Общества предстояла большая и кропотливая работа, чтобы достойно разрешить эти коллизии и урегулировать непонимание между крайними позициями спорящих сторон, нередко доходившие до конфликтных ситуаций. Помог отечественный и мировой опыт, взвешенный научный подход, аргументация, терпение, выдержка, умение слушать другую сторону, своего оппонента, идти на допустимый компромисс. Значительная роль в распространении научных знаний о пагубных последствиях пьянства, алкоголизма, наркомании, токсикомании, табакокурения, а также в информационно-воспитательной и просветительской деятельности организаций Общества, утверждении здорового, социально-ценного образа жизни по праву отведены единственно-

му и уникальному средству массовой информации такого профиля – журналу «Трезвость и культура». Он с первых дней и поныне является надежным помощником всех организаций Общества, заинтересованных лиц и специалистов. На его страницах всегда можно почерпнуть много интересного и полезного, ознакомиться с ценным опытом, глубже осознать образ жизни, качество жизни, ее настоящий смысл без алкогольного и никотинового дурмана, наркотических веществ.

На октябрьской Всесоюзной конференции 1990 года было принято решение убрать, из аббревиатуры Общества слово «борьба», и сделать акцент на более важном – на здоровье. И по прошествии пяти лет ВДОБТ было переименовано во Всесоюзное общество трезвости и здоровья.

Да, тернист был этот пятилетний путь для работников антиалкогольного поприща и всего отечественного трезвеннического движения. Если 1985–87 годы характеризовались решительным наступлением на проблему пьянства и алкоголизма, то затем произошел резкий откат в сторону либерализации государственной алкогольной политики. Обществу зачастую приходилось выдерживать огромный натиск незаслуженной критики, очернительства, разнузданной клеветы в свой адрес, и нередко, под эгидой демократизации общества, соблюдения прав человека, его конституционных свобод. Особенно усердствовали коллеги-журналисты из отдельных источников так называемой свободной прессы. Но ВОТиЗ непоколебимо продолжало вести свой курс на оздоровление общества, невзирая на набирающий обороты информационный беспредел.

В начале 1988 года мы глубоко скорбили по поводу безвременной кончины пятидесятилетнего Председателя Общества, выдающегося ученого современности академика Ю.А. Овчинникова. В его лице мы потеряли талантливого организатора отечественного трезвеннического движения, верного единомышленника правого дела. Но эстафета перешла в руки И.Д. Лаптева, одного из руководителей Верховного Совета СССР, главного редактора газеты «Известия». Но, к сожалению, он не долго пробыл на этом важнейшем поприще. С октября 1990 по февраль 1996 года Всесоюзное Общество, а затем Международную Лигу трезвости и здоровья возглавлял д.м.н., профессор Н.Т. Трубилин.

Исполком МЛТиЗ.
(Продолжение следует)

Александр Довженко – ученый, философ



П. БОРИСОВСКИЙ,
вице-президент
Всероссийского
общества трезвости
и здоровья, академик,
народный целитель
России, лауреат
премии школы
Народного врача
СССР А.Р. Довженко.
Издатель журнала
«Трезвость
и культура»

Я ГОРЖУСЬ ТЕМ, что являюсь учеником Александра Романовича. Метод Довженко – это сложнейшая психотехника, которую скопировать в принципе невозможно. Для многих пациентов этот день – второй день рождения. Они исцеляются, почувствовав вновь давно забытый вкус трезвой, полноценной жизни. Талант всегда неповторим и это на все времена. Живое время – это не только то, что как мы живем, но и то, что помним. Именно в этом времени с нами остается и Александр Романович Довженко. Он дал людям новую жизнь. Жизнь без алкоголя и наркотиков. Он творил добро, вкладывал в протянутые руки частичку своей души. Он всегда с нами.

Александр Романович любил отдыхать недалеко от Феодосии, прямо у моря он сидел или лежал на лавочке. Дремал под тихий шелест морских волн или делился своими мыслями о мироустройстве, о любимой работе.

Глядя на голубую гладь моря, Александр Романович говорил: «Эволюция – это цикл. Цивилизации появляются и исчезают. Так же все живое и люди... Мы появились из воды, пройдет еще 2-3 миллиарда лет и люди вновь превратятся в сложные белковые молекулы. Цикл эволюции человека завершится и опять мы будем в воде. А вода сохранит всю память и информацию о предыдущей цивилизации и новая жизнь хоть и будет отличаться от нашей, но не очень принципиально. Изменятся обороты Земли,

Солнца, а значит изменится время. Изменится число и связи нейронов мозга, а значит, изменятся способы связей и отношений между людьми (если они еще будут так называться).

Ключ, разгадка нашей жизни – здесь на Земле. Что такое жизнь – это световые частицы, они дают лишь энергию, движение. У человека эта энергия превращается в эмоции, эмоции дают жизнь воображению, мыслям. А в отношении людей эмоции одного вызывают эмоции другого. Отсюда любовь, ненависть. И тут он переходил к своей работе. Наша психотерапия – это игра, страсть, а не просто примитивные приемы и способы. Я не зря соединяю науку и религию. Нельзя быть узким специалистом (хотя без «золотых» ремесленников нам не обойтись). Но когда имеешь дело с психикой человека, его душой, требуется синтез многих сторон деятельности человека. Раньше я любил танцевать, а еще больше я люблю музыку. Прослушаю свою любимую классику и она меня не только успокаивает, а делает лучше, упорядочивает. Я начинаю вести свой сеанс или читаю лекцию для родственников и откуда что берется – и фантазия, и покой мыслей. И, вообще, любая лекция, беседа с людьми не должна быть занудливой информацией, им нужно рассказывать сказку. Говорить о примитивных отношениях, о быте не стоит, нужна ваша игра ума, страсть!

Чтобы понять человека, его будущее, нужно идти назад, изучать историю, прошлый опыт и практику. Поэтому я встречаюсь с разными знахарями, целителями, хранителями всяческих «заговоров», сборщиками трав, читаю много старинных книг. Мы боремся с Дьяволом. Дьявол – это все противоположное у человека. Но это противоположное нужно изучать, а не отворачиваться или закрываться от него. Тогда тебе будет ясно с чем бороться. Вот почему я всем твержу: «Алкоголизм излечим!».

Но, если у вас случилось поражение, его надо превращать в победу, так как у вас появился новый опыт, вы стали более уверены в своих знаниях. Многие считают меня своим Учителем и частично они правы.

А главные ваши «университеты» – это ваши пациенты. Практика, практика и еще раз практика, теория – это лишь озарение, вспышка.

Мы – за индивидуальный подход



А. ШПАК,
врач психиатр-
нарколог,
психотерапевт,
ученик Народного
врача СССР
Александра
Романовича
Довженко.

Корр.: – Анатолий Николаевич, деятельность вашего общественного реабилитационного центра «Гармония» с какого года началась и какие этапы были пройдены.

А.Н.: – РЦ «Гармония» был образован в 1992 году. За это время мы претерпели несколько реорганизаций. На протяжении всего этого времени центр постоянно пользовался авторитетом у пациентов, так как с самого начала мы занимались пропагандой здорового образа жизни и оказывали помощь нуждающимся в лечении от алкогольной и табачной зависимости. Сегодня он вырос в Межрегиональный реабилитационный центр «Гармония».

Корр.: – Межрегиональный. Это что имеется в виду?

А.Н.: – Наш реабилитационный центр «Гармония» базируется в г. Ивантеевка, Московской области. Наши отделения, филиалы работают в г.г. Тверь, Москва, Калуга, Брянск, Киев.

Корр.: – Ваш центр работает с какими группами населения?

А.Н.: – Мы работаем со всеми группами населения, но больше с пьющими. Лет 10 тому назад это был диапазон возраста в среднем 35-45 лет. В настоящее время этот диапазон расширился в обе стороны – от 20 до 63 лет. В последнее время прошли лечение даже 74-летние. После пройденного курса лечения наши пациенты живут всесторонней полноценной, трезвой жизнью, многим это помогает решить вопрос трудоустройства.

Корр.: – Говорят, что женский алкоголизм не поддается лечению.

А.Н.: – Женский алкоголизм поддается лечению, просто штамповые и клише-методики в большинстве своем для женщины малоэффективны. К женщине необходим индивидуальный подход: вникнуть в проблему; работа на трех уровнях, – и все получается прекрасно. Они оживают, как цветы весной после теплого дождика, и даже молодеют. О женском алкоголизме была передача «Пусть говорят», на 1-ом телеканале, где Андрей Малахов поднимает эту непростую тему, а я как приглашенный врач психиатр-нарколог там говорил об этом.

Корр.: – Какие методы лечения используются в Межрегиональном центре «Гармония»?

А.Н.: – Мы используем различные методы, методики в чистом их виде и комбинируем в зависимости от особенности каждого пришедшего к нам на лечение человека. Наши специалисты больше отдают предпочтение пролонгированной психотерапии, куда кроме основного цикла включается личная, семейная и общественная реабилитация, используются и методы народной медицины.

Корр.: – А как Вы относитесь к методу А.Р. Довженко, Народного врача СССР? Говорят, что он уже малоэффективен?

А.Н.: – Я ученик и последователь А.Р.Довженко, использую его метод лечения и сейчас.

Метод лечения не изжил себя, и там, где еще работают ученики А.Р.Довженко, результаты прекрасные. Своим пациентам я всегда рассказываю о прекрасном, талантливом докторе, который вернул к трезвой жизни сотни тысяч ранее пьющих, разувирившихся в себе людей.

Корр.: – Как долго длится лечение по времени?

А.Н.: – Первоначальный лечебный сеанс длится три часа. Отдельно проводится работа с созависимыми – это родственники, приехавшие на консультацию или сопровождающие пациента. Первый год после лечебного цикла мы периодически встречаемся с пациентом (5-6 раз) и укрепляем, поддерживаем созданную на первом лечебном сеансе доминанту трезвости. Если же человек выбирает при лечении жизнь без спиртного 5 и более лет, то весь этот период он находится под нашим наблюдением. Обязательно, 1-й год по вышеуказанной схеме, а со 2-го года посещает поддерживающие сеансы минимум 1 раз в год по своей инициативе.

Корр.: – Работаете ли вы с малоимущими пьющими людьми, ведь среди них немало и молодых людей и молодых семей, имеющих малолетних детей?

А.Н.: – Да, конечно, мы ищем как помочь и такой категории людей. И сегодня я могу сказать, что и в этом мы достигли некоторых успехов, совместно с ООО Охраны здоровья «Наше общее дело». В Московской области через городские службы социальной защиты населения к нам направляются на лечение такие пациенты. Оплату за лечение проводят службы социальной защиты со скидкой 40% от обычной стоимости. На период лечения родителей, если в этом есть необходимость, их дети находятся до 1-2 месяца в специальных круглосуточных детских домах при органах социальной защиты. За это время родители успевают одуматься, прийти в себя, найти работу и семья восстанавливается в своей обычной нормальной жизни. Я думаю, что в восстановленной семье родительское тепло, тепло материнской души, в конечном счете, гораздо лучше и ближе тепла любого детского дома.

Корр.: – Анатолий Николаевич, а ваш центр «Гармония» планирует проводить профилактику алкоголизма среди подростков?

А.Н.: – Мы ее уже проводим совместно с ООО Охраны здоровья «Наше общее дело». Разработаны и дополнительно разрабатываются программы для подростков различных возрастных групп, программы «Дети улиц» и другие. В начале нынешнего 2010 года многие из них уже начнут работать. Результаты работы будут обобщаться в методических пособиях, которые мы планируем издавать для орга-

низаций, занимающихся работой с подростками, профилактикой подросткового алкоголизма.

Корр.: – Проводите ли вы работу среди воинов-интернационалистов, ведь зачастую эти совсем молодые ребята, вернувшись домой после военных действий, начинают снимать стрессы спиртным, не замечая как алкоголь затягивает и разрушает их семью.

А.Н.: – Да, конечно, к этой категории пациентов у нас особое отношение. Лечение они проходят у нас с 60% скидкой, кроме того 1 раз в год мы проводим благотворительные сеансы лечения в разных городах. В прошлом году, 16 мая, была проведена благотворительная лечебная акция по избавлению от алкогольной и табачной зависимости в г. Королев Московской области для ветеранов Великой Отечественной войны, работников тыла и их родственников, участников локальных войн, воинов-интернационалистов, ветеранов вооруженных сил и правоохранительных органов, малообеспеченных семей. Благотворительная акция проводилась для проживающих в городах Московской области: Фрязино, Фрязево, Щелково, Ивантеевка, Пушкино, Мытищи, Королев. В газете «По Ярославке» №13/2009 г. об этом мероприятии опубликована статья.

Корр.: – Какие планы на будущее?

А.Н.: – Реанимировать Общества трезвости, оно проводило в свое время очень большую профилактическую работу и помогало нуждающимся избавиться от алкогольной и табачной зависимости.

Наш адрес: г. Ивантеевка, Московская область, ул. Заречная, д. 1.

Телефоны для справок: г. Ивантеевка – 8(910)743-29-95; г. Москва – 8(495) 767-50-99.

КУРЕНИЕ В РОССИИ – ОСНОВНЫЕ ФАКТЫ И ТЕНДЕНЦИИ

- В России потребление сигарет на человека составляет 2500 сигарет, это около 103 пачек на человека в год, включая новорожденных.

- Жители России больше всех склонны к курению в европейском регионе, более 50% населения России – курящие.

- В 2006 году Россия произвела 414 миллиардов сигарет.

- Незаконный вывоз сигарет из России составляет более 100 миллиардов сигарет в год.

- Каждый год в России от болезней, вызванных курением, умирает 500 000 человек – это больше 1300 человек ежедневно.

- На лечение сердечно-сосудистых заболеваний и заболеваний дыхательных путей правительство тратит 125 миллиардов рублей в год – это составляет 33,9% от общих расходов на здравоохранение.





ОН СТОЯЛ У ИСТОКОВ ДВИЖЕНИЯ

Оглядываясь назад, в середину восьмидесятых, обращаясь к истокам создания антиалкогольной организации в масштабах СССР – Всесоюзного добровольного общества борьбы за трезвость, хочется сказать слова особой благодарности первому заместителю председателя оргкомитета, а затем первому заместителю Председателя Центрального Совета ВДОБТ Николаю Степановичу ЧЕРНЫХ.

На плечи этого скромного энергичного и ответственного руководителя в 1985 году свалилась огромная ноша, которую он достойно пронес свыше пяти труднейших лет. Это время совпало с важнейшим периодом становления, укрепления и развития

отечественного трезвеннического движения. И мы очень благодарны Николаю Степановичу за его огромный труд, организаторские способности, неиссякаемую энергию по реализации крупномасштабной трезвеннической политики силами новой общественной организации. Он и поныне, в свои 90 лет, бодр, жизнерадостен и по-прежнему делится своим ценным опытом с работниками и активистами Международной Лиги трезвости и здоровья.

На снимке: Н. Черных (второй справа в первом ряду) в кругу видных политиков и ученых Российской Федерации.

ПОКА НЕ ПОЗДНО



В. Жириновский и В. Корченов,
главный редактор журнала «Трезвость
и культура»

ЛДПР считает борьбу с распространением наркотиков среди населения России, особенно молодого поколения, приоритетной проблемой. Эта позиция четко прописана в нашей программе: «... Следует... создавать оздоровительные физкультурные комплексы, сеть массового и профессионального спорта, разработать и провести эффективную государственную программу борьбы с алкоголизмом, наркоманией, распространением наркотиков, порнографией, проституцией».

При этом знать реальную статистику о проблемах наркотической и алкогольной зависимости в разных социальных слоях должны не только специалисты и лица, непосредственно работающие с детьми и молодежью, но и широкая общественность. Тем самым соблюдается принцип открытого информирования, предупреждения, создается возможность для формирования правильного общественного мнения, способного повлиять на ситуацию.

Мы предлагаем конкретные шаги по проведению активной и разносторонней работы с молодежью в

целях выработки у молодых людей верных жизненных ориентиров, отказа от употребления психоактивных веществ: «... ЛДПР за вовлечение молодежи в общественную жизнь, спорт, в проекты благотворительности, чтобы оторвать ее от тлетворного влияния чуждых нам мнимых ценностей, наркотиков, преступности. Мы твердо намерены переломить эти негативные тенденции».

В планах ЛДПР:

- создание молодым людям условий для полноценного проведения досуга. Открытие молодежных клубов и секций различных направлений, билеты в театры, дома музыки и другие культурные центры должны стать дешевле для всех категорий молодежи;
- создание государственной системы молодежного туризма;
- возрождение стройотрядов;
- создание молодежных центров общения.

Потенциал молодежи – благодатная почва для привлечения ее к развитию новой России. Но нельзя забывать и интеллигенцию, используя ее колоссальный жизненный опыт. Нам следует «... особое внимание уделять работе с интеллигенцией, оказывая ей моральную и материальную поддержку, создавать условия для использования ее потенциала и возможностей влияния на общественное сознание», – записано в программе Либерально-демократической партии России. Именно представители интеллигенции способны во многом стать примером для молодого поколения и направить в позитивное русло его интересы, повлиять на общественное мнение, создавая новые представления о том, что сегодня «модно» и «не модно», «престижно» и «не престижно».

ЛДПР намерена всячески способствовать развитию спорта и физической культуры по месту жительства, учёбы и работы: восстановить сеть детских спортивных школ, усилить пропаганду в этом направлении, в прежнем объеме восстановить работу ДОСААФ, домов творчества, оздоровительных лагерей. Кроме того, нам необходимы жесткие законодательные меры: полный запрет на рекламу пива и других алкогольных напитков, а также табачных изделий.

Одним из важнейших направлений возрождения России является подъем духовного потенциала нации, – об этом ЛДПР также заявляет честно и открыто: «... духовный подъем... определяет возможность населению страны понять необходимость и вы-

Трезвость и культура

держат материальные, экономические и социальные трудности, мобилизовать свои силы во имя процветания нации и государства».

Наркомания – не только внутренний, но и внешний враг России. Огромный поток наркотических веществ через российскую границу требует своевременного вмешательства и быстрого реагирования всех правоохранительных органов страны. Сегодня нам необходимо не только препятствовать вовлечению нашей молодежи в эту пагубную зависимость, но и самым решительным образом бороться с проникновением этого зла на территорию России. Современный наркобизнес вполне сравним с мировым терроризмом по уровню организации преступной сети и той страшной опасности, которую он представляет, и противостоять ему не обходимо не менее жестко.

Более 14 лет ЛДПР ведет активную борьбу с алкоголизмом и распространением наркотиков посредством законотворческой деятельности в Государствен-

ной Думе, каждодневной работы региональных отделений по всей России и, конечно, через СМИ.

