**Информационно-методический центр**

**«Жизнь без алкоголя»**

**АЛКОГОЛЬНАЯ КАТАСТРОФА В БЕЛАРУСИ**

**ПУТИ ВЫХОДА**

**Материалы первой научно-практической конференции.**

**Минск, 15 марта 2014 г.**

**Под редакцией А.В. Остапенко**

**Минск 2014**

**ПРЕДИСЛОВИЕ РЕДАКТОРА**

15 марта 2014 года состоялась первая научно-практическая конференция «Алкогольная катастрофа в Беларуси. Пути выхода», посвященная проблеме алкоголизации населения Беларуси. Организатором проведения этой встречи была гражданская инициатива «Трезвая жизнь», в последствии преобразованная в учреждение «Информационно-методический центр «Жизнь без алкоголя».

Инициатива создания Информационно-методического центра «Жизнь без алкоголя» возникла в результате осознания того факта, что алкоголизация белорусского народа достигала небывалого размаха и результаты этого подобны катастрофе. Употребление алкоголя в расчете на душу населения достигло 17.5 литров чистого алкоголя на душу населения при критическом уровне употребления равным 8-ми литрам. Все это привело к быстрому увеличению количества преждевременных смертей, росту преступности, дорожно-транспортных происшествий и других негативных явлений.

Вот о чем говорит сухой язык цифр по этому поводу.

* Свыше 1 миллиона человек злоупотребляют алкогольными напитками, около 262 тыс. белорусов являются больными на алкогольную зависимость (стоят на учете).
* Алкоголь причина большинства случаев суицидов (например, на 2008 г. с 2800 случаев 60% произошли по этой причине).
* Алкоголь является причиной многих разводов, абсолютного большинства случаев сиротства. Алкоголизм - причина 50% разводов и абсолютного количества сиротства.
* Около 16 000 белорусских детей и подростков состоит на наркологическом учете. [**Более 15% детей пробуют спиртное в возрасте до 9 лет**](http://people.onliner.by/2012/02/14/potreblenie-alkogolya-v-belarusi-postoyanno-rastet-bolee-15-minskix-detej-probuyut-spirtnoe-v-vozraste-do-9-let/)**.**
* Алкоголь причина большинства случаев автомобильных аварий. В ДТП, совершенных по вине нетрезвых водителей, в 2013 г. погибло 1 317 человек.
* Большинство преступлений происходит в состоянии алкогольного опьянения. Причем, правоохранительные органы отмечают такие преступления, как тяжкие и особо тяжкие. Ежегодно в Беларуси в состоянии алкогольного опьянения совершается около 30 000 преступлений, более половины, из которых в бытовой сфере вызваны пристрастием к алкоголю.
* Алкоголизм приводит к резкому увеличению смертности среди тех, кто им злоупотребляет. Ежегодно в диспансерах в связи со смертью снимают с учета около 6 000 больных алкоголизмом. По данном Белстата, от причин, связанное с употреблением алкоголя, в 2011 году умерших 4446 человек (46,9 случаев на 100 тыс. населения). В 2005 году таких случаев было – 3464 (36,2 на 100 тыс. населения).

Цифры страшные. Белорусский народ стоит перед лицом поистине национального бедствия. Это поистине алкогольная катастрофа. И мы, белорусы «лидируем» по алкогольным показателям среди других стран. На протяжении нескольких последних лет Беларусь входила в десятку самых пьющих стран в мире.

Конечно, меры принимались. В настоящее время у нас действует «**Государственная Программа национальных действий по предупреждению и преодолению пьянства и алкоголизма на 2011–2015 годы». В ней записано: «**Основной целью реализации Государственной программы является снижение уровня потребления алкоголя населением и уменьшение негативных последствий его потребления для общества**». Однако, на практике результаты оказались прямо противоположными. В 2014 году Беларусь оказалась на самой высокой строчке печального рейтинга самых пьющих стран. По *отчету Global status report on alcohol and health 2014 следует, что белорусы – самая пьющая нация в мире. Эти данные опубликовала пресс-служба Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ).*** В среднем в год белорусский мужчина выпивает 27,5 литра чистого спирта (употребляемые напитки пересчитаны на чистый алкоголь). Российские и молдавские мужчины лишь на подступах к нашим - пьют по 23,9 и 25,9 литра алкоголя в год соответственно. На каждого жителя Беларуси, начиная с 15-летнего возраста, приходится по 17,5 литра алкоголя. Для сравнения, в мире каждый человек пьет в среднем 6,2 литра чистого алкоголя в год.

Борьба с производством плодово-ягодных вин привела к значительному снижению потребления алкогольных напитков, имеющим менее 40 градусов крепости (за исключение пива, потребление которого достигло невероятных размеров, особенно среди молодежи) и небывалому увеличению производства водки. Если в советские времена мы имели в продаже два-три вида водки (например – «Столичная» и «Московская»), то теперь насчитывается порядка сотни наименований. (Для примера: автор этой статьи 15 сентября 2014 года в универсаме на ул. Немига в г.Минске насчитал 118 сортов напитков, имеющих в своем названии исключительно слово «водка». Настойки, коньяки, виски, джины, ром и др. крепкие напитки, которых тоже было великое множество, не считались).

Массовое производство водки и других крепких спиртных напитков на фоне их относительной дешевизны и доступности привели к не менее массовому их потреблению. И основным грузом на печень белорусов ложатся крепкие спиртные напитки: они занимают 46,6% от всего выпиваемого алкоголя. В предлагаемом ниже интернет-обзоре приводятся данные по состоянию производства водки в Беларуси. В частности приведены следующие данные:

«… в перспективе Беларусь не намерена снижать производство крепкого алкоголя. Все дело в том, что этот бизнес является стабильным источником пополнения бюджета. В стоимости бутылки крепкого алкоголя значительную долю (40%) занимают акциз и НДС. Поэтому ничего удивительного, что все вышеперечисленные заводы входят в число крупнейших налогоплательщиков как в стране в целом, так и в регионе своего месторасположения. ***Два предприятие вошли в топ-10 налогоплательщиков Беларуси за 9 месяцев 2012 года. На 7-м месте расположился «Минск Кристалл», на 10-м - «Минский завод виноградных вин».***

Может быть употребление водки менее губительно для человека, чем вина и других слабоалкогольных напитков? Исследование показывают как раз обратное. В книге «Алкогольная катастрофа и возможности государственной политики в преодолении алкогольной сверхсмертности в России». (отв. ред. Д.А. Халтурина, А.В.Коротаев. – М.:ЛЕНАНД, 2008. – 376 с.) показано, что именно крепкие напитки явяляются фактором сверхсмертности в России. Вот выдержка из этой книги: «…400 г. (а во многих случаях и меньше) этилового спирта, принятые одномоментно, - смертельно опасная доза для средне­статистического человека (см. статью В. П. Нужного и С. А. Сав­чука в этом сборнике). Выпить за короткое время смертельную дозу в виде литра водки или самогона - реально, в виде 4 литров вина - крайне сложно, в виде ведра пива - практически не­возможно.