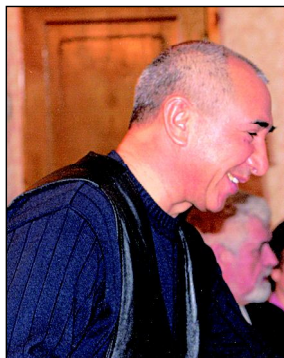
Либерально-демократическая партия России и газета «Пока не поздно» солидарны в своих призывах к жизни без наркотиков и совместно принимают реальные шаги в целях осуществления профилактики любых асоциальных проявлений.

Уважаемые читатели! Дорогие друзья!

Опираясь на вашу поддержку, ЛДПР твердо стоит на защите интересов наших детей и внуков, которые достойны жить в благополучной и процветающей России, достойны быть здоровыми и счастливыми. А родители должны знать и чувствовать, что их дети находятся в безопасности, и это главная задача, которую нам с вами предстоит осуществить.

В. ЖИРИНОВСКИЙ,
лидер ЛДПР

Новый способ лечения наркомании



Н. НАЗАРОВ,
врач-психотерапевт,
ученик А.Р. Довженко.
Туркменистан,
г. Ашгабад

ОДНОЙ из мировых проблем, наряду с ВИЧ/СПИДом и злокачественными опухолями, является борьба с болезнями алкоголизма, наркомании и профилактикой этих заболеваний. В мировой практике существуют разные подходы к лечению этих болезней. Борьба с наркоманией является одной из важнейших государственно-значимых направлений деятельности, как медицины, так и других соответствующих сфер. В борьбе

с наркоманией имеются разные подходы в решении вопросов, вплоть до привлечения к уголовной ответственности. Задача врачей заключается в лечении больных, заразившихся этой болезнью, а также в проведении профилактической работы по ее предупреждению. В нашей стране работа по борьбе и профилактике наркомании находится под непосредственным постоянным контролем Президента Туркменистана Гурбангулы Бердымухамедова и правительства.

Подходы и рекомендации по лечению наркомании разные, то есть терапевтические, хирургические, а также психотерапевтические, иначе говоря, без лекарств и хирургического вмешательства. Я, как психотерапевт, занимаюсь лечением наркомании уже много лет, всегда подходил к этой проблеме очень серьезно и добился определенных успехов.

Перед тем, как начинать сеанс кодирования, я каждый раз приношу свою глубокую признательность нашему дорогому Учителю Александру Романовичу Довженко за то, что он обучил меня своему методу, и что своим авторитетом среди населения я главным образом обязан именно ему.

Одна только информация о том, что он в шестидесятые годы прошлого века провел 36-суточное го-

лодание, для меня и моих пациентов стал примером на всю жизнь. С 1991 года по сегодняшний день мною было проведено многократно 30 - 20-10-дневных голоданий, рекомендую почти всем своим пациентам лечебное голодание в сочетании с психотерапией и добиваюсь просто поразительных результатов (в том числе психосоматических) при кожных, онкологических заболеваниях.

При лечении алкоголизма по методу А.Р.Довженко, который используют все его ученики, положительный результат в пределах 94 – 96%.

С середины 90-х годов к нам стали обращаться за лечебной помощью больные с героиновой наркоманией, перед которыми ставились такие же условия, как и при лечении алкоголизма. Больные перед сеансом кодирования выдерживали без наркотиков и лекарств 15-20 дней. Однако положительный результат лечения оказался не выше 30%. Нас, привыкших получать выше 90% положительного результата при лечении алкоголизма, это не устраивало, хотя в общих чертах это хороший результат. Тогда стали готовить больных к кодированию сами, для этого они проходили несколько сеансов голотропного дыхания и гипноза, положительный результат такого лечения с последующим кодированием оказался где-то в пределах 50%.

Некоторые больные, почувствовав значительное улучшение, отказывались от последующих шагов лечения, то есть от сеансов кодирования. Но через некоторое время они возвращались для продолжения лечения, чтобы полностью избавиться от наркотической зависимости. Положительным был результат у тех больных, которые активно участвовали в процессе голотропного дыхания и испытывали яркие галлюцинаторно-эмоциональные переживания. Тогда еще мы не понимали, почему программа кодирования действует на больных выборочно.

Когда стало ясно, что при героиновой наркомании вокруг центра удовольствия образуется глюкопептидная оболочка (белковая природа), и что эта оболочка пропускает через себя только героин в соединении с глюкозой, и что при этом героин полностью заменяет серотонин в центре удовольствия, тогда и нам стала понятной и клиника героиновой наркомании, и то, что к кодированию больных надо готовить не медикаментами, а по особому методу, чтобы добиваться больших результатов. Поэтому последние 5 лет для подготовки больных к кодированию голотропное дыхание и гипноз стали проводить на фоне 10-дневного голодания, и только после этого больных допускали к кодированию. Положительный результат после такого комбинированного лече-

ния оказался выше 90%, такой же как и при лечении алкоголизма.

Нужно подчеркнуть, что после такого лечения, длящегося в течение 15-20 дней, без применения каких-либо медикаментов, у больных полностью исчезает болезненная тяга к героину-наркотику, и они начинают жить полноценной жизнью.

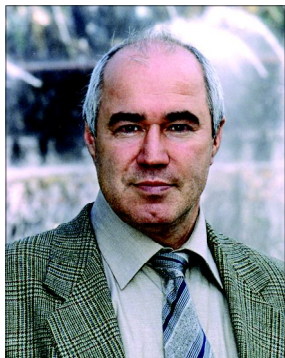
Героиновая наркомания считается неизлечимой болезнью. Вокруг центра удовольствия образуется глюкопептидная оболочка. Пока еще не нашли лекарства или способа растворить эту оболочку, хотя американцы предложили операционный метод с удалением центра удовольствия – вместе с этой оболочкой, но положительный результат не велик – всего 34%. Видимо, серотонин, усиленно вырабатываемый во время сеанса голотропного дыхания на фоне лечебного голодания, действует на эту глюкопептидную оболочку как растворитель и освобождает центр удовольствия от этой оболочки.

Проверить эту версию, вскрыв череп больного, нет возможности. Однако клинические наблюдения за больными всё-таки дают возможность допустить эту версию, ибо после 2-3-х сеансов голотропного дыхания у больных навсегда исчезает депрессия и меняются ценности.

КУРЕНИЕ В РОССИИ – ОСНОВНЫЕ ФАКТЫ И ТЕНДЕНЦИИ

- Жители России тратят 83,4 миллиарда рублей на сигареты, что соизмеримо с расходами на сахар (71,3 млрд. рублей), овощи (92,6 млрд. рублей) и фрукты (94,1 млрд. рублей)
- Более 80% российского рынка табачной продукции контролируется западными компаниями. При этом стоимость пачки сигарет в России в несколько раз ниже чем в европейском регионе
- Ежегодный прирост цен на сигареты в период с 2000 по 2008 год был значительно ниже прироста цен на другие потребительские товары: сигареты – 5,8%, хлеб – 13,9%, молоко – 13,3%, мясо и птица – 17,8% и городской транспорт – 22,1%
- На рекламную кампанию российские производители табачной продукции тратят 240 миллионов долларов в год, более чем 70 миллионов долларов в месяц
- Менее 25% российских студентов медицинских образовательных учреждений изучают дисциплины, связанные с помощью желающих бросить курить.

ЛЕЧИТЬ БОЛЬНОГО, А НЕ БОЛЕЗНЬ



Г. ШАКИРЗЯНОВ,
заслуженный врач
Республики Татарстан,
врач психотерапевт-
нарколог, лауреат
премии Народного
врача СССР
А.Р. Довженко
(г. Казань)

ОСОБЕННОСТЬ нового метода лечения табачной зависимости заключается, как подчеркивает его автор, в исключительно важной роли формирования антикурительной доминанты на основе личностных характеристик пациента-курильщика. Второе, что отличает этот способ лечения, – до «обрыва» курения у пациента устраняют болезненные симптомы психопатологии влечения, то есть «корни» табакокурения, оздоравливают антикурительную почву. Эти приемы обеспечивают длительную ремиссию и общее оздоровление пациента.

* * *

Сегодня курение широко распространено, особенно среди молодежи. Не обошла стороной эта проблема и Республику Татарстан: курение занимает одно из ведущих мест среди причин, вызывающих рост болезненности, смертности среди ее населения. Рак дыхательных путей, опасные последствия сердечно-сосудистых заболеваний, экономические потери, снижение трудоспособности, связанное с курением, – все это привело Минздрав Татарстана к поиску самых энергичных мер для решения этой важной медико-социальной проблемы. В числе этих мер – рекомендация данной антикурительной методики для активного внедрения в лечебно-оздоровительных учреждениях республики. Достижению этой цели призваны способствовать также постоянные учебные курсы для врачей, психологов, социологов, которые проводятся у нас в Республиканском реабилитационно-методическом центре Минздрава Татарстана по проблеме табакокурения с привлечением ведущих специалистов Казани и Москвы.

Каждому врачу, сталкивающемуся с проблемой табакокурения, известно, что отказ от курения у табакозависимых лиц вызывает абстиненцию с физическими и психологическими компонентами. С физической зависимостью (раздражительность, невротические реакции, нарушение сна, головные боли и т.д.) помочь курильщикам справиться несложно. Здесь не требуется специальных психиатрических, наркологических и психотерапевтических знаний. Вся сложность и трудность в лечении табачной зависимости заключена в смягчении, а затем и в устранении психологической зависимости. В ее формировании участвуют все эмоциональные структуры курильщика.

Предложите двум курящим покурить вместе, но чтобы при этом у них были завязаны глаза, чтобы они не видели кончика горящей сигареты, табачного дыма, который они выпускают кольцами, – и курение во многом сразу теряет для них смысл и всякую привлекательность.

Лечение – только комплексное

Суть нашей методики – направленное воздействие на все пять органов чувств курильщика, на осязание, обоняние, вкус, зрение и слух.

Во Франции говорят: мужчина любит глазами, женщина – ушами. Это утверждение верно лишь отчасти, потому что нельзя ко всем подходить с одной меркой. Скажем, при выработке антикурительных поведенческих памятных следов у одних более сильную реакцию вызывает контактный массаж или тепловое воздействие на кожные рецепторы, у других доминирующим является осязание при ароматерапии. Врачу без помощи психолога трудно сразу определить наиболее эффективные каналы воздействия на курильщика. Поэтому, чтобы получить максимальный стойкий, долговременный антикурительный эффект, необходимо при лечении табачной зависимости использовать в сочетании ароматерапию, специальную музыку, свет, тепло, задействовать вкусовые анализаторы.

Курильщикам хорошо известно, насколько неэффективны различные медикаментозные препараты, как и любая монотерапия. Так, посредством никотинового пластыря в кровь поступает доза никотина, в минимальной степени удовлетворяющая потребность курильщика в нем, а ведь курильщик от сигареты получает сразу нужную ему «дозу». Поэтому нервное напряжение у лица, используя

щего никотиновый пластырь, растет, долго находиться в этом состоянии он не может – и «срывается», кляня себя за слабование, дополнительно комплексуя и разочаровываясь в лечении. Применяя антикурительную жевательную резинку, курильщик снимает «жевательный и сосательный» компоненты курения. Но остальные физические и психологические компоненты остаются. Вот почему в народе говорят: главное – не бросить курить, главное – не закурить вновь.

Эффективность моего способа основана на следующем принципе: курение – это верхушка айсберга, его «подводная часть» глубоко спрятана в психике человека, его физиологии, обмене веществ; следовательно, необходимо устранить основу курения, оздоровить антикурительную почву. Только в этом случае будет достигнут нужный результат лечения.

На Западе довольно часто в антикурительной терапии используют гипноз. Да, кое-что положительное этот метод дает: идет мышечное расслабление, в подсознании как будто бы закладывается антикурительная программа, при этом у курильщика может возникать эйфория. Но «корни» табачной зависимости – физические и психологические – не устраняются, почва для обрыва курения не готовится, не оздоравливается.

Второй принцип данной методики следующий: поскольку психические, обменные и другие процессы, связанные с курением, имеют память и инерцию, для каждого курильщика должен быть свой, индивидуальный срок разрушения курительных рефлексов и определенное время для формирования антикурительной доминанты в мозгу.

Без учета вышеприведенных принципов любая антикурительная терапия, любая «золотая пилюля» или другое широко разрекламированное средство неэффективны и, более того, нарушают главную заповедь медицины: «Лечить нужно не болезнь, а больного».

Технология способа

Для того, чтобы излечить, избавить человека от курения, требуется наличие четырех условий:

- Желание пациента излечиться, его внутренний настрой полностью и навсегда покончить с курением. При добровольно-принудительном лечении гарантированного результата вы не добьетесь.

- Важно осознать пациенту непосредственную связь курения и его здоровья.

- Необходимо, чтобы сам курильщик активно помогал врачу в лечении, не ждал пассивно чудесного исцеления с помощью таблеток, иголок и любых раз-

рекламированных и патентованных средств, не полагался всецело только на действия врача. В процессе излечения и оздоровления участвуют двое: пациент и врач. И, конечно, при отказе от курения многое значит психологическая поддержка близких и друзей курящего.

- Выполнять четко и неукоснительно врачебные инструкции и указания как до лечебного сеанса и обрыва курения, так и при поддерживающей антикурительной терапии. Если пациент гарантирует точное выполнение этих условий, врач, в свою очередь, в соответствии с моей методикой гарантирует безболезненный и безопасный путь отказа от курения на долгие годы или всю жизнь – по желанию пациента.

Имеющий большой опыт лечения курильщиков (по данной методике пролечено в центрах Москвы и Казани уже свыше 2 тысяч курящих) показывает, что самым трудным для бывшего курильщика является первый год некурения, когда сильные стрессы или привычные курительные ситуации напоминают, актуализируют старые курительные ассоциации, что, в свою очередь, приводит к мыслям о ревизии своего антикурительного поведения и эмоциональному напряжению. Поэтому в соответствии с моей методикой я, как правило, встречаюсь с бывшим курильщиком в первый год после обрыва курения еще 1-2 раза для закрепления антикурительной доминанты и оздоровления «психической антикурительной почвы».

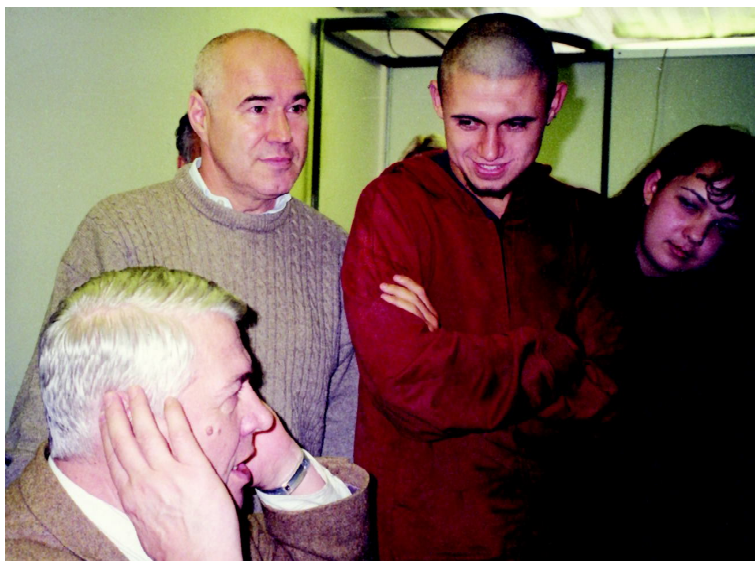
Вся терапия курильщика делится на три этапа: подготовительный, собственно лечебный и поддерживающий.

Подготовительный этап терапии

При первой встрече и собеседовании с пациентом устанавливается «рабочий» комплексный диагноз:

- 1) наркологический (степень табачной зависимости);
- 2) психологический, личностный;
- 3) мировоззренческий, философский (иерархия жизненных ценностей);
- 4) соматический (определяются все расстройства и патологии, связанные с курением).

Для выяснения готовности пациента к обрыву курения, выяснения силы антикурительной мотивации, а также возможностей и ресурсов – психических и физиологических – его организма, необходимых при отказе от курения, пациенту в течение 7-10 дней дается ряд специальных заданий. Это, прежде всего, касается диеты, увеличения физической активности, гидротерапии.



Лечебный антикурительный сеанс

Цель лечебного сеанса – формирование антикурительных следовых эмоциональных реакций в подсознании (правое полушарие мозга), рассудочное, психотерапевтическое воздействие на проективное антикурительное поведение (кора головного мозга и его левое полушарие), устранение невротических реакций, страха, тревоги. Все эти манипуляции осуществляются на фоне положительных эмоций, в комфортных условиях, при наличии ресурсов в организме.

За 10 минут до начала сеанса пациенту дают выпить 100 мл настоя успокоительного сбора трав. Усаживают в удобное

Известно, что все «западные сигареты» при курении подкисляют кровь (китайские – ощелачивают), поэтому для того, чтобы подготовить организм к полному отказу от курения, ему необходимо помочь восстановить гомеостаз, кислотно-щелочное равновесие. С этой целью пациенту предлагают до обрыва курения ежедневно принимать по 2-4 г пищевой соды.

Так как курение в первую очередь разрушает в организме витамин С (аскорбиновую кислоту), без которого не эффективны остальные витамины, пациенту предлагают, помимо основного курса, прием витаминов большими дозами.

Одновременно с выполнением всего комплекса вышеперечисленных мероприятий со следующего дня после встречи с врачом пациент обязан выкуривать 50% исходного количества сигарет (желательно по графику).

При тяжелых формах табачной зависимости пациенту рекомендован дополнительно прием настоя седативных сборов трав.

Подготовленный таким образом к лечебному сеансу пациент за 1-2 суток до «дня обрыва» курения прекращает курение. Это необходимо для выявления у курящего психических и физических абстинентных явлений, которые затем устраняются на лечебном сеансе и в ходе последующего поддерживающего курса.

Подробно с технологией терапии табачной зависимости, этапами психотехники врачи могут на практике ознакомиться в Центре.

кресло или укладывают на медицинскую кушетку. Затем вводят в состояние транса средней степени. Пациент четко слышит голос врача на протяжении всего сеанса. Это не сон, но и не бодрствование, это особое состояние мозга. Через музыку, ароматерапию, свет стимулируют правое полушарие (бессознательное, интуитивное, эмоциональное), одновременно тормозится кора и левое полушарие мозга (анализ, логика, здравомыслие). Врач произносит специальную «антикурительную формулу». Сеанс транса длится 20-25 минут. Затем осуществляется выход из этого состояния. Используя инерцию и «некритичность» мозга после сеанса, врач продолжает в течение 15-20 минут антикурительный инструктаж.

С «антикурительной формулой» желающие могут ознакомиться в Центре или на учебных курсах.

Поддерживающее лечение (восстановительный период)

Поскольку табакокурение является многоуровневым процессом, то есть воздействие табачных компонентов осуществляется на уровне биохимии мозга, физиологии организма, обменном и клеточном уровнях, весь арсенал лечебных средств, используемых при отказе от курения, следует применять также на различных уровнях одновременно. С учетом этого авторами создан не имеющий аналогов в России комбинированный антикурительный препарат «Анти-Таб». Он не имеет побочных эффектов, не вызывает аллергии – словом, абсолютно безопасен, практически

не имеет противопоказаний. Эффект его строится на потенцировании малых лечебных доз препаратов, утвержденных Фармкомитетом Минздрава РФ, и их перекрестном действии.

В этот комбинированный препарат помимо антинаркотических, антитривожных средств входят вещества, укрепляющие сосуды курильщика, – сосуды при курении страдают в первую очередь.

Компоненты препарата повышают иммунные, защитные силы и резервы организма, быстро восстанавливают общий тонус и исходные константы «паспорта здоровья» длительно курящего человека. Как правило, в восстановительный период – в течение 1-2 месяцев нами используются специальные стимулирующие лечебные настои сборов трав.

Таким образом, данная методика – это минимальное использование психотропных лекарственных препаратов. Некоторые курильщики пытаются сами бросить курение, принимая месяцами транквилизаторы (успокоительные, снотворные). Но лечение по принципу «клин клином вышибают», то есть вытеснять сигарету таблеткой, и неэффективно, и вредно.

Предлагаемая методика включает также неспецифические психологические и психотерапевтические приемы. Главная цель – усилить и закрепить у пациента внутреннюю мотивацию отказа от курения.

Благодаря этапности нашего метода, курильщику не надо делать большое усилие, брать себя в руки, стискивать зубы, замыкаться, терпеть. Быть все время «на тормозах» нельзя, в результате может развиться нервное расстройство и другие заболевания. Следуя рекомендациям, получаемым в нашем Центре, курящий учится расслабляться, а потом при необходимости собираться, мобилизоваться, что в итоге спасает здоровье, а порой и жизнь.

У большинства курильщиков, когда они самостоятельно пытаются бросить курить, возникает тягостное ощущение внутренней опустошенности, мысли о курении приобретают характер навязчивых. Не только от утраты контроля над мыслями страдают курильщики, часто эти страдания приобретают чисто физическую форму «сосания под ложечкой», «ощущения вкуса табака»... В это время происходят произвольные мышечные движения – руками, пальцами.

Мы перечисляем все эти симптомы для того, чтобы еще раз показать, что успех в лечении зависит во многом от интегративного воздействия на курильщика, цель этого воздействия – сначала смягчение, а затем и устранение вышеперечисленных стереотипных рефлексий.

Поэтому в терапии табачной зависимости нет мелочей, поэтому используется весь антикурительный арсенал средств, имеющийся у врача (помимо

основной методики). Это использование четок и амулетов, нюхание розового масла и лепестков роз. Помимо вегетарианской пищи, применяется отвар овса, ячменя, отрубей. На эмоциональную сферу курильщика оказывают также сильное воздействие различные цвета, художественные картины, живые цветы (но никак не сухая, формальная фраза – «Минздрав предупреждает»). После обследования я иногда вычерчиваю диаграмму, показывающую настроение курильщика в динамике, что позволяет правильно построить тактику лечения, своевременно устранить отрицательные эмоции, точно прогнозировать результаты лечения для каждого курильщика.

При лечении «окружением» применяется религиозная атрибутика: молитвы, посты. Ведь врач, как и священник, врачует душу, а через нее и тело.

В Центре мы испробовали самые разные антикурительные средства: помещали пациентов в тесные камеры и заставляли их дышать табачным дымом, предлагали курильщикам хлеб, помазанный табачным дегтем, внушая при этом, что он ест гуталин. Применяли вращающееся кресло Барани, купали курильщиков в различных ваннах, делали им специальные клизмы... К сожалению, рамки данного издания не дают возможности рассказать еще о многом интересном из истории терапии табачной зависимости. Сейчас я и мои коллеги уверены, что наконец нашли самый эффективный и оптимальный метод избавления любого курильщика от его пагубного пристрастия. Доказательством этого служит обращение к нам за помощью граждан Канады, США, Германии, Израиля, ЮАР. Видеоматериал по данной методике запросило недавно правительство Южной Кореи, где курит 100% мужчин и где нет эффективного способа помочь этим людям.

P.S. По вопросам лечения, консультаций и обучения данному методу терапии вы можете обратиться к автору метода: Шакирзянову Галимзяну Закировичу, руководителю наркологического психотерапевтического центра. Тел. (843)258-15-56; 89172869713, г. Казань.

Ведущему специалисту по проблеме табакокурения Международной Лиги трезвости и здоровья Новикову Олегу Васильевичу, тел. (8499) 140-78-55, г. Москва.

МУЗЫКА ПОБЕДЫ И ПОРАЖЕНИЯ



А. КАРПОВ,
доктор медицинских
наук, профессор
Казанской
государственной
медицинской
академии

ВЕЛИКАЯ Отечественная война стала тяжелейшим испытанием духовных, социальных и физических сил народа и правительства нашей страны. Вызовы войны способствовали экстренной разработке множества инновационных стратегий во всех сферах жизни общества. Существенный вклад в духовные составляющие Победы внесло музыкальное искусство военных лет. Поэты, композиторы и исполнители смогли выразить в своих творениях чувства и мысли всего народа, объединить и вдохновить людей всех национальностей, профессий и возрастов для мобилизации человеческих ресурсов на отпор врагу. Живая ткань из патриотических и лирических песен соединяла, поднимала, направляла, питала, исцеляла, освещала и согревала наших соотечественников на фронтах и в тылу воевавшей Родины. Божественный покров поэзии и музыки был проводником космических энергий, повышавших мощь нашего народа и армии.

Для конструктивного анализа стратегий музыкального искусства военных лет воспользуемся известной классификацией Е. Хайма (1988), которая позиционирует все возможные человеческие стратегии совладания с проблемами (копинги) по принципу их потенциальной успешности на адаптивные, относительно адаптивные и неадаптивные, а по модальности – на интеллектуальные (когнитивные), эмоциональные и поведенческие.

Эта классификация является универсальным определителем прогноза успешности стратегий деятельности людей, в том числе посылов музыкальных произведений

В первые дни войны родилась песня «Священная война» В. Лебедева-Кумача и А. Александрова

Словесные образы

Вставай, страна огромная,

Вставай на смертный бой...

Пусть ярость благородная

Вскипает как волна.

Идет война народная

Священная война...

Стратегии

Установка собственной ценности

Обращение, самообладание

Протест, обращение

Проблемный анализ, сотрудничество

Альтруизм

Песню исполнял мужской хор. Тендерные, вокальные, музыкальные, темповые, сценические характеристики песни выражали единство, коллективизм, мужество, самообладание, силу, убежденность, решительность, правоту, оптимизм и альтруизм, патриотический настрой всего народа. Этот духовный ресурс позволял компенсировать материальные и технические дефициты советской армии.

В военных песнях выражались не только и не столько ненависть к врагу. Любовь к жизни, к невестам и женам, детям и матерям, к друзьям-однополчанам, к родным городам и селам, к природе была гораздо ярче и привлекательнее ненависти. Разлука с близкими, отрыв от мирного труда, бытовые неудобства поэтически перерабатывались в светлые и теплые образы, которые восстанавливали израненные души и духовные связи с дорогими людьми. Через слова, мелодии и ритмы люди, находившиеся в тылу, слышали и видели (представляли) военную обстановку, сопереживали, сочувствовали участникам боевых действий, а фронтовики представляли свои дома и семьи, «встречались» с ними в пространстве своей души. Отсутствие физической связи возмещалось развитием и наполнением душевных и духовных связей. Достигался резонанс в переживаниях всего народа, смысловое, эмоциональное и поведенческое единство, необходимое для Победы.

Это можно подтвердить на примере замечательной песни «Темная ночь» В. Агатова – Н. Богословского

Классификация стратегий совладания Е. Хайма

Когнитивные стратегии	Эмоциональные стратегии	Поведенческие стратегии
	<i>Адаптивные</i>	
Установка собственной ценности	Протест	Сотрудничество
Проблемный анализ	Оптимизм	Альтруизм
Сохранение самообладания		Обращение
	<i>Относительно адаптивные</i>	
Придача смысла	Эмоциональная разрядка	Компенсация
Религиозность	Пассивная кооперация	Конструктивная активность
Относительность		Отвлечение
	<i>Неадаптивные</i>	
Смирение	Самообвинение	Активное избегание
Растерянность	Агрессивность	Отступление
Диссимуляция	Покорность	
Игнорирование	Подавление эмоций	

Темная ночь.
Только пули свистят
по степи...
Только ветер гудит
в проводах.
Бескрайняя черная степь
Пролегла меду нами...

Слова и музыка передают фронтовые угрожающие звуки, темные краски, холод, огромный масштаб войны, горечь разлуки с близкими
Реальным физическим тяготам войны противостоят душевные ценности

Песня людей объединяла, развивала, воспитывала, утверждала превосходство духовных ценностей, повышала уверенность в себе и в близких людях. Стратегии совладания, выраженные в песне, по классификации относятся к адаптивным, ведущим к успеху. Они воспринимались всеми соотечественниками как свои личные и абсолютно правильные, становились стратегией поведения всей нации.

Не менее ярким шедевром является песня А. Суркова – К. Листова «В землянке»

Как я люблю глубину
твоих ласковых глаз
Как я хочу к ним прижаться сейчас...

Любовь и нежность более сильные чувства и потребности

Бьется в тесной печурке
огонь...

Стратегии

Пой гармоника вьюге назло
Заплутавшее счастье зови
Мне в холодной землянке
тепло

Протест
Оптимизм

От твоей негасимой любви...

Оптимизм. Альтруизм. Сотрудничество

Радостно мне
Я спокоен в смертельном бою
Знаю, встретишь с любовью меня
Что б со мной не случилось...
Смерть не страшна
С ней не раз мы встречались в степи.
Ты меня ждешь
И у детской кроватки не спишь
И поэтому знаю со мной
Ничего не случится.

Стратегии

Оптимизм
Самообладание

Оптимизм

Высокая самооценка

Протест. Оптимизм
Проблемный анализ

Обращение. Установка
собственной ценности

Оптимизм

В песнях о военных действиях, «о походах наших, о боях с врагами» также выражались исключительно адаптивные стратегии, презрение к смерти и жажда жизни, товарищество и братство, мужество и героизм, наличие великой цели, мечты о великом счастье для всех, для достижения которого нужно и можно перенести все лишения войны.

Например, песня Н. Лабковского, Б. Ласкина – Б. Мокроусова «Дорожка фронтовая»

*Эх, дорожка фронтная
Не страшна нам бом-
бежка любая
Помирать нам ранова-
то
Есть у нас еще дома
дела.*

Стратегии

Обращение
Оптимизм

Протест. Высокая са-
мооценка.

Альтруизм

Методику анализа поэтических и музыкальных произведений по классификации стратегий Е. Хайма можно применить для всех песен военного времени. Их создавали не психологи и не политики, а поэты, композиторы и исполнители, не знавшие этой классификации. Однако, великие испытания великого народа создали исторический запрос на мощное инновационное развитие духовных и человеческих ресурсов нации. Его однозначно поняли самые талантливые люди и создали беспрецедентную, абсолютно искреннюю и верную песенную стратегию победы.

В настоящее время музыка является неотъемлемым компонентом «окружающее среды» и образа жизни. Каждый человек, включающий телевизор или радиоприемник, независимо от его желаний и музыкальных предпочтений, вынужден слушать какую-то музыку, потому что ею сопровождаются и «разбавляются» все передачи. Причем, хозяева эфира не спрашивают слушателей о том, хотят ли они слушать музыку, и если хотят, то какую, и не несут никакой ответственности перед слушателями.

В настоящее время существует очень масштабная и острая социально-значимая проблема отсутствия контроля со стороны общества за собственниками радио и телевидения по отбору «информа-

ционного товара» для многомиллионной аудитории слушателей и зрителей. В последние годы собственники радио и телевидения выбирают для нашего народа преимущественно примитивную отечественную и зарубежную музыку, оказывающую деструктивное (разрушительное) влияние на психическую деятельность и поведение людей. Такое навязывание разрушающей музыки можно назвать «музыкальной агрессией», от которой «Права человека», «Права потребителя», государственные служащие в министерствах культуры, молодежи, государственной безопасности, здравоохранения, экологии и др. не защищают. Имена заказчиков и исполнителей информационно-музыкальной агрессии скрываются от народа. Существование проблемы властями не признается. Сложившаяся ситуация оправдывается свободой слова, демократией и рыночными отношениями.

На все внешние воздействия, которым подвергается человек, должны существовать нормы безопасности и государственные службы, контролирующие их соблюдение. Разработаны и соблюдаются нормы загрязненности воды и воздуха, микробной и «радиационной зараженности» продуктов питания и многие другие. Но нет гигиенических норм для музыкальной продукции. Это большой пробел в обеспечении безопасности людей, потому что действие музыки на психическое и физическое здоровье человека очень велико. Она потому и вошла во все сферы жизни человека, что позволяет целенаправленно изменять состояние эмоций, воображения, мышления, двигательной активности, вегетативного тонуса и т.д.

Известно применение музыки для достижения разных целей. О большом диапазоне психических состояний человека, который может создавать музыка, свидетельствует разнообразие ситуаций и событий, ассоциированных с музыкой – колыбельные, застольные, туристические, студенческие, лирические, «тюремно-блатные» песни; спортивные, военные, «похоронные» марши, государственные гимны, духовная музыка для богослужений, музыка для отдыха и танцев и много других вариантов «специализированной» музыки.

Социальную значимость представляет использование музыки для разрушения духовного, психического и физического здоровья миллионов людей. Такие факты описаны и в научной литературе и в газетах. В статье доктора психологических наук И. Во-



лодина «Музыка дьявола», опубликованной в газете «Тайная власть», приведены сведения о музыке, которые должны знать все. Например, американские ученые медики под руководством Д. Элкина доказали, что пронзительный звук большой громкости вызывает сворачивание белка. Сырое куриное яйцо, положенное перед громкоговорителем на одном из концертов, через 3 часа оказалось «сваренным» всмятку, то есть белок свернулся так, как если бы яйцо находилось несколько минут в кипятке.

«Тяжелый металл» приостанавливает рост растений и может вызвать их гибель. Рыба, подвергнутая рок музыке в сочетании с миганием света, погибла. Зрители на концертах звезд эстрады подвергаются такому же комплексу воздействий громких звуков и ярких вспышек света. Люди пока еще не умирают на концертах и дискотеках, но деятельность их мозга нарушается. Вышеназванные авторы описали снижение внимания и памяти у слушателей после участия в таких мероприятиях. Например, семиклассники после 3 часового рок-концерта не могли вспомнить таблицу умножения и были дезориентированы в месте и во времени, то есть имели признаки нарушения сознания. После концертов, на которых звучала музыка в диапазонах от 80 до 20 тысяч герц, у слушателей, кроме потери памяти и слуха, возникали звуковые контузии и ожоги. Слух человека рассчитан на мощность звука не более 55 децибел, а на концертах громкость доходит до 120 децибел. Это вызывает необратимое разрушение молекул и клеток и многих процессов в мозге. Ради чего молодые люди становятся калеками?

Интенсивность звука не самое страшное зло, потому что его легко распознать и уменьшить. Сложнее распознать вредную информацию, заложенную в сочетаниях звуков, в ритме, а также в сочетаниях звуковых и зрительных (световых, цветовых, пространственных, графических, временных) раздражителей. На дискотеках к этому комплексу добавляются раздражители от мышц и связок, вестибулярного аппарата, от химических веществ (табачного дыма, алкоголя, наркотиков). После получасового пребывания на дискотеке у подростков слабеют и нарушаются наиболее сложные психические функции – сознание, интеллект, мышление и память, но эмоции и влечения растормаживаются. Люди становятся внушаемыми, возбудимыми, сексуальными, агрессивными, склонными к бунту, протесту и разрушительным действиям. Во время концерта группы «Who» в Цинциннати в 1985 г. было убито 11 и ранено 42 человека. Известный рок-музыкант Д. Хендрикс в интервью журналу «Лайф» сказал: «С помощью музыки мы гипнотизируем людей, низводя их до примитив-

ного уровня.. Находя их самое слабое место, им можно вбить в голову все, что угодно». В Древнем Китае практиковалась попытка специальными звуками, вызывавшими рассогласование деятельности внутренних органов и приводившая к мучительной смерти (Л. Неведомская, 2002 г.).

Существуют даже музыкальные формы, побуждающие людей к самоубийству. За рубежом таких примеров много. Руководитель программ Канадского радио Ж.-П. Режимбаль, автор крупных исследований массовой молодежной культуры второй половины XX века, проанализировав 18 фактов самоубийств молодых людей в возрасте от 15 до 20 лет, совершенных за 1 год в одной из провинций Канады, установил, что единственным фактором, связывающим все самоубийства, было пристрастие к рок-н-роллу. Известны подобные факты и в России. Непонятное самоубийство 3 школьниц из Балашихи, выбросившихся из окна, по мнению психолога И. Володина, можно объяснить их поклонением тяжелому року, который они слушали перед самоубийством. Психолог Д. Азаров проанализировал с помощью компьютерных технологий музыкальные произведения, которые исполняли музыканты-самоубийцы, и пришел к логическому выводу о существовании некоего подобия «звукового яда», вызывающего у слушателей психозы – грубые расстройства психической деятельности с депрессией, тревогой, потерей контроля над собой и влечением к самоубийству. Д. Азаров выделил такие музыкальные фрагменты, от прослушивания которых у него самого начинался прилив тоски и появлялись суицидальные мысли (Л. Неведомская).

Значение музыки для здоровья человека признавалось во все времена. В древнем мире музыка считалась отражением мироздания и фактором, формирующим мир. Профессия музыканта была служением Богу, предполагала высочайшую духовность, образованность и исключительно праведный образ жизни. На Руси во время эпидемий постоянно звонили церковные колокола. Вековой опыт русского народа показывал, что колокольный звон «изгоняет болезни». Пока не изучен механизм этого эффекта – то ли воздух дезинфицируется, то ли иммунитет у людей повышается.