Это не значит, что более слабые напитки не приносят вреда и не влияют на смертность. Безусловно, передозировка слабо­алкогольными напитками может также привести и к нарушениям деятельности сердечно-сосудистой системы, и к несчастному слу­чаю. Следует особенно подчеркнуть, что слабоалкогольные напитки - пиво и баночные коктейли в последнее время все чаще становятся в России причиной заболеваемости алкоголизмом молодых людей (Нужный, Рожанец 2007). **Однако данные убедительно показывают, что человеческие потери от крепких напитков радикально выше».**

Может быть производство водки и крепких спиртных напитков очень выгодно государству и временные экономические трудности вынуждают правительство прибегнуть к помощи водочных магнатов? В этом, на первый взгляд есть доля истины. Однако, посмотим опять таки на цифры. И они показывают неутешительную картину.

Эксперты рассчитали экономический ущерб от потребления населением алкоголя. Он составил 7,2% от валового внутреннего продукта - это более 4 млрд долларов США. Данные собирались на примере 2008 года. Расчеты велись в соответствии с международными рекомендациями, в которых говорится, что нужно учитывать не только прямые издержки, например, на оказание медицинской помощи алкоголикам, но и косвенные, связанные с социальным ущербом. В формуле учитывалась смертность от алкоголизма, смертность от ряда заболеваний, которые вызывает потребление алкоголя (циррозы, гепатиты и др.). Бралось также в расчет и число лет, которые больные алкоголизмом могли бы прожить до среднего возраста, если бы не злоупотребляли спиртным, а также число ДТП, когда происшествие случается по вине водителя, находящегося в состоянии алкогольного опьянения. Учитывалось количество убийств и затраты на расследования убийств, совершенных на почве пьянства. Учитывались и другие пагубные последствия алкоголя. (см. интернет-обзор в настоящем сборнике).

Для сравнения: в Европе в разных странах уровень социально-экономического ущерба, связанного с пьянством и алкоголизмом, колеблется от 2 до 4% от валового внутреннего продукта.

Все сказанное выше думается с убедительностью показывает на необходимость самых кардинальных действий по преодолению алкогольной катастрофы в Беларуси. В настоящее время в нашей стране борьба с алкоголизацией населения ведется в различных стратах нашего общества. Среди них, конечно, центральное место занимают врачи наркологи, психотерапевты, психологи и другие традиционно известные специалисты. Большая работа ведется и в среде всех христианских конфессий и в первую очередь традиционных – православной и католической. Все большее признание и распространение в Беларуси получает всемирно известное движение «Анонимные Алкоголики». Каждая из этих групп по-своему решает алкогольную проблему и спасает от гибели тысячи людей. Однако зачастую между разной по-своему назначению профессиональной деятельностью существуют и разные, зачастую не укладывающиеся на уровне взаимопонимания, подходы и на алкогольную проблему.

Идея объединить все силы общества, которые в той или иной степени причастны к алкогольной тематике давно созрела. Первым таким мероприятием, на котором врачи, священнослужители, представители групп самопомощи «Анонимные Алкоголики» и другие заинтересованные организации и люди смогли высказать свои мысли и предложить пути выхода из алкогольного безумия явилась конференция «Алкогольная катастрофа в Беларуси. Пути выхода».

Комплексный, многогранный подход к проблеме алкоголизма позволяет в разы увеличить и объединить разрозненные подходы к проблема алкоголизма и пьянства. На конференции прозвучали доклады священников: «Духовные аспекты реабилитации алкоголе- и наркозависимых людей” (о. Дионисий Пясецкий. Настоятель прихода “Неупиваемая чаша”), “Основные причины зависимостей в свете мировозрения основанного на вероучительных принципах православной церкви”. (о. Владимир. (Зварич). Настоятель прихода “Рождества Пресвятой Богородицы” (Минский р-н, д. Прилуки); врачей: “Аномия как источник рецидива при алкоголизме” (Иванов В.В. Заведующий 21-м наркологическим реабилитационным отделением Республиканского научно-практического центра психического здоровья), “Лечение алкоголизма на современном этапе” (Пикус Г. И. Врач нарколог-психотерапевт); представителей сообщества Анонимных Алкоголиков: “Алкоголизация населения Глубоччины: пути решения проблемы” (Дудкевич В., Основатель движения АА г. Глубокое), представители движения созависимых “Алкоголизм и созависимость – болезни семейные”. ( Куприянец Т.П. Психотерапевт. Руководитель группы созависимых «Живоносный источник» при приходе “Неупиваемая чаша”), других обществеенных инициатив: “О работе координационного совета по профилактике алкоголизма и наркомании г. Новополоцка и перспективах создания реабилитационного центра для зависимых от алкоголя и наркотиков в Витебской области» (Щепин Владимир. председатель координационного совета по профилактике алкоголизма и наркомании г. Новополоцка) и ряд других небезразличных судьбе белорусского народа людей.

Кроме текстов сообщений прозвучавших на конференции в настоящий сборник включены доклады тех людей которые не смогли выступить, но поддерживают идею объединения сил общественности по борьбе с алкоголизацией – священника Евмения, игумена Иова, психолога А.Е Айвазова.

Материалы сборника поделены на тематически близкие блоки:

А) вгляд медицины и психологии (В.В. Иванов, Г.И. Пикус, письмо врачей, А.Е. Айвазова);

Б) взгляд церкви (игумен Иона, священники о. В. Зварич, о.Евномий);

В) методика выздоровления от алкоголизма Анонимных Алкоголиков (Доцент, А.В. Остапенко);

Г) созависимость (С.Н. Зайцев);

Д) алкогольная проблема и общество (О. Ковалькова, В.Толкачев, П. Королев)

На коференции была принята **резолюция** подитоживающая выступления и ставящая новые задачи перед обществом.

В резолюции высказан призыв мобилизовать политические и общественные силы Беларуси для разработки программы мероприятий, целью которых станет формирование здорового, трезвого общества Беларуси и высказано конструктивное предложение по консолидации антиалкогольных сил:

«***Мы заявляем*** ***о создании постоянно действующей координационной площадки*** для разработки и реализации законодательных предложений, проведения общественной кампании, образовательных мероприятий, направленных на защиту белорусского народа от алкогольной катастрофы». (Полный текст резолюции приведен в приложении).

В приложение к сборнику вошли материалы, помогающие больше осознать размеры алкогольной катастрофы в Беларуси, в частности Интернет-обзор сообщений о состоянии алкоголизации населения Беларуси.

**І. Медицина об алкоголизме.**

* + - 1. **АНОМИЯ КАК ИСТОЧНИК РЕЦИДИВА ПРИ АЛКОГОЛИЗМЕ**

*Иванов В.В. Заведующий 21-м наркологическим реабилитационным отделением Республиканского научно-практического центра психического здоровья.*

Как хорошо известно, синдром зависимости от алкоголя (хронический алкоголизм) является высоко рецидивирующей болезнью. Уровень годичных ремиссий при самых благоприятных условиях составляет не более 40 % в континууме пациентов (за исключением тех, кто был интегрирован в терапевтические сообщества), в реальности годичные ремиссии среди наблюдаемых в наркологических учреждениях пациентов составляют около 25 %.

Рецидив алкоголизма наступает, прежде всего, в силу выраженного первичного патологического влечения, справиться («совладать») с которым пациенты не могут. Важными сопутствующими факторами рецидива являются интеллектуальное снижение, аффективные сдвиги и мощные психологические защиты (в аналитическом смысле) – отрицание и вытеснение. Пациенты «забывают», что они страдают неизлечимой болезнью, забывают весь свой отрицательный опыт пьянства, у них развивается чувство уверенности, что немного алкоголя «не повредит», что и приводит в конечном результате к очередному алкогольному эксцессу. Считается, что пациенты, имеющие сопутствующие психические расстройства, с нарушенными социальными связями, утратившие работу (низкий реабилитационным потенциал) рецидивируют быстрее.

На практике мы наблюдаем рецидивы и у пациентов, обладающих «высоким реабилитационным потенциалом», вполне благополучных в плане физического и психического здоровья, имеющих хорошую работу и прочные семейные связи, участвующих в реабилитационных программах, получающих психотерапевтическую помощь и профессиональную психологическую поддержку. Эти пациенты имеют достаточно полное сознавание наличия у себя зависимости от алкоголя, они хорошо помнят последствия употребления, знают «технику безопасности» (правила поведения больного алкоголизмом). Когда такой пациент внезапно начинает употреблять алкоголь, это вызывает ощущение растерянности и досады, как у его родственников, так и у помогающих агентов – вроде бы все было сделано как надо, у человека есть, что нужно для трезвой жизни, почему же он рецидивировал? Поэтому причины этих рецидивов достойны внимания и изучения.

Стандартное объяснение такого рецидива: «он рецидивировал, потому что он «алкоголик», а алкоголизм – это неизлечимая болезнь». Так обычно говорят помогающие агенты, и в рамках групповой терапии озвучивание данной аксиомы носит терапевтический смысл, разрушающий психологические защиты (отрицание и вытеснение) пациентов. Однако для специалиста такое объяснение вряд ли достаточно.

Возможно, в каких-то случаях, как важный фактор, способствующий рецидиву алкоголизма, можно рассматривать ***аномию***.

Понятие «аномия» ввел в научный обиход Э. Дюркгейм. Позже концепция социальной (anomie) и социально-психологической (anomia) аномии была развита Р. Мертоном, Р. Маккайвером, Лео Сроулом и другими исследователями. В России социальная аномия изучалась С. Кара-Мурзой.

Для наших целей достаточно указать на то, что аномия – это «состояние общества, при котором большая его часть нарушает известные нормы этики и права. Эту беду пережил Запад в период становления капитализма при распаде общинных отношений, когда людям внушили, что «никто никому ничем не обязан». Аномия сразу разрывает множество связей между людьми и делает их беззащитными — и перед кризисами, и перед сильными мира сего, и перед бандами воров и мошенников» (С. Кара-Мурза, 2013 г.).

Можно охарактеризовать психологическую составляющую аномии как особое «состояние сознания», при котором утрачивается чувство сплоченности, причастности отдельного человека к обществу. Для человека «более не существует никаких нравственных норм. Он утратил чувство наследственности и долга, способность ощущения существования других людей. Аномический человек становится духовно стерильным, он ответственен лишь перед собой. Он скептически относится к жизненным ценностям других. Его единственная религия — философия отрицания. Он живет лишь непосредственными ощущениями, у него нет ни будущего, ни прошлого» (Р. Маккайвер).

Не правда ли, такой человек является идеальной «мишенью» для «атаки» алкоголя и наркотиков?!

Описаны два основных варианта психологической формы аномии – депрессия и возбуждение.

«…аномическое «Я» производит слишком противоречивое впечатление. С одной стороны, оно пассивное, униженное, разочарованное, депрессивное. Под таким углом зрения человек кажется песчинкой в холодном и безразличном космосе. С другой стороны, ему присуща ненасытность… «У людей, страдающих аномией, никогда не наступает удовлетворение», — констатировал Дюркгейм. Их жажду не утолить. Состояние напоминает чесотку — пассивность и чувство пустоты сменяются беспокойством, человек делается неуравновешенным и возбужденным. В голове могут возникнуть любая мысль, самые противоречивые желания, которые тут же обрушиваются на окружающих. Человек оказывается в плену лихорадочной нервозности, его сознание расщепляется, превращаясь в калейдоскоп образов» (Карин Юханнисон. История меланхолии. 2009 г.).

Есть пять критериев для диагностики «аномического сознания»: человек переживает 1) чувство психологической изоляции от остального общества (может быть описано как чувство «ненадежности социальных связей»; 2) чувство разочарования в людях, в обществе; 3) чувство бессилия изменить окружающих людей; 4) чувство отчуждения от общества (общество «не принимает»); 5) чувство утраты нравственных ценностей («я не отличаю дозволенного от недозволенного».

Становятся понятными трудности, которые испытывает терапевт при работе с наркологическими пациентами, имеющими описанное выше мировоззрение. Ведь трезвость не может быть самодостаточной целью; трезвость – это только средство для достижения каких-то иных, сугубо человеческих целей. Но «аномический человек» отрицает «человеческие цели». Ему не дороги по-настоящему ни семья, ни друзья, ни карьера. Он не понимает эмоций других людей и не испытывает истинного сопереживания по отношению к страданиям своих близких. Ему важны только собственные ощущения, а наиболее острые ощущения вызывают алкоголь, наркотики, игра. Такой пациент мог бы и не употреблять алкоголь, но – зачем отказывать своим привычкам? Особенно, если вокруг в мире нет ничего ценного. Порочный круг замыкается, и пациент находится внутри этого круга.