А современные производители и организаторы рок-индустрии нередко заимствуют «музыкальные технологии» у приверженцев оккультизма и сатанизма, включают фрагменты из ритуальных культов черной магии и от нее нужно защищать людей.

Преобладание в эфире деструктивной музыки вызывает протесты у большинства наших соотечественников, которые не находят отклика у чиновни-

ков. Потребность в приобщении к классической и советской музыке стала реализоваться в создании любительских музыкальных и литературно-музыкальных салонов.

Самым ярким, хорошо мне известным является музыкальный салон «У Флеры» в Казани. Салон по целям и результатам работы выполняет задачи городского музыкального театра – знакомит слушателей с лучшими произведениями музыкального и вокального искусства. Хозяйка салона, его организатор, художественный руководитель и основной вокалист-исполнитель **Флера Валеевна Булатова** – любит классическую музыку. За 10 лет работы салона она подготовила более тысячи произведений для драматического сопрано. Великолепно исполняет арии из опер и оперетт, романсы и песни. Она создала творческий коллектив с участием профессиональной пианистки-концертмейстера Казанской государственной консерватории **Т.И. Железных** и ведущего концерты – вокалиста-тенора и поэта, доцента Казанского технологического университета **Ю.Е. Котельникова**.

Высокое служение искусству, в котором реализуются широчайшая образованность и культура, талант, мастерство, вдохновение, смелость, альтруизм, обаяние и трудолюбие исполнителей оказались распознанными и востребованными многочисленными слушателями и профессиональными музыкантами. Сейчас в коллектив исполнителей вошли пианист и дирижер Татарского государственного театра оперы и балета **Т.В. Ахметов**, дирижер государственного симфонического оркестра Республики Татарстан – скрипач и саксофонист **Р. Утэй**, профессор Казанской государственной консерватории – скрипач **М.В. Ахметов**, автор проекта профессор-шоу, бард – профессор технологического университета **В.С. Минкин**. Из тысяч зрителей отобралось около сотни, которые стали постоянными слушателями. Среди них много профессоров и доцентов казанских ВУЗов – медицинского (**О.Н. Сигитова**, **Л.К. Шайдукова**, **Д.Г. Еникеев**), государственного (**В.С. Желтухин**), технологического (**В.С. Минкин**) университетов, академии культуры (**З.Г. Антошкина**), высшего военного командного училища (**В.П. Панин**) и инженеров-конструкторов (**Н.М. Герасимова**), врачей (**Р.Н. Мухаметова**), экономистов, строителей. Сложилось и прекрасно развивается творческое сотрудничество исполнителей и слушателей. Люди, бывшие совершенно чужими, объединились вокруг музыки и тех духовных ценностей, которые она выражает. Во время звучания голоса и музыки возникает потрясающее сопереживание, эмоциональ-

ное соединение слушателей с исполнителями и совместное вознесение к вершинам человеческих переживаний.

Например, у меня, когда **Ф. Булатова** исполняет «Аве Мария» **Д. Каччини**, с первых тактов возникает образ луча света, который вспыхивает в темноте и пробивается с земли до неба, потом поток света расширяется, заполняет светом и правдой все пространство между землей и небом, границы нашего восприятия мира раздвигаются и возносятся до самого Бога. При завершении этой молитвы мы ощущаем просветление, очищение, освобождение, победу гармонии и правды. Сила – в правде, а правда в устремлении к Богу. Этот музыкально-вокальный шедевр можно слушать каждое утро как гимн, вдохновляющий на служение Идеалу.

Салон интересен и замечателен тем, что в нем отдых и общение взрослых людей органично сочетаются с эстетическим воспитанием, музыкальным образованием, душевным и духовным оздоровлением, развитием высших человеческих качеств – патриотизма, коллективизма, отзывчивости. В третьем отделении концертов исполнители поют со зрителями любимые советские песни. Ведущий **Ю. Котельников** знакомит слушателей с их авторами – композиторами и поэтами, интересными фактами из жизни людей и родной страны. Объединение людей в пении, в чувствах и замечательных образах восстанавливает связь времен и поколений, актуализируются патриотические чувства, ощущение единства, гордости за страну, надежды на возрождение ее величия.

Салон стал очагом культуры и школой воспитания гражданской активности и самодостаточности, душевного и духовного оздоровления. Люди сами смогли сделать все, что им нужно было сделать для исполнения своей мечты, состоялись как артисты, поэты, организаторы, костюмеры, оформители, администраторы, проявили качества лидеров и борцов, объединили и повели за собой сотни последователей. Салон бескорыстно приютил в заводской столовой **Д.З. Бикмухаметов**, директор завода, давший редчайший пример культурного меценатства в Казани, а, может быть, и в России.

Я сравниваю салон с непобежденными городами-героями Сталинградом и Ленинградом. Салон 10 лет противостоит агрессии пошлости и бездарности музыкальных программ радио и телевидения. Даже если наш салон единственный в России, его существование является убедительным примером успешной борьбы людей за свою национальную культуру, восстановления душевного и духовного здоровья.

Частица души врача – в каждом больном



И. ЭПШТЕЙН,
генеральный
директор ООО
«Код»,
врач-психотерапевт,
лауреат премии
Народного врача
СССР А.Р. Довженко
(г. Нижневартовск)

УТВЕРЖДЕНИЕ автора о том, что метод А.Р. Довженко является в настоящее время самым действенным и удобным способом психотерапии алкоголизма, подкрепляется структурным и качественным анализом составляющих его технологий. Проанализировано более 30 приемов психотерапии, гармонично синтезированных в методе. Сочетание стрессопсихотерапии с широкой гаммой психотерапевтических методик приводит к высокой эффективности лечения больных с алкогольной зависимостью.

Общеизвестно, что психотерапия — ведущий способ лечения больных алкоголизмом. Диапазон применяемых при этом психотерапевтических методик очень широк. Самым популярным и эффективным психотерапевтическим подходом в настоящее время считается эмоционально-стрессовая методика психотерапии алкоголизма, разработанная в 60–70-х годах прошлого столетия известным феодосийским врачом Александром Романовичем Довженко.

В чем же причина высокой эффективности метода А.Р. Довженко? Видимо, в том, что автору, кроме своего открытия — кода, удалось логично и последовательно объединить в методике массу психотерапевтических способов. Количество этих способов очень велико, но даже в методическом письме по применению метода (1984 г.) перечислено не более девяти используемых психотерапевтических приемов (коллективно-групповой сеанс; рациональная психо-

терапия; психическая индукция; эмоционально-волевые и императивные суггестии; ритуальные действия и физиогенные манипуляции; формирование главного семантического ядра — «не воля больного, а воля врача избавляет пациента от недуга»).

На самом деле, методика включает в себя десятки психотерапевтических приемов и способов, лежащих буквально на поверхности, но не нашедших освещения в психотерапевтической литературе.

В рамках первичной систематизации применяемых в методике А.Р. Довженко способов и приемов психотерапии, мы решили осветить их, взяв за основу «Справочник психотерапевта» В.Л. Минутко (Москва, изд. «Консалт-банк», 1999 г.) и расположив в алфавитном порядке.

Изложение материала начнем с **аутогенной тренировки**, хотя она мало применима при лечении алкоголизма, но в методике А.Р. Довженко некоторые ее приемы используются: во время сеанса больные сидят в позе, близкой к «позе кучера»; достигается мышечное расслабление (текст внушения начинается с требования: «Никакого напряжения в руках и во всем теле быть не должно»).

Верификационная концепция внушения. Помимо основного смыслового, семантического ядра внушения («Не воля больного, а воля врача излечивает пациента») вводится еще добавочная, верифицирующая информация, повышающая достоверность основной. Сюда относятся до малейшей детали отшлифованные интонации речи, выразительность голоса, мимика и т.д.

Внутренний локус контроля — это вера в то, что ответственность за свою жизнь лежит на них самих: «Отныне ваше здоровье воистину находится в ваших руках!» — говорим мы в формуле внушения.

Внушение. Основным средством внушения является слово, речь. Красной нитью на протяжении всего сеанса идет императивное внушение «кода» — главного (семантического) содержания внушения. Во внушении участвуют не только речь, но и неречевые факторы (жесты, мимика и т.д. — об этом уже говорилось выше).

Внушение встроенное — это скрытое внушение, недоступное сознательному восприятию пациента, но закрепляющееся в его подсознании. Во время сеанса

Трезвость и культура

это оглядывание зала, небольшое усиление голоса, сохранение пауз до и после внушения, выражение лица врача и т.д.

Внушение косвенное — использование добавочного, косвенного, промежуточного раздражителя, с которым пациент связывает полученный эффект, — это и пассы, и надавливание на надбровные дуги, и орошение зева, и т.п.

Внушение прямое реализуется через слово, речь психотерапевта. Прямое словесное внушение может быть простым и коротким в виде приказа, например удар кулаком по столу с требованием: «Хватит!!» (при внушении отказа от пьянства) или сложным и логическим (на протяжении всего сеанса обосновывается необходимость здорового образа жизни).

Волевая терапия. Уже говорилось, что ведущей идеей методики является мысль о том, что именно воля врача извбавляет больного от болезни. Однако на протяжении всего сеанса придается большое значение сознательной воле и самих больных.

Гипноз заочный. Как известно, полного гипноза во время сеанса нет, а есть определенная легкая гипнотическая фаза. Этот момент можно заочно использовать после сеанса (в переписке, телефонных разговорах, опосредованно). Ведь больной верит, что он лечится не просто у врача, а у «гипнотизера», обладающего особой исцеляющей силой (об этом будет сказано ниже).

Групповая психотерапия дает возможность проведения обширной сферы психотерапевтических методик. Чем больше больных в зале, тем лучше, так как происходит взаимоиндукция больных. Зал должен чувствовать напряженную и натянутую как струна тишину, нарастающий стресс на высоте внушения. В зале не должно быть свободных стульев — ровно столько, сколько зал может вместить. Лечение малых групп из 5-10 чел. менее эффективно, так как у больного может появиться сомнение в правильности выбранного им метода лечения.

Диапазон и длинник психотерапевта. *Диапазон* психотерапевта — это желание больного пройти лечение именно у данного психотерапевта, это степень универсальности врача, его контактности и гибкости.

Длинник психотерапевта характеризует его популярность и способность длительное время сохранять контакт с пациентом. И диапазон, и длинник характеризуют также личность врача, авторитет которого имеет первостепенное значение в методике. Сама по себе методика повторяема, ее можно освоить, но к врачу предъявляются особые деонтологические требования.

Иллюзия альтернатив — больному дается возможность выбора, где все варианты позитивны и

функциональны. Делая выбор, пациент принимает на себя ответственность за свое поведение. Известно, что больной алкоголизмом «нормально» пить не может на протяжении всей жизни. Однако больному дают иллюзию выбора «срока трезвости» и иллюзию «свободы» снятия кода при отказе от лечения.

Эти иллюзии вынужденные, но они играют в методике положительную роль так как не отталкивают больного от лечения, снимают напряжение в тех случаях, когда не удается преодолеть алкогольную анозогнозию. Рано или поздно больные, как правило, обращаются повторно, но и это далеко не всегда извбавляет их от повторения иллюзий.

Импликация — это косвенное внушение, когда пациенту говорят то, что может произойти. Во время сеанса приводятся примеры нарушения кода и последующего наказания за это. Естественно, что больной переносит эти последствия на себя в случае нарушения кода.

Компенсация. Известно, что у больных алкоголизмом развивается комплекс неполноценности. Задача компенсации заключается в том, что психотерапевт дает больному возможность осознать свою полноценность или даже превосходство. Во время сеанса мы говорим больным: «Порвите со своими собутельниками. Вы сейчас стали на две головы выше их!» «У вас впереди большая, полноценная, трезвая жизнь!»

Конфронтация — психотерапевтический прием, при котором пациентам указывается на их разрушительные установки по отношению к себе и окружающим. Конфронтация акцентирует внимание пациента на центральных моментах его проблемы. Задача психотерапевта — сфокусировать внимание пациента на серьезности проблемы, о чем мы говорим на протяжении всего сеанса.

Парадоксальная интенция (В. Франкл — психотерапевтическая техника, направленная на мобилизацию способности пациента к самоотстранению). Известно, что противодействие больного, например страху ожидания, еще больше усиливает выраженность его проявления. Психотерапевт сознательно и целенаправленно усиливает опасения пациента. Во время «закладывания кода» на высоте эмоционально-стрессового сеанса мы в мельчайших подробностях и жестко рассказываем о последствиях нарушения противоалкогольного кода.

При неврозах парадоксальные намерения необходимо формулировать в юмористической форме. Например, встретив больного с танатофобией, врач удивляется: «Как? Вы еще живы? А я все время ищу в газетах некролог!».

При применении нашего лечения больных алкоголизмом юмор скорее дискредитировал бы методику. Поэтому при каждом удобном случае нужно подчеркнуть серьезность последствий нарушения кода. Так, если к нам обратился больной после нарушения кода, мы его спрашиваем: «А вы не заметили, что у вас «отнимались» руки, ноги? А зрение не ухудшалось? Вам повезло!».

Абсолютное большинство больных разумно и спокойно относятся к кодированию. Происходит мудрое самоотстранение. Однако у некоторых могут появиться невротические наслоения; «кодофобии», иногда резко выраженные. Тут требуются дополнительные психотерапевтические вмешательства, а в редких случаях развившегося выраженного невроза приходится снимать код.

Правило воздержания. Инстинктивная сила, толкающая больного к выздоровлению, ослабевает при любом улучшении его состояния. Психотерапевт должен следить за тем, чтобы страдания пациента, которые являются полезными для процесса выздоровления, не заканчивались раньше определенного срока. Отсюда вытекает требование ежегодного посещения кабинета, переписки, закрепления и продления кода. После сеанса (при ответах на вопросы) мы советуем больным такой прием: «В трудную минуту сомнений закройте глаза и четко вспомните какой-либо эпизод, связанный с пьянством, — слезы матери, ребенка, жены; похмелье, — и все ваши сомнения исчезнут».

Прием посева — еще до общего сеанса, на этапе предварительной беседы начинается процесс внушения, проводится подготовительная работа с тем, чтобы «семена посева» упали на «удобренную почву» во время общего сеанса психотерапии.

Приемы поддержки — ряд психотерапевтических приемов, направленных на сочувствие пациенту, его одобрению и укреплению надежды на выздоровление («Я помогу тебе», — по-отечески и доброжелательно говорил А.Р. Довженко пациенту). К невербальным средствам поддержки относится дозированный телесный контакт. Например, обязательное рукопожатие после кодирования носит в методике торжественный, вдохновляющий характер.

Психогогика, воспитание. На протяжении всего сеанса так или иначе проводятся педагогические принципы, направленные на укрепление воли, инициативы, целеустремленности, формирование чувства долга и ответственности. Многие из этих положений внедрял известный педагог А.С. Макаренко, правда, на другом контингенте. Но и при лечении больных алкоголизмом эти принципы можно успешно применять (В.С. Гребенников, 1976 г.).

Персуазия — это прием убеждения, уговаривания пациента. Обычно больные обращаются с твердой целью лечения. Но бывают больные, нуждающиеся в уговаривании, убеждении. Как правило, это происходит при первой беседе с больным. Желательно, чтобы присутствующие при беседе родственники больного в переубеждении не участвовали. Если больной крайне отрицательно относится к лечению, то уговаривание, как правило, бесполезно.

Психолингвистика — это обусловленность процессов речи и ее восприятие структурой конкретного языка.

Формула внушения, предложенная А.Р. Довженко, так органически вписалась в структуру русского языка, что, кажется, на другой язык ее перевести просто невозможно. Текст внушения звучит как «венки сонетов», из которого ни одного слова невозможно ни выбросить, ни изменить — настолько они отточены и логичны, настолько одно положение текста последовательно выплывает в другое.

Психотерапевтическая триада Бехтерева включает в себя коллективную беседу, коллективный сеанс гипноза, коллективное обучение самовнушению (самоутверждению) — все эти приемы также нашли свое место в методике А.Р. Довженко.

К общим факторам психотерапии относятся психологические приемы, обеспечивающие специфический психотерапевтический эффект. К этим приемам относятся взаимосвязь пациента и психотерапевта, эмоциональные проявления, понимание, поддержка — т.е. все то, что используется как в самом сеансе, так и при каждой встрече с больным.

К неспецифическим факторам психотерапии относятся таинственные аспекты выздоровления пациента, действующие в различных методах психотерапии. Это эмоционально насыщенные отношения между участниками психотерапевтического процесса; убежденность пациента в особой исцеляющей силе врача; разнообразные аспекты внушения; символические ритуалы и т.д. Да и сам «код»;

— нечто таинственное, сакральное для больного. Неспецифические факторы психотерапии могут в 50% случаев определять эффективность терапии.

Психотерапия активно-комплексная, синтетическая, эклектическая — все эти термины определяют комплекс различных психотерапевтических методик, объединенных в единое целое. Методика А.Р. Довженко как нельзя лучше объединила разные психотерапевтические подходы активного и комплексного индивидуально-эмпирического воздействия на пациента с помощью убеждения, здравого смысла, гипностазии. Ведущей в этом комплексе является эмо-

ционально-стрессовая психотерапия, отчего метод и получил свое название.

Психотерапия альтернативная — это нетрадиционная психотерапия, являющаяся неотъемлемой частью альтернативной медицины (народной и восточной медицины, гомеопатии и т.д.). В тексте внушения врач подтверждает, что он врач-натуропат и использует эти методы в своей практике. Однако нужно решительно отмежеваться от всевозможных «нетрадиционных психотерапевтов», снимающих «сглаз», «порчу» и нередко выдающих себя за «учеников Довженко».

Психотерапия через понимание — это вариант рациональной психотерапии, при которой врач «через понимание с помощью убеждения» формирует у пациента оптимистическое отношение к процессам выздоровления, улучшает адаптацию его к действительности. Все эти приемы врач применяет как во время сеанса, так и при последующих встречах с больными.

Директивная психотерапия воздействует на пациентов непосредственным образом с помощью советов и указаний (в тексте внушения постоянно звучит необходимость постоянного выполнения советов и рекомендаций врача).

Патогенетическая психотерапия. До А.Р. Довженко патогенетической психотерапии алкоголизма не было. Патогенетическая психотерапия считалась возможной только для неврозов, а психотерапия алкоголизма была только симптоматической. А.Р. Довженко совершил революцию в наркологии, внедрив свой патогенетический метод психотерапии алкоголизма. Эту мысль высказала около 20 лет назад на одной из феодосийский конференций профессор из Харькова Наталья Карловна Лингарт.