Что, в таком случае, может сделать медицина? Очевидно, что – ничего. В природе не существует «таблетки от аномии». Аномия – это вообще не медицинская категория, хотя «аномическое Я» может переживать депрессивную симптоматику или тревожное (в клиническом смысле этого слова) состояние. Врач может помочь пациенту перенести депрессивный приступ или паническую атаку – но «выздоровевший» пациент остается в круге аномии, «не отличает добра от зла» и не имеет смысловых оснований для ведения трезвого образа жизни. Психотерапевтические и психологические «техники» не могут решить проблему аномии.

Господствующее в современной практической психотерапии и терапевтической психологии отношение к пациенту как к «клиенту» (именно это слово с удовольствием используется многими врачами и – особенно – психологами) не позволяет даже приблизиться к решению этой проблемы. «Эта психология в социальном плане сознательно ставит себя в один ряд с другими коммунальными службами – такими как парикмахерская или баня – и пытается так же, как они, прямо соответствовать запросу клиента, вполне в духе «чего изволите?». Клиент же хочет только одного: чтобы психолог – психотерапевт, психоконсультант – его «обслужил», разрешил его проблемы и затруднения, по возможности, без его собственного в этом участия, чтобы, в конечном счете, максимально успешно и с удовольствием продолжить свою прежнюю жизнь – несмотря на или даже вопреки тому, что изнутри самой этой жизни его из этой жизни «выбивает» (А. Пузырей, 2005 г).

Очевидно, что ключ к решению проблемы аномии на индивидуальном уровне лежит в соответствии личности психотерапевта (психолога) характеру поставленных задач, то, что описывается как «самоопределение психолога (психотерапевта)», понимание психологом «собственных предельных целей и ценностей его профессиональной работы» (А. Пузырей, 2005 г). Если психолог (психотерапевт) является органической частью аномического сообщества, то есть «существует за пределами добра и зла», исповедует нравственный релятивизм, если для психолога (психотерапевта) профессиональный рост исчерпывается овладением «методик», включая методики эффективного (на пользу психолога) коммуницирования и формальным признанием государственных структур - в этом случае его работа с пациентом может быть признанной не только не полезной, но, скорее, вредной, служащей дальнейшим основанием и подпиткой опасного мышления и поведения пациента.

Автору неоднократно приходилось выслушивать риторические жалобы родственников алкоголиков на врачей или психологов: «Я уже отдала ему все деньги, а сын продолжает пить…».

Хотелось бы подчеркнуть, что речь идет не о каких-то надуманных проблемах или «внутренних разборках» специалистов в области психологической медицины. В начале 2014 года известный белорусский социолог О. Манаев сообщил: «На вопрос, который социологи уже 10 лет задают белорусам: "Можно ли доверять большинству людей или в отношениях с людьми нужно быть очень осторожным?", тех, кто отвечает, что можно, обычно порядка 20%, а тех, что нет – 70%. Подчеркну, что речь идет не об отношении к власти или к оппозиции, а просто людей друг к другу. А доверие – непременное условие консолидации».

Данное суждение социолога является, несомненно, диагнозом – диагнозом «синдрома аномии», которым страдает наше общество. Отсутствие внятной идеологии на уровне общества и, соответственно, «высоких целей бытия» затрагивает и пациентов и специалистов помогающих агентств, резко затрудняя профилактические мероприятия любого уровня (первичную и вторичную профилактику, реабилитацию, профилактику зависимостей на индивидуальном и общинном уровне).

Преодоление аномии означает придание жизни смысла. После того, как решен вопрос физического выживания, человек, община и общество, в которых он живет, должны ответить на сущностные, сугубо человеческие вопросы: кто мы? откуда? И куда идем?

От ответов на эти вопросы и зависит, в конечном итоге, наше общее будущее – и будущее наших пациентов.

Литература:

1. Энтин Г.М. Лечение алкоголизма. Москва: Медицина 1979 г.
2. Дудко Т.Н. Реабилитация наркологических больных \\ Руководство по наркологии, том 2. Москва: Медпрактика-М 2002 г.
3. Кара-Мурза С.Г. Аномия в России: причины и проявления. Москва: Научный эксперт 2013 г.
4. Юханнисон К. История меланхолии. Albert Bonniers Forlag. Stokholm. 2009 г.
5. Пузырей А.А. Психология. Психотехника. Психагогика. Москва: Смысл 2005 г.
6. Мертон Р. К. Социальная структура и аномия \\ Социология преступности (Современные буржуазные теории). — Москва: Прогресс 1966 г.
7. Манаев О. интервью интернет-порталу TUT.BY от 24.01.2014 г. <http://news.tut.by/politics/383663.html>
8. **ЛЕЧИТСЯ – НЕ ЛЕЧИТСЯ АЛКОГОЛИЗМ?**

*Пикус Г.И., врач психиатр-нарколог-психотерапевт*

Общественное мнение склоняется чаще по второму слову с частицей «не». Наука и практические врачи психиатры-наркологи подтверждают этот неутешительный вывод, однако у них звучит и оптимистическая нота. Да, вылечить невозможно, так как это хроническое заболевание, но… возможно (можно!) остановить его и надолго. На многие – многие годы! Эта остановка, или ремиссия на медицинском языке, означает, что человек становится практически здоровым. Ясно, что в этот период остановки человек для себя принимает Сухой Закон! Не навязанный ему сверху, а принятый им самим. При принятии этого закона главной проблемой встает перед человеком вопрос – куда девать свое свободное время? Чем себя занять, чтобы было на душе комфортно и тепло.

Ведь когда он (она) пил такого вопроса не возникало, так как этот самый душевный комфорт достигался элементарно бутылкой горячительного, ну двумя. То есть срабатывал другой закон: с утра выпил – день свободен. А теперь в какой-то момент трезвости его «высокодуховное» внутреннее «Я» непременно скажет наружному «Я»: «А нафига тебе такая трезвость, когда и скучно, и грустно, и некому морду набить?». Что же с человеком произошло? – За длительное время алкоголизации он потерял вкус к трезвой жизни, к трезвым радостям и тяготится этим.

Поэтому срыв, запой изначально воспринимается им как избавление от душевных мук и неприкаянности, как радость жизни! Да, через несколько дней-недель пьянки он пожалеет о срыве, но… Но это будет уже другая история.

В нашем обществе еще бытует заблуждение, что лечение запоя или «отходняка» («синдром отмены алкоголя») – это и есть лечение алкоголизма как такового. НЕТ! НЕТ и НЕТ!!! Лечение этих состояний – это лишь видимая для всех малюсенькая часть болезни, которая лечится – то за один-два или три дня. Основная часть болезни («синдром зависимости от алкоголя») чаще всего скрыта от окружающих, так как это страдающая душа, скачущие мысли, заблуждающийся интеллект и рвущиеся от напряжения нервы. Между прочим, по причинам душевного раздрая среди алкоголиков часты суициды. (Почему больного называют «алкоголик»? – Краткое производное от диагноза. Точно так же мы говорим гипертоник, язвенник, диабетик и т.д.).