Метод А. Р. Довженко направлен на осознание больным проявления болезни; восстановление нарушенных отношений больного к самому себе и окружающим; изменение мировоззрения, жизненных позиций и установок больного. Возможно, самым главным является снижение и исчезновение тяги к спиртному. Патофизиологически это объясняется формированием очага возбуждения, возникающего в мозгу больного вследствие мощного, разностороннего психотерапевтического воздействия (кроме собственно эмоционально-стрессового эффекта на больного действуют более 30 психотерапевтических приемов и способов, так или иначе включенных в методику Довженко). Очаг возбуждения вступает в конкурентные взаимоотношения с патологическим влечением к алкоголю и «блокирует» его.

Действительно, если мы сравним основные методы лечения алкоголизма, то увидим, что все они носят односторонний, симптоматический характер

(«торпедо», тетурам, эспераль — десинсибилизация; апоморфин, метод Буренкова, метод Рожнова — аверсия). И только метод А.Р. Довженко, по-видимому, оказывает прямое патогенетическое воздействие на болезнь, чем, возможно, и объясняется его высокая эффективность.

Святоотеческая психотерапия — это нравственно-религиозное направление, базирующееся на христианских духовных ценностях. В тот период, когда созрел метод, этот аспект, по понятным причинам, не мог рассматриваться. Сейчас многие ученики А.Р. Довженко включают эту тему в свою работу, а Г.И. Григорьев широко использует «храмовый эффект». Это массовая эмоционально-эстетическая психотерапия, проводимая в церкви с большим количеством больных (500-600 чел. на одном сеансе), заключающаяся в беседе врача с аудиторией, выступлении священника, антиалкогольной беседе, службе и упрощенном варианте «кодирования». Глубокий смысл заложен в проводимом врачом несколько раз во время сеанса ритуальном действии руками, напоминающем освящение.

Мы после сеанса (при ответах на вопросы) рекомендуем больным переосмысление действительности, изменение мировоззрения, «философии жизни», обращение за помощью к церкви и т.д.

К святоотеческой психотерапии тесно примыкает логотерапия (В. Франкл) — пациент должен вновь обрести смысл жизни и свободу воли. Врач вместо священника берет на себя заботу о душе больного.

Систематическая психотерапия. Хотя метод Довженко называется «одномоментным» способом избавления от алкоголизма, но это не так. Уже в самом тексте внушения рекомендуются ежегодные посещения кабинета, переписка, закрепление и продление кода, т.е. речь идет о систематической, растянутой на длительное время психотерапии.

Эмоционально-стрессовая психотерапия является стержнем методики. Известны 3 метода эмоционально-стрессовой психотерапии — методы В.Е. Рожнова, К.М. Дубровского и А.Р. Довженко. Метод В.Е. Рожнова построен на выработке аверсии к алкоголю в групповом гипнотическом сеансе и практически ничего общего с методикой А.Р. Довженко не имеет. Методика К.М. Дубровского применялась в основном для лечения заикания. Из этих трех методик эмоционально-стрессовой психотерапии наибольшее применение нашла методика А.Р. Довженко.

Техника испорченной пластинки — психотерапевт занимает определенную позицию, заявляет о ней и продолжает постоянно повторять одну и ту же фразу, стремясь сделать свою точку зрения доступной для пациентов (например, и в самом сеансе, и в процессе индивидуального кодирования постоянно повторяет-

ся мысль о последствиях нарушения кода). Мы неоднократно повторяем во время сеанса: «Еще раз призываю вас пересмотреть свой образ жизни!»

Техника рецидива — больным сообщается, что они многого достигли, но возможен рецидив, если они не закрепят или не продлят код, не изменят образ жизни, не наладят отношения в семье и с окружающими.

В настоящем сообщении перечислены далеко не все психотерапевтические методики, которые настолько естественно и органично вошли в метод А.Р. Дов-

женко, что ни больной, ни сам врач не задумываются над тем, а что «работает» в этом методе, почему он помогает? Сеанс протекает буквально на одном дыхании, настолько он захватывает и больного, и врача. Накал таков, что, без сомнения, частица души врача остается в каждом больном. Видимо, этот факт тоже является одним из приемов психотерапии, вошедшим в метод, оставленный нам великим гуманистом и по-настоящему народным врачом — Александром Романовичем Довженко.



КОГДА ВЫ МОЛОДЫ И СИЛЬНЫ

Сначала ребенок ошеломит и обрадует улыбкой, первым сказанным словом «ма-ма». Потом первые шаги — топ-топ, первое прочитанное слово, первая пятерка в дневнике, первый экзамен, первый рабочий день... Зеленая дорожка человека, что спокоен, радостен, сыт, миролюбив и счастлив. У которого есть мама и папа, самая лучшая на свете добрая мама, самый сильный трезвый папа. Трезвый. А если пьяный? Нет и не может быть радости. Затравленность, ущербность, слезы, обидные бесполезные слова: «не бей», «не обижай», «не пей». И самое страшное, когда ребенок, подрастая, тянется к папиросе, к зеленой бутылке, к стакану. Когда сын (или дочь) получает от родителей в наследство алкоголизм. Пьяная родительская го-

лова — это педагогический паралич, отсутствие элементарной разумной логики. Результат: изуродованная безответная детская судьба. А от горя ребенок оттаивает тяжело. Иногда он оттаять не может. Его засасывает, и он вместе с родителями тонет.

Писатель Белов говорит: «Родной дом — в ряду таких понятий, как смерть, жизнь, добро, зло, Бог, совесть, Родина, земля, мать, отец»... В нашем доме скрестились два противоположных начала. В итоге — разруха, бездуховность, качественная деградация населения. Россия захлебывается в вине, ей задрали подол. Молча наблюдает мир, как она плачет.

Состояние детства отражает здоровье общества. Полтора миллиона подростков сегодня не учатся. Армада больных. Чьи это дети? Какими они вырастут? Принесут ли пользу обществу, государству?

Вы молоды и красивы, беззаботны и сильны. Представьте, как будете жить в преклонном возрасте. Нemoшь, одиночество, незащищенность, жестокость, брошенная детьми старость. И ничего нельзя изменить и поправить, думайте об этом! Когда вы еще молоды и сильны, можете создать и сберечь семью, достойно воспитать детей, прочно поставить их в этой жизни.

Только примером можно формировать маленького человечка, добрым сердцем, преданными родительскими руками, трезвым сознанием (обязательно трезвым), мудростью, природой, педагогическим мастерством. А.С. Макаренко говорил: «Дети... они требуют ни много, ни мало, им надо отдать всю жизнь». И это будет не напрасная, а защищенная, подхваченная молодыми, развитая, усовершенствованная, счастливая твоя судьба. Твой дом, твоя семья, твоя крепость. Где не бывает радости больше, чем та, что доставляют родителям хорошо воспитанные дети.

А. МАРКИНА, г. Москва.

Хватит пить – пора ум копить



Старший и младший братья Довженко, Александр Романович и Владимир Романович

ЭТИ МУДРЫЕ СЛОВА народный пословица часто любил повторять Александр Романович Довженко в своей повседневной врачебной работе. Они относятся, естественно, к пьющим, злоупотребляющим спиртными напитками. Это напутствие, призыв, если хотите, настоятельный приказ доктора, а «пора ум копить» – напоминание о сохранении оставшегося здоровья у пьющего, родственников, друзей. Народ издавна заклеил пьяниц «вино пить – беде быть». На одном из кубков в Софийском соборе Новгородского кремля мы прочитали изречение, которое не потеряло своего значения и в наши дни: «Вино невинно – пьянство наказуемо». Мы не можем винить спиртные напитки в том, что они есть, а человека пьющего порицают близкие и родные, а нередко и наказывают.

Воскрешая историю

Еще в глубокой древности на Руси люди клеймили пьяниц. И пьянство никогда не поощрялось. Это-

му подтверждение пословицы, поговорки: «Кто много пьет вина, тот быстро сходит с ума», «Вино вину творит», «Пьяному – море по колено».

Люди, как правило, пьют по разным причинам, а иногда и без причин, по поводу и без повода – эта категория пьющих относится к бытовому пьянству, они не теряют контроль над собой, могут вовремя прекратить пить. Но ведь существует еще и болезнь – хронический алкоголизм тяжелое заболевание всего организма, когда у больного сформировалась физическая зависимость от алкоголя. При этом страдает весь организм.

Упоминание о пьянстве, как болезненном явлении, содержится еще в трудах Гиппократ и Галена. Однако научный подход к клинике алкоголизма возник лишь в начале XIX века.

С чей-то легкой руки закрепился стереотип: русские (к ним обычно присоединяют белорусов и украинцев) – это горькие пьяницы, пьянство – их традиция, которая заложена у них в крови, в генах и передается по наследству. Еще в житии Феодосия Печерского, основателя Киево-Печерской лавры, упоминается о том, что психически больных считали действительно больными, монастырь заботился об «убогих калеках» и о «бесноватых», в то время как пьяницами пренебрегали, они преследовались церковью. «Бесный страждет неволею и добудет вечные жизни, а пьяный ... добудет себе вечные муки».

Алкогольные напитки знали и древние славяне. «Руси веселие пити, не можем без того быти» – эти слова киевского князя Владимира зафиксировала одна из древнерусских летописей. Но пьянство среди русичей в былые времена не имело большого распространения. Дорогостоящие спиртные напитки простым людям были не по карману. Бедняки «причащались» по большим праздникам, да и напитки употребляли слабоградусные: пиво, брагу, мед. Вспомним былинное: «мед – пиво пил».

Злоупотребление крепкими напитками в массовых масштабах в России наблюдается только с XVIII века, когда начала распространяться хлебная водка. Указом Екатерины II позволялось открывать кабаки сколько и где угодно. Царице принадлежали слова: «Пьяным народом легче управлять».

В «Истории запорожских казаков» Д.И. Яворницкий так описывает быт, установившийся в Запорожской Сечи: «Особенно большое веселье было у них после возвращения из военных походов. Тогда

казаки, прибыв в Сичь, в течение нескольких дней ходили по улицам, гуляли и попивали, водили за собой огромную толпу музыкантов и сичевых певчих-школяров, везде рассказывали о своих военных подвигах и удачах... За ними несли в ведрах и котлах различного рода «пьяные напитки»: горилку, пиво, мед, наливку. Всех встречных приглашали в свою компанию».

«Подыдем бокалы...»

Алкоголизм – тема сегодня более чем актуальная. Эта болезнь стала бедой нашего общества, она губит красивых, сильных и молодых, влияет на генетический фонд нации. Не случайно великий Гете написал в свое время: «Человечество могло бы достигнуть невероятных успехов, если бы оно было более трезвым». И в то же время есть пушкинское: «Подыдем бокалы, содвинем их разом. Да здравствует музы, да здравствует разум!»

Бокалы выполняют роль выразителя настроения, дружеского расположения...

Заметим, кстати, что это пушкинское двустипшие некоторые пытаются взять к себе в союзники для оправдания своей любви к Бахусу. Но эти строки писались Пушкиным как воспоминания о годах, проведенных с друзьями в Лицее, когда употребление вина казалось исключением из него и практически полностью отсутствовало. Так что, если в лицее собирались друзья, то дальше «подыдем бокалы, содвинем их разум» дело не шло. Не зря же поэт этот стих заканчивает: «Да здравствует музы, да здравствует разум!» Если бы у них в обычае было «пей до дна», то ни о каких музах и разуме не могло бы быть и речи.

Таким было начало

Весеннее солнце на восточном побережье Крыма по-южному ласково и щедро. Его лучи животворным теплом заливают цветники и газоны феодосийской набережной, белоснежные корпуса здравниц, памятник маринисту И. Айвазовскому, остатки Генуэзской крепости, искрятся миллионами бликов на омытой прибоем гальке пляжей, слепящей позолотой венчают гребни морских волн.

В это ранее июньское утро Александр Романович и автор этих строк приехали в Феодосию из Симферополя, где в областном отделе здравоохранения брат получил приказ о назначении его главным врачом городского диспансера. Шел 1948 год. Город встретил нас приветливо. С жильем было крайне трудно. И нас приютил в своей квартире местный стоматолог Г. Аккерман. Добрый, отзывчивый чело-

век. Молодого стройного 28-летнего врача тепло принял в свой коллектив заслуженный врач РСФСР А. Сухарев.

Возвращению Александра Романовича в Крым, на Родину предшествовало 2-х летняя работа в г. Черновцы, куда по решению Минздрава Украины и заведующего херсонским областным отделом здравоохранения В. Кулешова в первый послевоенный год был направлен для избрания на должность ассистента кафедры Черновицкого мединститута. В этом вузе ученым советом и была утверждена тема научной работы Александра Романовича. В этом городе была предоставлена хорошая квартира в центре города по ул. имени О. Кобылянской. В должности ассистента кафедры кожных болезней проработал 2 года. Работая на кафедре и в городской поликлинике, он отметил высокую вензаболеваемость. Было это связано и с прошедшей войной, и употреблением спиртных напитков. Мысль об этом не покидала его многие годы и нередко Александр Романович это подчеркивал, выступая перед жителями города, рабочими промышленных предприятий, морского порта.

Александр Романович, продолжая глубоко изучать проблемы алкоголизма, его клинику, течение, лечение, изыскивает возможность снижения этого заболевания. Перелистываются десятки книг, материалы конференций, съездов. Физика, химия, биология, фармакология значительно расширили круг его представлений о действии лекарственных веществ на организм человека. Еще в студенческие годы Александр Романович услышал мудрую китайскую поговорку: «Если ты ежедневно не пополнишь свои знания, то потеряешь их», и всю жизнь следовал этому правилу. Неслучайно поэтому поездки в Москву, Ленинград, Киев, Сочи сопровождались приобретением большого количества книг. Это труды о русской, китайской, тибетской, индийской народной медицине, медицинская литература западных стран.

Время вело счет годам. Продолжалась работа в Феодосии. Местные власти предоставили квартиру в старом жилом фонде по ул. Чехова без удобств. И этого было достаточно для работы. В свободное от работы время у Александра Романовича собиралась группа людей, страдающих злоупотреблением алкоголя. Все они нуждались в лечении. Завоевав известную популярность в г. Феодосии и его окрестностях, Александр Романович никому не отказывал в помощи. Применялись различные лекарства для снятия тяги к спиртному, но особой эффективности в лечении не было. Постепенно совершенствовались способы лечения алкоголизма. И в одну из ночей ему пришла мысль оказания эффективной помощи нуждающимся. Шаг



за шагом, по крупицам выкристаллизовался этот метод. Увеличивался поток нуждающихся в помощи, так как лечение оказалось эффективным. Местные власти препятствовали этому лечению, особенно медицинские работники, почему, мол, в курортный город, переполненный отдыхающими, приезжают еще и алкоголики. Местная пресса поддержала медицинских работников. Появились даже негативные публикации. Прием пациентов Александр Романович был вынужден прекратить. Пациенты с негодованием обращались в местные и партийные органы о возобновлении приема Александром Романовичем. Минздрав СССР и Украины неоднократно направляли комиссии для проверки эффективности лечения, а газета «Медицинский работник» в защиту Александра Романовича выступила с критической статьей: «Воспитание по-феодосийски». Трудностей и волнений было немало, но правда восторжествовала. После всего этого началась новая, нормальная жизнь.

О работе брата Александра Романовича в то время писали почти все центральные газеты «Правда», «Известия», «Труд», «Неделя», «Водный транспорт», «Комсомольская правда», областные газеты, многие зарубежные журналы и другие издания. Московская киностудия документальных фильмов выпустила в прокат фильм «С надеждой», а Киевская киностудия научно-популярных фильмов – «ДАР», которые транслировали в стране.

Немало сил и труда в становление и утверждение этого метода, его популяризации сыграли бывший Председатель Госплана СССР, Герой Социалистического Труда Николай Константинович Байбаков, Председатель ВЦСПС Степан Алексеевич Шалаев, Первый секретарь ЦК Коммунистической партии Украины Владимир Васильевич Щербицкий, министры здравоохранения СССР и Украины Евгений Иванович Чазов, Анатолий Ефимович Романенко, заведующий областным отделом здравоохранения Эрнест Павлович Легков, начальник Феодосийского морского торгового порта Юрий Павлович Большаков, крымский писатель Эдуард Абрамович Абрамов, главный врач феодосийской поликлиники моряков, полковник медицинской службы Алексей Денисович Жителев, Герой Советского Союза Василий Петрович Колошенко, член Президиума авиации и космонавтики СССР Владимир Семенович Отделенцев, профессора Харьковского НИИ неврологии и психиатрии имени академика Протопопова П.В. Волошин, Г.М. Воробьева, Н.К. Липгарт, З.Н. Болотова, доктор медицинских наук А.Ф. Артемчук, профессора И.Н. Пятницая, В.В. Корченков, Председатель Международной Лиги трезвости и здоровья И.Г. Астафьев, друзья П.В. Борисовский, О.Г. Новиков, С.И. Борискин, С.И. Ежикова, Л.А. Гришанцева, семья Довженко и многие другие.

Александру Романовичу за многолетний труд и внедрение в практику новых методов лечения были присвоены почетные звания: «Заслуженный врач Украинской ССР», «Народный врач СССР». Он награжден Орденом Дружбы народов, медалью «Первый искусственный спутник Земли», почетной юбилейной медалью «Семьдесят лет со дня рождения генерального конструктора М.Л. Миля», медалью К.Э. Циолковского, Почетной Грамотой Президиума Верховного Совета Украинской ССР, знаком «Шахтерская Слава», большой золотой медалью Юрия Алексеевича Гагарина.

В. ДОВЖЕНКО,
врач высшей категории,
кандидат медицинских наук, доцент,
член Союза журналистов РФ
и Украины

Вино и табак для Сталина. Заговор и смерть Вождя

1945 год. Закончилась Великая Отечественная война. Сталину 66 лет. Бессонные дни и ночи, тяжелые, нечеловеческие стрессы за годы войны нанесли значительный ущерб здоровью вождя. Появилась заметная одышка, плохо подчиняется левая рука, чуть привлекает правая нога. Попытка сесть на лошадь перед принятием Парада Победы закончилась плачевно. Пришлось для этой цели назначить маршала Жукова. Вождь сильно покачнулся, когда он поднимался по трапу нового боевого крейсера. А впереди партийные съезды (выступления с трибуны почти на два часа), новые мировые планы. Требуется здоровье и многие годы жизни. Нужно бросить курить! И это после 50-тилетнего «стажа» курения. Требуется реабилитация (восстановление и отдых). Сталин ежегодно (тайно) уезжает на Кавказ в его родные места отдыха. Последние годы он проводит там по 4-6 месяцев.