Итак, на лечение основной части болезни необходимо значительно больше времени, чем 1-3 дня. Лечение, как правило, длительное и непростое. Лучше если это происходит с помощью психолога и психотерапевта. Если к этой команде присоединяются и люди из «Анонимных Алкоголиков», то это вообще замечательно!

Обо всем этом хорошо написал в своей книге «Месье Баттерфляй» Никита алкоголик.

Подведу промежуточный итог. – Выздоровление (остановка) не ровная дорога, на ней бывают и ухабы, и ямы, и крутые виражи. Однако помните: «Да осилит дорогу идущий». И дай ему Бог! Кто такой «идущий»? Это: ищущий, любознательный, растущий духовно, живой. Тот, кто после лечения продолжает тем или иным способом укреплять свою трезвость, тот кто читает специальную литературу, дискутирует с кем-то о прочитанном, отходит от прежней пьяной компании, возможно начинает посещать общество «АА» и т.д. То есть у идущего постепенно меняется его менталитет, мировоззрение, отношения с людьми, жизнь.

Мне повезло еще в 1990-91 гг. познакомиться с трезвыми алкоголиками из общества «Анонимные Алкоголики». Тогда они только-только появились в Беларуси. Так вот, эти люди не сюсюкают и не злорадствуют по поводу карабкающегося из запоя товарища по несчастью (Они все там были в разное время). Эти трезвые и просветленные просто констатируют срыв человека и философически замечают: «Может быть, этот кувырок пойдет ему (ей) на пользу». Да, они могут предложить ему помощь, однако насильно никто не станет его тянуть в больницу или на собрание «АА». Вначале должно быть его решение или просьба о помощи. Хотя многие понимают, что решение, принятое с бодуна или в запое, несколько раз за день может поменяться. (Больной же человек!) Проиллюстрирую это таким примером из своей практики.

Один из моих друзей Дима – алкоголик со стажем трезвости около 8-ми лет привез в больницу, где я тогда работал нырнувшего в запой товарища. Этот ныряльщик, назову его Васей, перед этим срывом был более года трезвым. Так вот, я вышел из отделения к машине, в которой сидел пьяный Василий, сел на переднее сиденье и мы втроем стали беседовать.

Через несколько минут Вася дал добро на свою госпитализацию и одновременно достал из внутреннего кармана куртки полбутылки водки и стал «горнистом» на заднем сиденье. (Горнист – это когда пьют из «горла» поднимая бутылку вверх как горн). От такой его наглости мы с другом враз смолкли и уставились на него. Он же, размеренно двигая кадыком, залил в «горляк» алкоголь и выбросил тару на зеленый газон. Дима молча вышел из машины, обошел ее спереди, открыл правую заднюю дверь и сказал Васе: «Выметайся!» Это было произнесено так убедительно, что за две секунды достигло в припухшем мозгу нужного центра. И вот, уже Вася стоит на том же зеленом газоне, где чуть поодаль лежит его внутренне опустошенная и холодеющая от земли стеклянная «подруга».

Я поднялся в отделение, а Дмитрий уехал на свою работу. Часа через 2-3 Василий к моему удивлению пришел самостоятельно в отделение и после разговора с зав.отделением был торжественно принят для очередного в своей жизни лечения. Уверен, начни мы с Димой тогда 2-3 часа назад, ругать, уговаривать, взывать к совести, он бы сделал ноги и его запой имел бы продолжение. Да забыл сказать, что Василий в перерывах между лечениями посещает собрания Анонимных Алкоголиков. Мне нередко задают вопрос те больные, которые в нашем отделении уже «прописаны» много лет: «Что, Анонимные Алкоголики тоже срываются?». Замечу, что прописанные у нас больные – это особая публика. Как правило, за сколько-то лет алкоголизации они деградировали, и даже поступая на очередное лечение они в отделении хотят выпить и порой это им удается. Непосвященный в тонкостях наркологии человек возможно воскликнет: «А зачем они поступают в больницу? Для чего? Отвечу: «Для лечения, для прерывания запоя или купирования «отходняка». Тот, кто хотя бы один раз видел или испытал на себя черный запой или дичайший похмельный синдром, тот знает, что человеку так плохо, что ему кажется еще чуть-чуть и он умрет. Выбора нет. И он тянется рано-рано утром в наркологию еще до прихода врачей и ждет. («Скорая» на купирование запоя на дом не выезжает). Поступают в отделение и лечатся, порой в двадцатый или сорок пятый раз. Есть и такие.

Но лишь только страх смерти отошел и больному полегчало на 1-2-3-ый день его, си-мость!) хотеть выпить. Ну хоть чуть-чуть! Один мой пациент позитивно настроенный на лечение удивленно и восторженно как-то воскликнул, встретив меня в коридоре отделения: «Доктор, я уже третий день трезвый!!!». Для его последних лет жизни эти три дня были необъяснимым чудом.

Но вернусь к вопросу злорадствующего субъекта, о котором я написал выше: «Что, Анонимные Алкоголики тоже срываются?». Отвечаю. Срываются все: анонимные и неанонимные, глупые и умные, мужчины и женщины, богатые и бедные, юные и старые. Это болезнь и она не делает различий ни по каким признаком или регалиям. Если чуть углубиться в этот интересный вопрос о срывах, то рецидивирую все, кто после какого-то лечения став трезвыми считают, что дело сделано, цель достигнута и больше ничегошеньки не нужно делать с собой любимым. (Вот где собака зарыта!). Несусветная чушь и глупость – скажу я вам с высоты 30-летней врачебной практики в психиатрии и наркологии. Истинно и надолго остаются трезвыми лишь те, которые одновременно и параллельно трезвости становятся другими людьми. Ох, не легко это понять и принять к действию. Это ж надо шевелиться душой, разумом и даже телом. Но к этому шевелению многие даже не приступают, не попробуют. (Лень-матушка не пущает). Позиция их проста: «А зачем? Ежели запью – лягу в больничку еще раз и подлечусь». Вот он явный вред для многих больничного лечения. Оно, лечение, снижает, снимает ответственность за самого себя…

Я знаю нескольких человек, которые трезвы без контактов с «АА». Им посчастливилось стать другими в одиночку. Если сказать словами психотерапевта, то им удалось изменить свой менталитет, свое отношение к себе, к миру, алкоголю, к другим людям. Разумеется, чтобы выстроить трезвую жизнь в одиночку необходимо больше волевых качеств, чем тем, кто это делает при поддержке группы «АА» либо психолога, психотерапевта. Эти специалисты в своей работе широко используют программу «АА» и их идею, что выздоравливать лучше всего вместе с другими, сообща.