Страна не знает, что в Кремле по полгода отсутствует Хозяин, но работает в прежнем рабочем режиме. Сам вождь начинает внутреннюю борьбу с курением. Вначале идет сокращение числа «выкуренных трубок». Но саму трубку изо рта вождь пока не выпускает. Ее приятно посасывать и покусывать пока она еще теплая. Но вот она становится совсем холодной и безжизненной. От легкого невротического приступа Сталин порой взрывается до неподдельной ярости. Любимая трубка стучается об стену и летит за диван... Горе тому, кто в это время попадет на глаза вождю.

По легенде в один из таких приступов гнева Сталин застрелил своего личного секретаря Поскребышева (по крайней мере история его смерти и исчезновения так до сих пор и не раскрыта). Но недаром во всем мире Сталина называли «железным Джо». В борьбе с курением, с этой тяжелой табачной зависимостью, он вышел Победителем. Впереди Мировая Революция (завоевание всего мира), уже производится атомное оружие, в ближайшей перспективе испытание водородной бомбы. Мао Дзе Дун из братского Китая выделяет для вооруженной экспансии 50 миллионов солдат, техническое оснащение за Советским Союзом...

И что по сравнению с этой великой целью, хотя и приятное, родное, но разрушающее здоровье, табакокурение?! То есть, у вождя был сверхсерьезный мотив для того, чтобы расстаться с курением (как сегодня, к примеру, у Ф. Кастро – кубинского лидера). Сталин очень гордился своей Победой и не раз, когда к нему на Кунцевскую дачу приезжали его «друзья», часто Ворошилов и Буденный, он обращался к ним: «Ну, как я? (мол оцените)». Те хором отвечали: «Батоно, ты великий человек!»

* * *

Всем известно, что Сталин не спал по ночам, не спала и вся страна (первые секретари обкомов, горкомов (партии). Когда Сталин не работал, он устраивал застолье, чаще со своими близкими соратниками (Берия, Маленков, Ворошилов, Хрущев и др. члены Политбюро). Сам Сталин пил в основном сухие грузинские вина (Цинандали, Саперави, Кинзмараули и др.), последние годы он все чаще предпочитал «Маджару» – молодое виноградное вино крепостью не более 4-6 градусов, которое он называл «соком». Приглашенные хотя и пили что хотели, но, не дай Бог, если они пытались подстроиться под вкусы вождя. Сталин знал что именно пьет каждый из приглашенных (коньяк, водку) и к тому же он не любил, если кто-то за его столом пытался «разумно» дозировать свое винопитие. Вождь был твердо уверен, что, если человек боится напиться (выпить как следует), значит ему есть что скрывать. И, если такой человек попадал ему под подозрение, то его ожидала нелегкая судьба. Понятно, что после войны Сталин уже не устраивал тех оргий и застолий, какие были в 30-е годы. Несмотря на то, что он не наблюдался постоянно у врачей, тем не менее Сталин аккуратно следил за своим здоровьем, диетой. На XIX съезде партии он заявил: «Сталин уже старей»... – но затем с улыбкой добавил: «Я еще ничего, еще могу». Он выступал всего 3-5 минут. И тут он вдруг продолжил, что у него нет уже того здоровья и «Я прошу освободить меня...» Зал замер и в этой гробовой тишине Маленков из Президиума громко прошептал – «Просим остаться...» и весь зал начал вторить ему.

Но зато на последующем заседании Политбюро, которое шло 2 часа, Сталин говорил 1,5 часа... Вначале он поднял руку и властно остановил шум и возгласы членов Политбюро. А затем начал им медленно вдавливать свою позицию по поводу их капитулянтской позиции. Начал он с Молотова, затем перешел к Микояну, потом Ворошилову... Тут все забыли про его старость (около 70 лет).

В честь 70-летия вождя был подписан Указ о возведении 50-метрового памятника на Беломорканале. Памятник был тут же возведен, и чтобы на голову вождя не садились птицы, к ней был подведен ток высокой частоты. Помимо страны Советов поздравление Сталину подписал весь народ Болгарии. А Довженко (известный кинорежиссер), обращаясь к нему, произнес: «Вы Солнце нашей планеты!» Многие заблуждались, думая, что с возрастом болезнь Сталина (паранойя – подозрительность, опасения, мстительность) станет мягче, доброкачественней. На книге об Иване Грозном рукой Сталина не раз было отмечено: «Учитель, Учитель...» И далее «Опричники – оплот государства. Ошибки царя были в том, что не всем боярам головы рубил». Уже решался вопрос с Израилем и евреями, повторно возобновляется «дело врачей». Прослушиваются телефонные разговоры всех маршалов и их жен. Генерал Власик, начальник охраны Сталина, узнает, что прослушивают кабинетные разговоры даже самого Сталина. Без разрешения Лаврентия Берии, Председателя КГБ, это было бы невозможно. И это понятно, постепенно готовится «дело Большого мингрела», как называли на родине Берию. Над ним (да и не только над ним) нависла смертельная угроза.

К этому времени в недрах КГБ продолжает работать секретная лаборатория по изготовлению специальных ядов, которые действуют на организм, то есть, убивают его опосредованно и следы которого невозможно затем обнаружить. В свое время после обследования Сталина умер от отравления профессор-психиатр В.М. Бехтерев (вскрытия не было). В 1938 году Сталин на день рождения передает Надежде Крупской торт. На следующий день она умирает (вскрытия не было). Через подстроенные мнимые покушения Берия постоянно подогревает параноическую подозрительность вождя, его страх перед возможным покушением на его жизнь. И вот финал 2 марта 1953 года. Кортёж автомобилей из Кремля направляется на Кунцевскую дачу вождя. В какой машине едет Сталин неизвестно никому. По обе стороны тридцатикилометрового пути от Кремля до дачи постоянно курсирует милиция и переодетые в штатское чекисты.

На этот вечер Сталин приглашает Берию, Маленкова, Хрущева. Сидят они за обеденным столом до 5 часов утра. Сталин за весь вечер и ночь выпивает полторы бутылки виноградного «сока». Чувствует себя он прекрасно, об этом свидетельствовали многие в Кремле, видевшие вождя днем перед роковой ночью. Дальше все шло по продуманному сценарию. Начальник охраны от имени Хозяина приказал внутренней охране спать и не тревожить товарища Сталина. Это очень удивило охранников, такое было впервые, нередко Сталин сам проверял свою охрану, он подходил к охраннику, смотрел ему «желтыми тигриными глазами» в глаза и спрашивал: «Спать хочешь?» От этой жути некоторые охранники не только не смыкали глаз на дежурстве, но и плохо спали последующие ночи у себя дома.

В 10 утра (смена охраны) Сталин не встал. В 18.30 наружная охрана заметила свет в одной из комнат и чуть отдернутую занавеску. И только в 21 час в связи с прибытием фельдъегеря из Кремля один из охранников перекрестился, и вошел на половину Сталина. Сталин лежал в луже на полу и хрипел. На столе стояли недопитая бутылка «сока» и бутылка «Боржоми». Его перенесли на диван. Срочно через начальника КГБ об этом сообщили Маленкову, Хрущеву, Берии. Никто из них не поторопился на помощь грозному Хозяину, они ждали его конца. Появились на даче эти первые лица государства (они же заговорщики) лишь в 8 часов утра на следующий день. У Маленкова скрипели новые туфли, он их снял входя к Сталину. Берия бросился на колени, пытаясь поцеловать руку батона (а вдруг оживет). И здесь Лаврентий поставил последнюю точку в жизни вождя. Он обругал охранников: «Чего паникуете?! Товарищ Сталин просто спит, не беспокойте его». Лишь к вечеру на дачу привезли медиков. У профессора Лукомского тряслись руки, он никак не мог расстегнуть пуговицы на рубашке Сталина. Подвезли аппарат искусственного дыхания, доктор снимает зубные протезы вождя и роняет их на пол.

Ставят диагноз – обширный инсульт, кровоизлияние в мозг. Но какая в то время была реанимации? Вождю ставят пиявки... Ближнее окружение Сталина уверено, вождь не умер естественной смертью. Яд, спровоцировавший обширный инсульт, по-смертно, конечно, не был обнаружен. Лицо у Сталина вначале почернело, лишь перед похоронами он вновь выглядел «как живой». Молотов в своем дневнике пишет, на похоронах вождя, стоя на мавзолее, Берия сказал мне: «Вовремя я его убрал». Берия, Хрущев, Маленков уже после первого по-

сечения еще живого Сталина тут же отправились в Кремль, в кабинет вождя (понятно для чего), они были уверены в неотвратимой кончине Сталина. Хрусталеv, один из охранников – свидетелей смерти Сталина вскорости заболевает и умирает. Все члены Правительство дали подписку о полном молчании. Ну, а дальше все как обычно в России. Сталина из Мавзолея выносят и хоронят у Кремлевской стены. Решили накрыть могилу двумя железобетонными плитами (все-таки страшно), но

потом передумали. С кителя вождя сняли золотые погоны, отрезали золотые пуговицы. Затем, как после смерти Чингиз-хана, соратники стали топить друг друга. И, как известно, Сталин был последним советским царем, после которого СССР распался.

И. ХИСАМИЕВ,
главный специалист
по проблеме зависимости
(г. Казань – г. Набережные Челны)

Ответ и разъяснение министру МВД Рашиду Нургалиеву по поводу принудительного лечения больных алкоголизмом

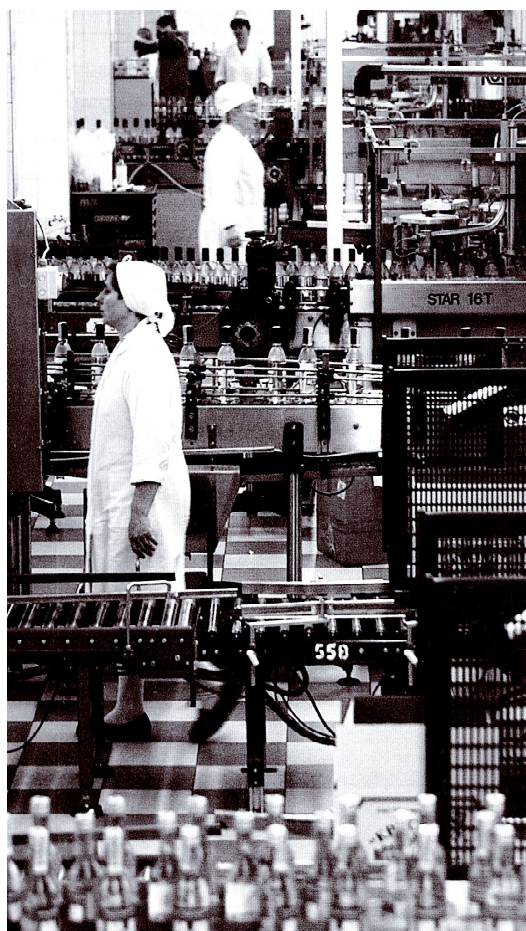
Наш уважаемый министр МВД уже неоднократно в средствах массовой информации заявлял о необходимости и целесообразности вновь введения принудительного лечения для россиян с зависимым алкогольным поведением.

И основания для этого у министра имелись сверхсерьезные – 80% всех бытовых преступлений совершается на алкогольной почве, пьянство за рулем, смертность из-за отравления суррогатными спиртными напитками и т.д. В общем, как говорится, с такими фактами не поспоришь.

С другой стороны, это не вина министра, что алкоголики, наркоманы в нашем обществе лишь формально признаются «больными» и тем не менее по-прежнему считаются людьми «второго сорта», а потому применение к этим «больным» общемедицинских этических норм выглядит скорее ненужным и даже неадекватным. И, главное, что большинство нашего населения по-прежнему твердо уверено в том, что такие больные сами «виноваты» в своей болезни, при этом почему-то полностью игнорируется тот факт, что большинство других болезней (исключая наследственные) являются также следствием неправильного поведения самих людей, сознательно отказывающихся следовать рекомендациям по здоровому образу жизни.

Российская наркологическая служба, как и прежде, не столько лечит наших больных, сколько защищает общество от них путем «вылавливания», учета, ограничения в правах, изоляции, тем самым помогая их семьям и обществу.

Взрослое население страны еще прекрасно помнят деятельность наркологических отделений при предприятиях и лечебно-трудовых профилакториев (ЛТП) в структуре МВД, где «перевоспитание»





проводилось через принудительный труд, но никак не через лечение.

Если не заострять внимание на вопросах законности таких структур как ЛТП, то режим пребывания в них очень близок к режиму исправительно-трудовых учреждений, то есть тюрем, а правовой статус больных более схож со стату-

сом осужденных, отбывающих наказание за совершение уголовных преступлений. Маленький пример – побег из ЛТП приравнивался по своим последствиям к побегу из мест заключения. Немаловажным является тот момент, что небезвредное лечение в ЛТП нередко приводило к усугублению болезни и ресоциализации больных.

Конечно, мы ни в коей мере не осуждаем простых российских обывателей, столкнувшихся с тяжелой алкогольной проблемой в своей собственной семье и потому требующих любых радикальных мер. Но они «не ведают», что требуют, а вот члену правительства нужно быть более ответственным за свои личные высказывания.

Посадив какое-то количество алкоголиков и наркоманов в тюрьму, мы не изменим тенденцию в молодежной субкультуре, не снизим социального спроса на алкоголь среди населения, тем более не решим проблему самих больных. К тому же в условиях ограниченной свободы алкоголики и наркоманы быстро криминализируются и психологически начинают быстро ориентироваться на уголовных авторитетов. В результате, выйдя на свободу, эти лица становятся значительным фактором, влияющим на криминализацию мышления общества в целом. Подобные лагеря (ЛТП) воспроизводят преступность!

Даже как-то неудобно объяснять министру МВД тот факт, что стоит только в Законе реализовать «принудительные меры медицинского характера», как они выльются в новые массовые репрессии в отношении наших больных. Конечно, в стране будет проводиться имитация бурной деятельности, вкладывание бюджетных денег в организацию репрессивной машины и, одновременно, уход проблемы в подполье.

Наше здоровое, демократическое общество (в недалеком будущем) прежде всего должно исповедовать принцип непричинения вреда, то есть правило «двойного эффекта», которое заключается в необходимости строго взвешивать возможные блага и ущерб для больных и поступать так, чтобы благо всегда перевешивало ущерб.

И последнее, мы уже слышим голоса наших оппонентов о «поборниках гуманизма», о популистских лозунгах общественных организаций ни за что не отвечающих, об институтах принудительного лечения алкоголиков и наркоманов в других цивилизованных странах... Сейчас, господин министр, мы просим Вас помнить только об одном – ни в коем случае нельзя подменять борьбу с алкоголизмом борьбой с алкоголиками. Алкоголики – не носители проблемы, они ее жертвы.

Примечание. Автор приносит свои извинения перед читателями за термин «алкоголики» – этот живучий негативный ярлык в нашем обществе, используемый им лишь для «публики» и чиновников.

P.S. К сожалению, подобные «гениальные мысли» (о возврате прежних «концентрационных лагерей» для больных алкоголизмом) посещают головы не только членов правительства. Недавно (апрель 2009 г.) в Московской городской Думе большинством ее депутатов был принят проект о принудительном лечении больных алкоголизмом, учреждении и восстановлении прежних лечебно-трудовых профилакториев (ЛТП).

Данный проект передан на рассмотрение в Госдуму Российской Федерации. Понятно, что если коллеги в Госдуме его одобряют, то о конституционных правах человека мы еще долго будем размышлять.

Понятно и то, что законодатели руководствовались благими намерениями. Ну и что из того, что они «наступают на те же грабли», не консультируются с экспертами-специалистами, зато проблема решается быстро на раз – «нет человека – нет проблемы». Не нужна никакая государственная национальная программа (проект), не нужно ломать голову над законом о наркологии. Наверное, права была Маргрет Тэтчер, Россия вполне обойдется половиной всего населения.

О.В. НОВИКОВ,
гл. инспектор-врач отдела наркологии
Минздрава СССР с 1986 г.,
член Исполкома Международной Лиги
трезвости и здоровья,
врач психиатр-нарколог,
стаж профессиональной деятельности 30 лет

ИСПОВЕДЬ АЛКАНАВТА

Я с трудом разлепляю веки. Какое сегодня число, день месяц? Сколько времени? Это меня не беспокоит. На работу тоже плевать. Лишь одна мысль стучится в мозг: осталось ли что после вчерашнего?

Осталось. Почти полбутылки. Я наливаю половину стакана и выпиваю водку одним глотком. Закуриваю и бросаю взгляд в окно. Сейчас весна или уже лето?

Это не повесть и рассказ, потому что рассказывать можно байки, побасенки и истории из жизни. У меня же – сама жизнь. Без вымысла и прикрас. Возможно, это можно назвать мемуарами алкаша с почти сорокалетним стажем. Или исповедью. Вот, точно. Исповедь...

Истоки

Я не раз задумывался, что послужило истоками моей болезни, зовущейся алкоголизмом. Не блажи, а именно болезни, потому как человек, сделавшись алкоголиком, остается таковым на всю жизнь. Даже если он не пьет, болезнь эта дремлет в нем, и не дай бог, вылетит наружу после многих лет трезвости. Почти в ста процентах случаев это очень плохо кончается...

Я родился в семье служащих. Так я писал позже в анкетах, которые сопровождали меня по разным поводам и без до самого начала перестройки.

В четыре года научился читать. Чуть позже – писать. В библиотеку записался с шести лет, и каждый день бегал менять книжки, благо она находилась в соседнем доме.

– Ты, похоже, не читаешь, а только смотришь картинки, – недоверчиво сказала мне как-то библиотечарша.

– Отчего же? – обиделся я. – Не знаете, а говорите.

– А расскажи, о чем эта книжка.

И библиотечарша ткнула пальцем в «Русские народные сказки».

Я довольно бегло рассказал ей содержание двух-трех сказок, после чего недоверие ко мне исчезло, и по моему требованию мне стало выдаваться уже несколько книг за раз.

Про школу не могу рассказать ничего интересно. Полная тоска с некоторыми проблесками всяких «зарниц» с деревянными автоматами, костров в пионерских лагерях и хоккея во дворе с самодельными клюшками.

Неясно помню и время принятия первой рюмки вина. Шестой или седьмой класс. То ли какой-то праздник, то ли к родителям пришли гости. Ощущения – расслабленность в теле и полное нежелание допивать налитое в рюмку. Впрочем, никто и не просил.