Такое же позитивное отношение к «АА» и их программе выздоровления в последние 20 лет в нашей республике и в большинстве стран СНГ сложилось в православной и католической конфессиях. Церкви и костелы частенько дают приют группам «АА» в вечерние часы.

Последний абзац может служить ответом тем крикунам и критиканам, которые пытаются обозвать общество «АА» сектой.

Алкоголизм – болезнь заразная. Не инфекционная, но заразная. Все очень просто: подростки и юноши (девушки) соприкасаясь с какой-то частью пьющего взрослого населения заражаются контактным способом ал-ко-го-лиз-мом. Через год-два или более они, носители этой «инфекции», сами начнут заражать мальчиков и девочек тем же.

Еще к вопросу, почему одни больные после лечения трезвы, другие нет. Во-первых, одни за время лечения и еще до него осознали свою алкогольную проблему и сильно захотели ее решить, другие – не осознали. Вторые пришли на лечение только потому, что им было очень плохо или их заставила семья, либо начальник по работе, либо участковый инспектор милиции. Во-вторых, и это самое главное. Само лечение и остановка болезни – это конечно же хорошо, но… Начнет ли зависимый от алкоголя человек после лечения работать над собой или нет, - вот в чем вопрос!

О работе над собой я уже написал выше.

Эпилог.

Беседуя со значительным числом молодых людей в военкомате я нередко слышу четкие трезвеннические мысли и установку на трезвую жизнь. Эти люди или изначально другие, либо постепенно становятся таковыми.

Тот же писатель Никита алкоголик в той же книге (см. выше) на стр. 52, первый абзац пишет: «Благодаря Анонимным Алкоголикам я стал другим человеком – не потому, что трезв, а трезв лишь потому, что стал другим. Только так повернутая цепь причин и следствий сделала меня более свободным…». Трудно сказать точнее и лучше нежели это сделал выздоравливающий уже много лет Никита. Снимаю перед ним свою врачебную наркологическую шляпу.

1. **ЧЕТЫРЕ УРОВНЯ РАБСТВА[[1]](#footnote-1)**

*Айвазова А.Е. - член Европейской Ассоциации транзактного анализа, преподаватель Санкт-Петербургского института практического консультирования, действительный член Российского отделения Профессиональной Психотерапевтической Лиги.*

Много лет назад одному умному лекарю пришел в голову гениальный вопрос: почему лекарство, которое помогает одному больному, не оказывает никакого воздействия на другого? И древние врачеватели, чьи имена дошли до нас и до сих пор вызывают уважение, применяли к своим больным индивидуальный подход. Им, конечно, было проще, у них не было нормы в 10 минут на одного больного, как у наших врачей. Прошло время, и современные эскулапы, давно уже переставшие смотреть не то что на ногти больного, по которым древний лекарь мог определить заболевание, но и в его глаза (кроме офтальмологов, конечно), тоже встали перед этим вопросом.

В ходе исследования западная медицина, а теперь и наша (ей просто деваться некуда), пришла к необходимости многосторонней формы подхода к лечению каждого пациента. Вывод: одного пациента должны обслуживать несколько специалистов.

В первую очередь, конечно, врач. Все-таки у человека что-то болит. Нo если мы возьмем для примера больных с одинаковым диагнозом и проследим ход их лечения, то получится следующее. Оказывается, при назначении лекарства важно учитывать не только возраст, пол, физические особенности (такие как рост, вес, наличие других болезней), но и характер больного.

Один человек, обладая такими качествами как ответственность, аккуратность, серьезное отношение к самому себе и жизни в целом, будет принимать лекарства точно по назначению врача. Другой же, будучи человеком безответственным, вспыльчивым и неуравновешенным, перестанет их употреблять сразу же, как только станет немного легче. Таких вариантов можно привести несчетное количество. Но напрашивается вывод: нужен специалист по характеру, иными словами — психолог, который знает и умеет ориентироваться в личностных особенностях человека. Его задача — при назначении лечения учесть характер пациента, а также помочь устранить причину болезни, которая очень часто находится глубоко в подсознании.

Может случиться так, что болезнь человека — единственная возможность отдохнуть от непосильной работы. Сознательно он не разрешает себе быть более чутким и внимательным к своей персоне, с детства приучен к тому, что должен быть «хорошим», трудолюбивым мальчиком или девочкой, потому что именно эти качества его мама или папа особенно в нем ценили или они сами были такими же. Но человек должен уметь не только работать, но и отдыхать. И часто случается так, что болезнь становится единственным легальным способом отдыха. Только в этом случае не мучает чувство вины за вынужденное безделье. Ведь отдых такой человек считает именно бездельем.

А еще болезнь может быть способом привлечь к себе внимание. Занятые родители уделяли время своему малышу только в случае крайней необходимости, например, болезни. И ребенок быстро сообразил, как сделать себя центром внимания окружающих. Впоследствии, не умея уделять внимание самому себе, его организм вспомнил такой способ как болезнь. И только лежа в постели, с температурой и другими сопутствующими явлениями человек получает возможность вспомнить о своем бренном теле.

Всем известно, что болезнь — это последствие неправильного отношения к жизни. Современного человека мучает большое количество разнообразных болезней. Многие из них расцвели пышным цветом благодаря развитию цивилизации. Сначала человек придумал средство передвижения, чтобы быстрее преодолевать расстояние, не утруждая себя. И одним из последствий этого стало развитие остеохондроза, геморроя и т. д., и т. д. Перестав уделять внимание процессу принятия пищи и самой пище, человек столкнулся с огромным количеством болезней нарушения пищеварения. Можете продолжить это перечисление самостоятельно.

Причин возникновения болезни может быть очень и очень много. Не устранив причину, надеяться на выздоровление глупо. Можно вылечить печень, но если ты не осознал, почему заболел и в чем причина, то заболит кишечник. Многие могут сказать, что причина проста, печень заболела из-за неправильного питания; но дело не в том, как вы питаетесь, а в том, п о ч е м у вы так питаетесь. Ведь как правильно питаться, знают все, но делают это единицы. Значит, дело, опять же, в человеке, в его характере, в его отношении к себе и к миру.

Но и это еще не все. Представьте, что один пациент имеет благополучную семью, неплохую работу, круг общения, интересы. А другой живет в постоянных скандалах, конфликтах с начальством, у него нет нормального общения и низкий социальный уровень. Кому из них лечение поможет, не говоря уже о возможностях лечиться? Значит, необходим еще один специалист, и на этот раз по социальной работе, который бы взял на себя оказание помощи в решении социальных проблем.

И еще одна, на мой взгляд, немаловажная проблема. Верит ли пациент в то, что надо быть здоровым, что ему могут помочь, что он этому миру нужен? Знает ли он о своем месте в этом мире? Что значат для него такие понятия как любовь, доброта, вера, смысл жизни? Это вопросы духовного плана. Человеку верующему выздороветь бывает проще, он верит в смысл жизни. Так, известно множество случаев исцеления и выздоровления наркоманов и алкоголиков в святых местах, в монастырях. А если не знаешь, зачем живешь, то какой смысл заботиться о себе?

В мои планы не входит обсуждение направленности веры, но даже поверхностный анализ религий дает право говорить о том, что каждая из них достойна уважения, не говоря уже о том, что, скорее всего, Бог един. Кого выбрали вы, уважаемый читатель, в качестве объекта веры - меня не касается. А вот бездуховность, уверена, это проблема не только здоровья, но и для жизни вообще.

Итак, проблема выздоровления многогранна. Если быть более точным — четырехгранна: у нас есть тело, характер, отношения с другими людьми и душа. Это как дом с четырьмя стенами: чтобы увидеть то, что внутри, необходимо заглянуть во все четыре окна, по одному в каждой стене.

А мы сейчас попробуем подробно рассмотреть все четыре уровня, которые я уже перечислила выше, и дадим им названия. А называются они так:

√ физический (биологический, физиологический);

√ психологический (личностный);

√ социальный (бытовой);

√ духовный.

Прежде чем подробно осветить каждый уровень, необходимо уточнить следующий момент. Каждый человек рождается на свет с определенными потребностями. Потребности — это то, что мы хотим, что нам необходимо для жизни. Они как зерна, из которых впоследствии вырастает наш характер. И потребности у нас у всех при рождении одинаковые. Вот только способы их удовлетворения мы выбираем разные. Чаще это тот опыт, который мы перенимаем у родителей или который они навязывают (и в хорошем и в плохом смысле) нам. Потребность можно сравнить с голодом. Если не утолишь, жить не сможешь.

*Физический уровень*

На физическом уровне у нас есть потребности не только в пище, отдыхе и т. п., но и в удовольствии и снятии боли. Да-да, наш организм нуждается в удовольствии и довольно сильно. Как же выглядит это удовольствие? Если обобщись, то это удовольствия тела. Немаловажен тот факт, что тело должно быть здоровым. Больное тело лишено удовольствия. Его единственная радость — состояние, при котором оно не чувствует боли. Это можно назвать удовольствием наркомана. Сняв боль во время ломки, он испытывает кайф. Это все, что ему осталось от всех возможных в жизни удовольствий.

На том же уровне мы испытываем удовольствие от сбалансированной физической нагрузки, вкусной и полезной пиши, водных и воздушных процедур и еще многого другого. Причем все, что нам необходимо для этого, находится обычно рядом с нами. Надо лишь приложить не много усилий. И, безусловно, необходимо, чтобы кто-нибудь научил нас всему этому. Иначе как же мы узнаем, что источник удовольствия находится не за тридевять земель, а, например, в соседнем спортивном зале. Как маленький мальчик научится получать удовольствие от своего тренированного тела, если папа не занимался спортом? Разве что в уличной драке, да и то с теми, кто послабее.

Человек — существо ленивое и хочет получить все сразу, не вставая с дивана. Что можно делать, не вставая с дивана? Например, пить пиво или курить сигарету. И при этом тоже получать удовольствие. Действительно, химические вещества привносят в наш организм гормоны удовольствия, например, эндорфины и энкефалины. И не имея другого опыта получения приятных ощущений, человек довольствуется химическими веществами. А главное — делать ведь особо ничего не надо. Достать из пачки сигарету легче, чем ходить в спортзал. И формируется устойчивая привычка, очень логичная для сознания: «Получаю удовольствие при минимуме затрат».

Для того чтобы лучше понять этот механизм, приведу пример. Если у вас есть корова, то вы обеспечены молоком. За коровой, конечно, надо ухаживать, иначе молока она не даст. Надо заготавливать сено, пасти, чистить, в конце концов, доить. Гораздо проще купить молоко в соседнем магазине. Одна опасность - молоко в магазин могут не привезти или магазин может закрыться, и тогда вы умрете с голоду. То есть вы стали зависимы от магазина, а не от молока. С коровой же, несмотря на большие физические затраты, вы человек независимый. Корова ведь ваша.

А теперь представьте, что корова — это ваш внутренний завод по производству гормонов удовольствия, без которых долго жить человек не может. А магазин — это химическое вещество, содержащее эти гормоны, которое находится вне вас, и, соответственно, повлиять на него вы не в состоянии. Что произойдет с вашей коровой, если вы долгое время будете пользоваться магазинным молоком? В худшем случае, она умрет, в лучшем — заболеет и перестанет давать молоко. То же самое происходит с вашим внутренним заводом по производству гормонов удовольствия. Из-за длительного простоя он разрушается, и наладить производство потом крайне сложно. Вспомните, что произошло с производственным комплексом страны, после того как увеличился импорт. Когда Запад понял, что прошло достаточно времени, чтобы наши заводы рассыпались, они сразу подняли цены на товар, который мы у них покупали по дешевке. Так поступает профессиональный барыга, который вначале дает наркотик бесплатно, а когда понимает, что его клиент стал зависим от зелья, сразу резко повышает цену.

Так человек, приобретая удовольствие из внешних источников, не реализуя свои, внутренние резервы, попадает в зависимость. Опасность заключается в том, что вашей зависимостью будут обязательно пользоваться. Цена на молоко при таком спросе в магазине будет неизменно расти. И в один прекрасный день достигнет такой суммы, что вы не в состоянии будете ее оплатить. И встанете перед выбором: либо голодная смерть, либо ставить на ноги свою корову.

Столько молока, сколько раньше, она давать не будет, но все же прокормить сможет, главное — научиться быть рачительным хозяином. Хозяином самому себе быть лучше, чем рабом. Казалось бы, очевидный факт, однако многие люди предпочитают быть рабами. Меньше ответственности. И решают выбраться из рабства только в том случае, если хозяин становится слишком жесток.

С ростом зависимости растет и количество неприятностей. Именно они доставляют массу проблем употребляющему наркотик человеку. И именно они приводят алкоголика или наркомана к ужасной для него мысли: «Надо бросать». Она действительно ужасна. Ведь на этот момент алкоголь или наркотик стали не просто частью его жизни, они стали частью самого человека. И физической и духовной. Организм уже не в состоянии функционировать без наркотического вещества, а душе нет покоя, если человек трезв.