Школа была десятилетней. Но меня, имеющего по нескольким предметам двойки и вообще учившегося кое-как, отпускают. Я порчу им показатель успеваемости. К этому времени уже умер отец, и я получаю относительную самостоятельность. Не здесь ли кроются истоки? А может, в том, что живу я теперь больше во дворе, нежели дома? Двор у нас хороший, ребята нормальные, с которыми я крепко сдружаюсь. Вечерами мы собираемся у подъезда и поем песни под гитару...

*Жил в Одессе рыжий паренек,
Ездил в город он за арбузами,
И вдали мелькал его челнок, его челнок,
С белыми, как чайка, парусами...*

Я попробовал уже и водочку и коньячок, причем последний напиток мне решительно не понравился. Не нравится он мне и теперь, по прошествии сорока лет. Однако больше полбутылки вина я еще никогда не выпивал. И поднесли мне его не на улице или дома. Поднес его я себе сам. Просто, скинувшись с соседом-одногодкой по площадке «попробовать» портвейна № 13. (Попробовать – не это ли один из толчков к болезни?) Хорошее было вино. Крепкое и качественное. По меркам тех лет, конечно. И стоило рупь с копейками...

После смерти отца государство выплачивает мне (и будет выплачивать вплоть до достижения 18 лет) пособие по утрате кормильца. Так что ежемесячно на мою долю перепадает 23 рубля. Для конца шестидесятых-начала семидесятых годов вполне приличные деньги. И они мои. Правда, большую часть из них я отдаю маме. Такое решение я принял сам. Но при необходимости могу и востребовать, сколько надо. Кроме того, уступив просьбам матери, я поступаю в техникум, что был против дома, неожиданно сдав оба экзамена на четверки. Это значит, что я буду получать стипендию 20 рублей. В переводе на нынешние деньги по их покупательной способности, это примерно 3-4 тысячи рублей. Деньги эти уже только мои. Неплохо, правда?

В техникуме-то все и началось...

Начало

Мне шестнадцать лет. Я учащийся техникума, что стоит против моего дома на горочке. Между домом и техникумом – кафе-стекляшка, куда мы ходим обедать. Правда, обедать – это громко сказано. На пятьдесят копеек, что выдаются на обед, мы, несколько пацанов из группы, заказываем по полному

стакану «Агдама» за тридцать две копейки и пару пермячей. Вино в кафе заряжено в стеклянные колбы в виде пирамид вершиной вниз, в которых продуктовые магазины обычно торгуют разлитым соком. Махнув по стакану и закусив, идем в Парк Петрова, где курим и задираем проходящих мимо девчонок. Потом – снова на занятия.

День выдачи стипендии – сродни Первомаю. Гуляем до позднего вечера несколько дней кряду. Обычно это происходит у меня, так как в моей комнате стоит магнитофон «Яуза» с «битлами» и «роллингами», а мать на работе. Пьем дешевое крепленое вино. Девчата пьют почти наравне с парнями, однако первым вырубается как раз один из парней. Он отправляется пугать унитаза, после чего веселье идет на убыль. Примечательно, что пока выпивки хватает, и не приходится бегать в магазин за добавкой. Похмелья на утро нет тоже.

Первый раз крепко напился, когда провожали одногруппника в армию. Он старше всех нас, потому что окончил десятилетку, поступал в институт, да не поступил. И был принят в техникум сразу на второй курс. Мы, трое друзей, кое-как добираемся до моего дома, после чего полночи блюем в тапки, приготовленные мамой.

Наверное потому, что мы на проводах пили водку, утром крайне тяжко. Голова разламывается, во рту словно... В общем, хреново. Но похмелья не тянет. Мутит даже от одного запаха спиртного. Отлеживаемся целый день.

К окончанию техникума стаж питья, уже довольно, регулярного, «приближается к отметке пять лет». Похмелье уже обязательный спутник вчерашних гулянок. Отхожу пивом, правда, не всегда. Чаше газировка, квас. Пью, правда, каждую неделю. Поводов – хоть отбавляй. К тому же через две недели в армию.

Армия

«Нужно понимать всю глубину наших глубин», «Это вам не это», – говорил дикий прапор в славной комедии «ДМБ». Но тогда, когда служил я, прапоров еще не было, и старшиной роты был сержант-срочник. Полгода в учебке, потом полк, где через день – в наряд. Потому что молодой, салага. Думать о выпивке некогда, хотя иногда тянет. Да никто и не подносит. Подносить стали, когда стал «дедом». Винцо попивать случалось частенько, снабжали им меня офицеры в звании от капитана до подполковника, потому что я доставал им записи иностранных рок-групп – имелась такая возможность. Оборзел до того, что весь подпол в моем учебном классе, начальником которого я стал, сделавшись сержантом, был забит «бомбами» с портвейном. Иногда в этом классе я устраивал вечеринки с

приглашением офицерских жен и дочерей. Бывало довольно весело...

Как-то раз одному салаге из Белоруссии пришла посылка с салом и «Зубровкой». Вся выпивка (и часть сала) была конфискована старшиной роты, моим приятелем. После отбоя мы с ним сели и уговорили полтора литра зубровки, причем на мою долю пришлось литр. Ночью я блевал под кровать, и дневальный стоял не «на тумбочке», а возле моей койки, подтирая пахучие лужи после каждого моего захода. Слава богу, я не влетел комроты. Мужик он был вездливый и ядовитый, и запросто определил бы меня на гауптвахту, которую даже дембеля боялись, как огня.

Влетел я позже, когда нас бросили помочь какому-то колхозу в уборке, картофеля. В первый же день я напился, затеял дебош, крепко уронил одного из младших офицеров, пытавшегося меня урезонить, и проснулся наутро связанным на матрасе в коридоре школы, куда нас поселили. До комполка сей случай не дошел, но меня лишили отпуска, сделав, правда, старшим сержантом и выведя за штат. А все могло кончиться гораздо хуже. Вообще, случай в колхозе был первой неприятностью, связанной с питием. После этого разного рода беды из-за пьянки посыпались, как горох из мешка. Это была цена «удовольствия». И она с каждым годом росла...

ВУЗ

Армия многих подкузьмила в смысле пьянки. У нас во дворе таковых было несколько человек: уходили нормальными ребятами, а приходили почти законченными алкашами. Впрочем, это зависело от части, в которой тебе пришлось служить...

ВУЗ, куда я поступил, отличался особенной либеральностью. Какое-то время даже разрешалось курить в коридорах, пока на дверях туалетов не появились таблички, предписывающие курить только там.

Общага гудела день и ночь. Пиво и вино лились рекой. Угоститься пивом или стаканом вина можно было почти в любой комнате. Однажды, попав в общагу, я загудел на неделю, но это был запой не в полном смысле этого слова: просто мне нравилось каждый день находиться подшофе и, главное, вдали от дома, потому что был уже женат.

Особенно участились случаи распития с появлением на нашем факультете студентов из Кубы. Нравы их, особенно студенток, были весьма облегченными, и наши парни роились вокруг них, как мухи возле навозных куч. Иногда в комнаты черных студенток выстраивались очереди, причем клиент приходил не пустым, а с вином или пивом.

Обучаясь в этом ВУЗе, я один раз, естественно, по пьянке, схватил триппер, после чего довольно удачно и быстро вылечился дорогими французскими

таблетками. Однако случай этот намотал себе на ус, и в дальнейшем был более аккуратен, даже находясь крепко «под мухой».

Дважды залетал в вытрезивовку, будучи комсомольским секретарем курса. И еще дважды, не будучи им. Конечно, я мог запросто вылететь из комсомола и автоматически лишиться студенческого билета, если бы не друзья, с которыми я пивал, и не раз. Они сидели в факультетском бюро и покрывали меня. Прикрыли они меня и тогда, когда я по пьянке потерял портфель с учетными карточками ВСЕХ комсомольцев курса и прочими комсомольскими документами. Вот это был удар! Я очнулся тогда ночью на склоне крутого оврага, внизу которого проходила железнодорожная ветка. Без портфеля, рубашки и ботинок, и без гроша в кармане. Потом я не раз думал с содроганием, что вполне реально мог бы скатиться на железку под колеса электрички. Подобное случилось с моим другом. Он то ли выпал, то ли его выкинули из вагона, и он погиб, опять же, по пьянке... А тогда, в одних носках и наполовину голый я протопал ночью по всему городу от Абжалилова до Фрунзе, соображая, как бы мне безболезненней порешить себя, ибо того, что может последовать после утери документов, я просто не вынесу. Вынес. Правда, дал себе зарок больше не пить. Уж больно дорогую цену приходилось теперь платить за сомнительное удовольствие. Что оно сомнительное, — я уже не сомневался.

Зарок не пить я нарушил недели через две. На что моя ныне давно покойная бабушка сказала:

– Зарекалась свинья говно не есть, а как увидела тепленькое, так и скусила.

В пьяном виде я теперь, действительно, как свинья: мат-перемат, и постоянно лезу драться либо что-то крушить и ломать. Попробуй кто-нибудь из домашних не дать мне денег на опохмелку, без чего я уже не могу — ой, что будет! Поэтому, дают. Напившись, я либо шатаюсь по девкам, либо сплю дома. Чтобы потом встать и снова начать опохмеляться...

Это уже запой. Длится он дня три-четыре. Еще день — на отлежку. На учебу, конечно, не хожу. Что было вчера — практически не помню. Правда, протрезвев и отойдя, кое-что в памяти восстанавливается, после чего я хожу, как пришибленный. Потому что совестно и стыдно.

Тошнить перестало давно, потому как нечем: из закуски я больше всего предпочитаю корочку лимона или кусочек барбариски. Иногда одной конфетки хватает на два дня. Пью много, литрами. Вино, «сухарь», пиво. Бывает, принимается и водочка, правда, на нее не всегда хватает денег. Водка станет основным и единственно (по возможности) потребляемым напитком позже, после окончания ВУЗа. Судя

по всему, я нахожусь в самом пике первой стадии алкоголизма, как о том пишут медицинские справочники. Всего таких стадий три. Значит, у меня еще все впереди...

Завод

На завод я попал по распределению. Здесь я должен отработать три года, после чего могу катиться на все четыре стороны. Должность дали неплохую. К тому же здесь завскладом работает моя тетка. А завскладом — это спирт. Так что похмелиться возможность имеется. После работы — пивнушка, или пара пузырей водки на троих. И так почти каждый день.

Ползавода, если не две трети, пьет прямо во время смены. Кто бегает за водкой через дыру в заборе, кто втихаря пьет технический спирт, получаемый для протирки особо точных и оптических деталей, а кто Бориса Федоровича, то есть знаменитый клей БФ, предварительно выбрав из него резину. БФ вонюч, но бьет наповал. Когда запасы того, другого и третьего кончаются, в ход идет бражка, которая зреет на антресолях в раздевалке в 20-литровых бутылках, завернутых в телогрейки. Или одеколон «Тройной», тоже бьющий наповал. Его нужно разбавлять, после чего он приобретает молочный цвет. И лучше всего закусывать кусочком рафинада. На худой конец принимается лосьон «Огуречный» с питием и закуской, как шутят работяги, в одном стакане. Я мало отстаю от них. Правда, попробовав БФ один раз, больше его не пью, но «Тройной» и «Огуречный» идут с похмелья на ура. А что делать? Не похмелишься — не сможешь работать. Или отдашь богу душу. Такие случаи на заводе случаются.

Почему все мы так пьем? Я задаюсь этим вопросом, когда в очередной раз пытаюсь бросить пить. И прихожу к выводу, что многим из нас просто нечего терять.

И правда, чего нам особо терять? Хрущобу в панельном доме, где слышно, как писает соседка сверху, вынужденная пускать струю по стенке унитаза из-за паршивой звукоизоляции? Или работу, которая давно обрыдла? Или жену, с которой не охота спать и не о чем говорить?

Получается, терять нечего, потому как ничего и нет. И цели нет, которая бы держала в узде и отнимала мысли и время. Словом, гуляй — не хочу!

Завод — самое серое время в моей жизни. Все равно, что смотреть черно-белый телевизор, когда у всех давно уже цветные. Работая на заводе, я научился пить одеколон и лосьоны, и от неимения денег стал практиковать данные напитки и когда было нужно опохмелиться, и когда «добавить», причем уже вне заводских стен.

У меня еще получается контролировать запой, но если я впадаю в них, то это длится не менее недели. И два дня отходняк. В эти дни на работу, конечно, не хожу, и тревогу за последствия прогулов глущу водкой. Теперь это мой самый предпочтительный напиток, хотя вино и пиво еще не совсем вышли из употребления. Бутылку водки на второй или третий день загула выпиваю в течение минут двадцати, после чего идет следующая бутылка, потом третья, четвертая и так далее, пока не упаду. Сплю пару-тройку часов, затем все повторяется заново. Бывает, после недельного запоя на кухне скапливается гора бутылок, которые потом я сдаю за несколько заходов. Иногда, чувствуя, что вот-вот залечу в «русскую болезнь», я готовлюсь: добываю больничный, накупаю, чтобы потом не бегать, водки и запираюсь в своей комнате. Семья в это время, жена и сын, ходят на цыпочках, потому как лучше в такие времена ко мне не соваться. Семья у меня еще есть, но пройдет еще немного времени, и жена уйдет, забрав сына. После чего тормозов у меня станет еще меньше.

Мои несколько попыток бросить пить слабы и безуспешны. Похмелье или, по научному, абстинентный синдром, когда на тебя набрасывается трясучка, сердце готово выпрыгнуть из груди, а бессонные ночи становятся страшной пыткой, теперь постоянное явление. А этот синдром – признак вступления во вторую стадию алкоголизма. Как и способность много выпить. Я почти всегда в состоянии депрессии и стресса, и готов сорваться на крик и ругань в любую минуту. Выпив, стресс снимается, но с удвоенной силой набрасывается на тебя, когда ты протрезвеешь. Поэтому пьешь снова и снова, не переставая.

Однако завод – это еще цветочки. В конце восьмидесятых меня пригласили работать в кооператив. Причем на такую должность, где сам себе хозяин. Вот тут пошли и ягоды...

По волнам предпринимательства

Время позднего Горби и раннего Елкина было временем, когда деньги валялись на земле, и нужно было только наклониться, чтобы их поднять. Рабочий день начинался с того, что прибывший к кооперативу человек по имени Коля, получив деньги, отправлялся за спиртным, и по его возвращению начиналась похмелька, плавно переходящая в банальную пьянку. Параллельно решались производственные вопросы, и невесты откуда появлялись целлофановые пакеты с пачками денег, которые вскоре стало некуда девать. Мы понакупали автомобилей – я в надежде, что руль отвадит от пьянства, – оделись по последней моде и стали пить ведрами коньяк «Наполеон», оказавшийся польской подделкой. Время было веселое и шевбунное, трезвым за руль я садился край-

не редко, и не раз, приехав домой, я не мог выйти из автомобиля без посторонней помощи. Как-то ночью, вдребезги пьяный, я крепко влетел в грузовик, припаркованный у обочины. Раздолбал весь «Жигуль», однако как-то добрался до дома и очнулся уже на следующий день. Искореженный «Жигуль» стоял под окном. Запой участился до пяти-шести раз в полугодие и стали продолжаться две недели. Плюс два-три дня отходняк. Самым тяжелым был второй день: набрасывалась трясучка и «непоси́духа», когда не можешь найти себе места и мечешься из угла в угол. Появился новый бзик: искать спиртное там, где его быть не может: в ящике кухонного стола, в ботинках, под ковром. Это значило, что вторая стадия алкоголизма вошла в пиковую форму, и скоро у меня начнется деградация личности с необратимыми изменениями психики. У моего товарища – того самого, что погибнет потом пьяный под колесами электрички – такая же картина.

Решаем приучить себя к культурному питию, о чем в то время писали многие СМИ и вещало ТВ.

Не удалось. После бутылки хорошего сухого неизменно следовала водка и очередной запой. Не русскому, человеку, блин, пить культурно. И нефига его к этому склонять, все равно ничего не получится. То ли ген какой в нем сидит, не позволяющий это уметь, то ли менталитет такой, не знающий ни в чем меры: разрушать, так до основания, любить так до умопомрачения, есть, так от пуза, пить, так до упаду. А жаль.

Ко временам предпринимательства относятся мои попытки закодироваться от пьянства. Причем не у шарлатанов, коих тогда развелось не меряно, а у профессионалов с рекомендациями от знакомых. Раза четыре я кодировался и пару раз блокировался, но продержался, самое большее, восемь месяцев. Причем все эти восемь месяцев я совершал неимоверные усилия над собой, чтобы пройти мимо рюмочной или пивнушки. И месяцы эти были тусклы и скучны.

Первые звончки

В середине 90-х, после очередного запоя, я схлопотал инсульт. «Инсультник», как констатировал приемный врач. Отнялась правая часть тела; рука болталась, как плеть и приволакивалась нога.

Не испугался. Потому как крепко испугался где-то за месяц до того, когда произошла первая остановка сердца. «Скорая» откачала, после чего пришлось откачивать мать. Обещал себе и ей больше не пить. Через пару недель впал в очередной запой. Который и окончился инсультом.

Пришлось идти сдаваться в больницу. Лежал под капельницами, принимал по три раза на дню уколы, горстями пил таблетки, но за двухнедельный

курс меня не починили. Пролежал еще дней десять, после чего нога пришла в норму, и стала слушаться рука. Выписали. Но еще долго после этого, когда я начинал волноваться или психовать, пальцы на руке переставали повиноваться.

– Пить вам больше нельзя, – таков был диагноз врачей. – Иначе все закончится плохо. Очень плохо.

Я кивнул и сказал доктору «спасибо». Я и сам знал, что если я буду продолжать пить, мне настанет кирдык. И не пил полтора года. А потом сорвался: загул продолжался больше месяца.

Было: не мочился сутками.

Было: каждые полчаса мочился, пьяный, под себя.

Было: ссал кровью.

Потом, после запоя, отлеживался четыре дня, и это были муки сродни ломки наркомана. Когда все кончилось, я твердо сказал себе:

– Все. Я больше не пью...

На пике второй стадии

Решение не пить принято. Я застрял на самом пике второй стадии алкоголизма, после которой в организме начнутся уже необратимые процессы, и не точно придет кирдык.

Изменены маршруты движения из дома и домой так, чтобы рюмочные и пивнушки не попадались на глаза. Приятелям, предлагающим выпить, говорю:

– В завязке.

Они это понимают и отстают. Мать ставит мне в пример соседа. Бросил человек. Семь лет уже не пьет. Через полгода сосед срывается и пьет, не просыхая. Ничего не ест, ходит под себя, и каждое утро умоляет принести похмелиться, так как нет сил выйти из дома. Он умрет через семь месяцев после непрерывного запоя, сухой и тощий, какими бывают больные раком на последней стадии...

Я не пью год. Мне помогает кофе. Пью его по десять чашек на день.

Чаще стал курить. Иногда желание выпить захватывает меня в железные клещи, и тогда я ежечасно, нет, ежеминутно твержу день за днем:

– Нет, нет, нет.

Настроение паршивое, зато бодр и свеж. Много успеваю сделать за день. Много думаю. К примеру: отчего человек пьет? Не только в России, вообще?

Чего ему не хватает? Внимания? Нужности? Любви?

Тогда почему пьют известные актеры, музыканты, художники. Они-то вниманием не обделены. Как и любовью.

Нет, дело, наверное, в другом. За собой замечаю, что запои учащаются тогда, когда какая-то задача выполнена, а другая еще не стоит. При выполнении

поставленной жизненной задачи или движении к заветной цели я пью меньше. А то и вовсе не пью. Выходит, от пьянства может отвлечь единственно цель, к которой стремишься. И не такая, которую можно достичь через неделю, а настоящая. Цель жизни.

Наши дни

Я не пил около двух лет. Личный рекорд. Мое окружение расслабилось и успокоилось. А зря. Резко и неожиданно даже для себя срываюсь на три дня. Четвертый отхожу пивом. Вроде все, пронесло.

Через пару дней впадаю в трехнедельный запой с четырехдневной отлежкой. Все, месяц коту под хвост. Потом еще залет и еще...

После февраля почему-то сразу идет май, а после июня – сентябрь. Лето начинается и проходит примерно в три дня. Что было со мной вчера – вспомнить уже не смогу даже трезвым.

Однажды, после рюмочной, не смог найти родной подъезд. А ведь и выпил-то так себе, ниже среднего. Иду – дом мой. Вхожу в свой подъезд – ящики почтовые какие-то другие. Выхожу из этого подъезда – смотрю: ну мой же подъезд. Захожу – не мой.

Так я в три подъезда тыкался, и все оказались не моими. И дом оказался не моим. Пришлось вернуться в рюмочную и начать все сначала. Снова два раза заходил не в свои подъезды. Кое как свой нашел. Напрочь забыл дорогу. А автопилот не сработал.

Бывает, забываю имена. Ну, знаю же хорошо человека, а имя не помню. И вспомнить не могу. И откуда его знаю, тоже не могу вспомнить. А это, братцы, расстройство памяти. Симптомы уже третьей стадии. Последней.

Следующий раз сорвался, когда встречался с ребятами из группы. Той самой, с которой тридцать пять лет назад окончил техникум. Почти все пришли. И первая любовь была. Сняли кафешку, сидели часов до одиннадцати.

Расчувствовался. Кажется, плакал и целовался с первой любовью, все допытывающейся у меня, почему я ее не нашел и не увел с собой после того, как она вышла замуж.

Напился, конечно, а как не выпить? Такой случай! До поросячьего визга дошел уже дома. Ну и загудел опять на три недели. Нет, на четыре. Почти месяц не просыхал. Потом худо было, как никогда. Едва не помер. И все вспоминал эту встречу одногруппников. Надо же, почти все пришли. Кроме троих мужиков. Впрочем, они и не могли прийти. Потому что уже умерли.

Не знаю, как Игорек, а Павлуха и Фара ушли в мир иной по пьянке, это точно на все сто процентов. Обоим не было еще и пятидесяти...

Я следующий?

Заколдованные переулки

В заколдованную вязь,
В сеть московских переулков,
Вдруг автомобиль, кривясь,
Залетел, как Сивка-бурка.

Взглядом огненным кося:
Ночью – страшно, все иначе.
Пляшут выводки крысят,
Вост пес с башкой кошачьей.

Повороты, поворот.
Фары бьют огнем по стенам.
Возле арок и ворот –
Как когда-то: нежить, небыль,

А дома себя ведут –
Словно сущие придурки.
Вдруг исчезли! Там и тут
Вышли избы на прогулку.

На руле дрожит рука.
Может, выбить клин – так клином?
На крылечке ж кабака –
Ой! – Кошей со жбаном винным.

Повороты, поворот.
Не вписался, не вписался.
А Кошей уже – он вот,
Он уже за дверцу взялся.

Рожа прямо – страх и срам.
Что кричать? – Убийство? – Кража?
Толку нету: к воротам
Жмется уличная стража.

Страж с секирой крестит лик:
– Чур меня! Спаси, Всевышний!
Путник молит, чтоб возник
Перед ним скорей гаишник.

Чтоб легко сказать при нем,
Под защитой железной:
– Да, я пьян. И за рулем.
А Кошей со жбаном – трезвый?

Раковина

Всех чужих океан, словно в сеть
Отловив, уничтожит и слижет.
Я спаружи такая ж, как все,
Потому что иначе не выжить.

Те, кто схож, выживают гурьбой.
Но под замкнутой створчатой крышей,

Изнутри, я останусь собой.
А иначе мне просто не выжить.

Болеро Равеля

Глаза прикрою – словно хлопну дверью.
И, как тогда – лицом к лицу с тобой.
И, как тогда, здесь музыка Равеля –
Тягучей, проникающей волной,

Плывущим, расширяющимся кругом,
Где я найти дыханье не могу,
Где первый вдох горяч, и сух, и труден,
Как будто у возникшей на бегу.

И, стоя за исчезнувшей дверью,
У жаркой и оплавленной стены,
Я верю, что мы созданы Равелем
И в музыку навеки вплетены.

Мы вне ее истоков и причины.
Но мы вошли в ее круговорот,
И с нами слитно-родственны песчинки,
Танцующие в ритме болеро.

А время тоже поймано кругами.
Но время роет странные ходы
Сквозь путанные дворики Альгамбры,
Сквозь запах апельсина и воды,

Сквозь каждую частицу белой пыли,
Сквозь веер, вздох и поворот плеча.
Все то, что будет, и все то, что было,
Едино все по времени: сейчас.

Как в этот круг вписались наудачу,
Где времена свои узоры вяют,
Все миражи твои, и все удачи,
И мной произнесенное «люблю»?

А где-то рядом – пушкинская осень,
Шотландии кровавая луна...
На краткий миг. Но нас уже разносит
И музыки, и времени волна.

Чтобы в сухом, палящем ритме танца,
Где нет ни слез, ни мороси дождя
Нам вдаль и врозь лететь через пространства,
Все дальше друг от друга уходя.

...Кругов летящих выверена точность.
И я твержу себе: не верь, не лги,
Что вновь сойдется в болевую точку
И музыки, и времени круги.

Добрые волшебники и маги

– Добрые волшебники и маги!
Осень. Никнет желтая трава.
Напишите на листе бумаги
Колдовские тайные слова.

Подтвердят созвездия и ветер,
Что мы с вами – близкого родства.
Вы раскиньте золотые сети
Самого большого волшебства.

Пусть споют и жарко вспыхнут двери,
Что обратно в прошлое ведут.
Пусть возникнет музыка Равеля,
Яблоки в заброшенном саду.

Добрые волшебники – скорее!
Что вам стоит – только захотеть...
Там – с горы бегущая аллея,
Над которой хочется взлететь,

В желтых одуванчиках газоны,
Солнце, и грозы ушедшей след.
Поцелуй тот пахнет и озоном,
И колючим дымом сигарет.

Но печальны стали и туманы
Магов звездно-синие плащи.
А на звездах, словно на экранах,
Вспыхнуло: – Не жди и не ищи.

– Мы слышали до глубокой ночи
Цифровой и знаковый расклад.
Нужная магическая точка
Кем-то лишена координат.

– Добрые волшебники и маги!
В мире, верном осени и сну,
Пусть потусторонне вспыхнет магний,
Возвращая прошлую весну.

...Там цыганка поднимает веки.
Жаром каждый зуб ее горит.
– Маяться тебе по нем вовеки
И страдать вовеки, – говорит.

Да вникай крепче в говоренье:
Он тебя не вспомнит никогда.
Вкруг него – забвения деревья,
И трава забвенья, и вода.

– Добрые волшебники – не это!
Вы вращайте время, словно руль,
Вы верните нынешнее лето,
Август или, может быть, июль.

Положите время прямо в тигель!
Но в жару всплывет всего одно,
Писанное телеграфным стилем,
Краткое и быстрое письмо.

– Добрые волшебники и маги!
Знает все ваш странный календарь.
Знаки на пергаментной бумаге
Пусть предскажут будущий февраль!

...Стал велик веселый рыжий свитер.
Только в этом нет его вины.
Брошена, оставлена, забыта,
– Это видно даже со спины.

– Добрые волшебники и маги!
– Знаю: вас и не было, и нет.
Вы – лишь темный вымысел бумаги,
Мой печальный полуночный бред,

Острый отблеск на странице древней...
А цыганка та была права:
Вкруг него – забвения деревья,
И трава забвенья, и вода.

И дома забвения, и флаги,
Как прожить мне черный день и ночь?
Добрые волшебники и маги,
Вы мне не сумеете помочь.

Молитва

Очередь за мясом и капустой,
Сыром, колбасой и молоком.
Господи! Мне нынче очень грустно,
Небо бесконечно далеко.

Разве здесь – дорога к искуплению?
Так ли искупаются грехи
– В вечном, несмолкающем гудении
Вокруг меня, бормочущей стихи?

Я разиней, вечною растерей
В смутный гул вошла, как в облака,
В место окончательной потери
Рифмы и ключей, и кошелька.

Ах, когда бы не мешала думать
И с Тобой тихонько говорить,
И в плечо бы не врезалась сумка,
А могла бы рядышком парить...

Нет же – вот, перекосила свитер,
Плющит все водоворот людской.
Высоко ль возносятся молитвы
Среди банок с сайрой и треской?

С. МАМЛЕВА, журналист, г. Москва

Психологический аспект взаимоотношений родителей и детей

«Многие беды имеют своими корнями как раз то, что человека с детства не учат управлять своими желаниями, не учат правильно относиться к понятиям «можно», «надо», «нельзя»

В.А. Сухомлинский.

Все родители пытаются накормить, напоить, одеть, обучить своих чад, но никто не задумывался, что нужно заботиться о воспитании, об очищении Душ своих детей. В этом вся проблема безнравственного поведения молодёжи в семье и общественных местах. Души родителей и детей исковерканы.

Глубокий смысл семейного воспитания лежит в ответственности родителей за своих детей. Какими они будут? Нравственными или безнравственными (духовными или бездуховными)? Детей надо учить правильному, самостоятельному выбору жизненных позиций. Даже, если в семье родителей не всё сложилось благополучно, они должны учить своих детей строить жизнь правильно, не повторять ошибок родителей. В этом случае пример положительной семейной жизни дети должны брать из хороших, нравственных книг, фильмов. Видя в жизни плохие поступки взрослых, дети не должны применять их в практике своих семейных отношений.

Родители должны быть примером для своих детей в словах, делах, поступках. На каждое плохое поведение ребёнка должны реагировать правильно. При повторных проявлениях этого негативного качества необходимо ужесточить меру наказания (но ребёнка не бить). В то же время нужно посмотреть, в чём причина повторяющихся отрицательных действий у ребёнка.

Если ребёнок что-то украл, взял без разрешения, провели разъяснительную беседу, не помогло. Вырос сорняк. Вопрос: «Кто подпитал это качество у ребёнка?». А не кроется ли причина в тайных мыслях и неправильных действиях родителей: что-то взять, украсть чужое материальное или интеллектуальное (или использовать тайно или наяву результаты чьего-то труда). В этом случае можно говорить, что они заразили ребёнка «бациллами» своего негативного качества. И наоборот, если родители вовремя заметили проявление какого-то плохого качества у ребёнка и как сорняк на грядке устранили, то тем самым они помогли ему избавиться от сорняка в Душе.



Родителям и прародителям надо воспитывать у детей чувство ответственности и долга перед старшим поколением (отцом, матерью, бабушками и дедушками). Это их кармический долг не только брать, но и отдавать. А что брать и что отдавать? Заботу, любовь, внимание, деньги (подарки) пусть незначительные, но по мере возможности, по мере достатка.

Воспитывая или не воспитывая детей в уважительном отношении к старшим, родители готовят душевно мягких или чёрствых жителей Земли, а в будущем душевно мягких или чёрствых небожителей.

Часто маленькие дети плачут и проявляют свой эгоизм, вплоть до истерического состояния. Не нужно бросаться удовлетворять его требования и идти у него на поводу. Надо отвлечь ребёнка от этого вопроса разными способами, а потом объяснить, почему не дали, не сделали, не купили. В семье должно всё обсуждаться и делиться поровну на всех, даже одна конфетка.

Нельзя потакать и потворствовать капризам детей, которые требуют чего-то своего. Вынь и положи любой ценой: игрушку, куклу, машинку, конфетку, шоколадку, модную одежду и т.д. С возрастом потребности растут, интересы расширяются, запросы увеличиваются. Детей, не волнует, есть ли у родителей возможности или нет. Соблазнов в жизни становится больше. Всего хочется.

Л. ВИДЯПИНА, В. ФЕДОРЕНКО.

Список учеников и последователей Народного врача СССР А.Р. Довженко

1. АНДРЕЕВ Владимир Александрович, г. Феодосия, (8-103-806-562), 7-14-59, 7-61-86
2. АРЗЫБОВ Алексей Алексеевич, г. Нижний Новгород, (8-831-2) 66-39-60, 89107960194 моб.
3. АРТЕМЧУК Анатолий Филиппович, г. Харьков, (8-103-85-72), 94-74-52
4. БОГОНОСОВА Алла Александровна, г. Красноярск, (8-391-2) 22-10-06
5. БЫЛИМ Игорь Анатольевич, г. Ставрополь, (8-65-2) 76-32-40
6. БРИДКО Владимир Владимирович, г. Симферополь, (8-384-2) 28-87-83
7. БОРИСОВСКИЙ Петр Васильевич, г. Москва, (8-499) 456-37-64, 458-15-44
8. ГОНТОВОЙ Александр Александрович, г. Москва, (8-499) 317-01-14
9. ГОНЧАРЕНКО Олег Георгиевич, Московская область, г. Воскресенск, (8-244) 2-58-85
10. ДОВЖЕНКО Алла Владимировна, г. Москва, (8-499) 951-24-52
11. ДОВЖЕНКО Владимир Романович, г. Москва, (8-499) 951-24-52
12. ДОДУХ Виктор Николаевич, г. Новороссийск, (8-861-7) 72-02-04
13. ДОНСКАЯ Светлана Львовна, г. Минск, (8-103-75) 237-54-43
14. ДОНСКАЯ Ирина Дмитриевна, г. Минск, (8-103-75) 237-52-09
15. ЗУБКО Марина Николаевна, г. Ростов-на-Дону, (8-863-2) 45-36-26, 92-36-24
16. ЗУБКО Михаил Михайлович, г. Ростов-на-Дону, (8-863-2) 45-36-26, 92-36-24
17. ИЩУК Анатолий Иванович, г. Киев, (8-103-804-4) 418-83-54, 419-96-36
18. КОМЛЕВ Николай Евдокимович, г. Челябинск, 62-67-61, 62-44-97
19. КОВАЛЕНКО Татьяна Алексеевна, г. Новосибирск, 83832212407 моб.
20. КИЗИМОВ Сергей Владимирович, Тамбовская область, г. Мичуринск, (8-075-45) 5-01-24
21. ЛАЗАРЕВА Людмила Алексеевна, г. Калининград, 69-30-30, 69-30-92
22. ЛУКЬЯНЕНКО Юрий Владимирович, Казахстан, г. Тараз, 83007115290 моб., 46-04-04, 46-11-00
23. ЛЯШЕНКО Александр Григорьевич, г. Ухта, (8-821-47) 63-666, 62-003, 37-661
24. МЕНЯКИНА Наталья Васильевна, г. Нижний Новгород, (8-831-2) 68-11-44, 37-20-96, 11-20-96
25. МОРОЗОВ Александр Анатольевич, г. Москва, (8-499) 324-81-61, 470-30-00
26. НАЗАРОВ Непес Назарович, Ашхабадская обл., г. Геокча, 36-80-71, 34-62-89
27. НОВИКОВ Олег Васильевич, г. Москва, (8-499) 140-78-55
28. ПАЛИЕНКО Григорий Иванович, г. Великий Новгород, (8-816-2) 76-61-67
29. ПРИТЧИН Петр Корнилович, г. Москва, (8-499) 43-26-25
30. РОЖКОВА Раиса Федоровна, г. Ташкент, 74-27-22
31. РОМАНЕНКО Наталья Александровна, г. Волгоград, (8-844-2) 94-53-46, 36-29-12
32. САВЧИКОВА Лиля Вениаминовна, г. Норильск-17, (8-391-9) 22-86-76, Тверь-2, аб/я 248
33. САПОЖНИКОВА Елена Владимировна, г. Алматы, (8-72-72) 379-10-47

Трезвость и культура

34. СУВОРОВ Владимир Борисович, г. Кострома, 31-51-21 им. акад. В.П. Протопопова,
35. СИДОРЧУК Анатолий Александрович, Карелия, г. Медвежьегорск, (8-814-34) 2-16-02
36. СОБЕТОВ Борис Георгиевич, г. Львов, (8-103-803-22) 64-22-33, 64-32-22
37. СОКУРЕНКО Василий Саввич, г. Ростов-на-Дону, (8-863) 244-42-64
38. ТОКАРЕВА Татьяна Васильевна, г. Ростов-на-Дону, (8-863) 244-42-64
39. ТРУСОВ Борис Михайлович, г. Астрахань, (8-851-2) 22-78-69
40. ХИСАМИЕВ Илсояр Илхамович, г. Набережные Челны, (8-439) 53-66-67, 54-29-19
41. ХЛЫНОВСКИЙ Владимир Максимович, г. Алматы, (8-72- 72) 379-10-50, 379-10-48,
639722 (моб.)
42. ШАКИРЗЯНОВ Галимзян Закирович, г. Казань, 89172869713 (моб.)
43. ШАШКОВ Геннадий Николаевич, г. Киев, (8-103-804-4) 510-71-31, 80674017223 (моб.)
44. ШУБ Валерий Владимирович, г. Волгоград, 89093859494 моб.
45. ШПАК Анатолий Николаевич, Московская область, г. Ивантеевка, 8(495) 767-50-99, 767-50-99,
89107432995 (моб.)
46. ЭПШТЕЙН Илья Цаликович, г. Нижневартовск, (8-3466) 14-83-57, 89166181093 (моб.)
47. ЭПШТЕЙН Олег Ильич, г. Москва, (8-499) 631-26-76, 89166181093 (моб.)