Если попытка бросить употреблять химические вещества только бегство от неприятностей, то шансов попасть в другое рабство великое множество. К примеру, человек, бросая пить, может начать колоться, и наоборот. Тут много вариантов. Получается, он просто меняет хозяина, не желая брать на себя ответственность за собственную жизнь.

Попробуй объясни человеку, что лучше ухаживать за собственной коровой, чем покупать молоко в магазине. Особенно, если ему мало лет, и он не созрел ни личностно, ни эмоционально, ни духовно. И действительно, в зависимость легче попасть человеку незрелому, независимо, кстати, от возраста. Представьте себе взрослого (читай мудрого) человека, употребляющего то, что разрушает его организм. Можете вы назвать его мудрым? Конечно, нет. Вот, кстати, и ответ на вопрос, что делать, чтобы ребенок не пристрастился к наркотикам. Помогать ему взрослеть. Об этом чуть позже я расскажу поподробнее.

Очень важным и опасным бывает первый опыт употребления вещества, который принес ощущение удовольствия. На языке наркоманов (на котором уже разговаривает вся страна) это называется «приход». Это не всегда первое употребление вообще. Довольно часто, употребив вещество первый раз, человеку бывает плохо. Тошнота, рвота, сильная головная боль, другие неприятные симптомы отравления запоминаются порой надолго. Но вот интересный момент. Почти все мы прошли первое знакомство с веществом. Многие чувствовали себя отвратительно после первой выпивки. Но те из нас, кого это насторожило, вряд ли стали алкоголиками. Они восприняли этот факт как предостережение. И в сознании четко отложилось: «Это может быть для меня опасно». С теми же, кто склонен к зависимости, дело обстоит по-другому.

Многие мои пациенты рассказывали, что их первое употребление алкоголя или наркотика было малоприятным. Более того, часть из них рассказывала о жутко неприятных ощущениях. Но это их не остановило. Проходило время, и возникало желание попробовать еще раз. Этому способствовали «старшие товарищи», которые авторитетно заявляли, что во второй раз будет все по-другому. И, конечно, внутренняя неудовлетворенность жизнью и собой. Большую роль играют особенности характера. Есть люди, которые стремятся нарушать правила, чтобы их поймали и наказали. Чаще всего таким наказанием воспринимается не только осуждение окружающих или близких, но и сам факт разрушения собственного организма. Скрытый мазохизм, если можно так сказать.

Алкоголь растормаживает человека, и его состояние становится видным окружающим. Его тянет «в люди», общаться. Конечно, алкоголик в состоянии опьянения не думает о том, что его могут ждать неприятности. Но имея опыт таких неприятностей, его это не останавливает. Его не останавливает и последующее физическое состояние, которое не назовешь приятным.

Молодые люди, начинающие свой наркоманский путь с курения анаши, знают о риске. И те, кто играет с жизнью в казаки-разбойники, внутренне готовы быть пойманными и наказанными. Хотя «серьезные» наркоманы тщательно скрывают свое употребление, им достаточно знания о том, что они умирают понемногу каждый раз при употреблении. Страх перед жизнью превалирует над страхом перед смертью. Возможно, именно это и отличает здорового человека от больного…

Мы находимся во власти иллюзий. Современные школьники уже точно не знают — благодаря яблоку или пиву Ньютон открыл закон всемирного тяготения. Мы привыкли гордиться тем, как много может выпить русский мужик. Только вот кому он после этого нужен?

Природа не создала ничего, что не было бы необходимо человеку. Все дело заключается лишь в цели употребления.

Но вернемся к физической потребности. Это и потребность в снятии боли.

Что такое боль? Это сигнал опасности. Ну как еще можно узнать, что какой- либо орган стал плохо функционировать, если бы он не заболел. Боль — прекрасный способ обратить внимание на нарушение в деятельности организма. Никто добровольно не лечится, если у него ничего не болит. Только сильная зубная боль заставляет нас пойти к стоматологу. Даже если дырку в зубе вы заметили давно, до того как зуб заболел, вы же не бежите сразу к стоматологу. А разрушительный процесс идет. И если не страшная боль, то неизвестно, чем бы закончились эти разрушения. Но и тут человек умудряется обмануть процесс. Что он делает? Пьет обезболивающее. Ограждает себя от боли вместо того, чтобы заняться лечением. И делает это до тех пор, пока обезболивающее не перестает действовать. Вот тогда, собрав все оставшееся мужество, он осуществляет поход к врачу. И теперь готов на все, только бы унять эту боль.

Именно так происходит с больным химической зависимостью. Наркоман в отсутствие наркотика клянется всем и самому себе, что будет лечиться. Только помогите.

А как становится легче, берет свои слова обратно. Слова-то его, что хочет, то и делает.

Первые упоминания о наркотике относятся к X веку до н. э. Использовали его долгое время так же, как и алкоголь, в качестве анестетика, т. е. обезболивающего. До сих пор современная медицина не нашла ничего лучшего, чтобы обезболить организм, например, для проведения операции. И вряд ли найдет. Видимо, природа для того и создала многие из веществ наркотического действия. Это потом оказалось, что у них есть побочный эффект в виде эйфории. Кстати, современная наркомания ведет свою историю с Первой мировой войны. Когда солдатам в госпиталях для снятия боли давали морфий, выяснилось, что многие впоследствии стали от него физически зависимы. Ученые узнали об этом и испугались, а кое-кто — обрадовался. Тайна, хранимая многие годы, была раскрыта. Ребенок получил игрушку. И теперь каждый день кого-то хоронят.

Говоря о физическом уровне болезни, очень важно сказать о том, что болезнь эта может быть генетически обусловленной. По статистике около 80% детей алкоголиков становятся алкоголиками или наркоманами. Достаточно, чтобы кто-либо из родителей злоупотреблял веществом.

В нашем организме существует определенный механизм выработки химических веществ - опиоидов, которые выполняют различные функции. Они снимают боль, помогают нервной системе справляться со стрессами и т. д. Чем лучше работает наш внутренний завод по производству необходимых веществ, тем человек устойчивее к воздействию химических веществ извне.

У одних этот «завод» выпускает много продукции, у других мало. Родители-алкоголики передают своим детям низкий уровень этих веществ, делая их, таким образом, не способными противостоять химическим веществам. И если ребенок здоровых родителей, употребив алкоголь, будет чувствовать себя плохо, то ребенок алкоголиков может почувствовать эйфорию.

Это может зависеть и от генотипа. Например, народы Крайнего Севера мало устойчивы к действию алкоголя. Они быстрее заболевают… Низкую устойчивость к алкоголю имеют и жители мусульманских стран. Может быть, поэтому Коран запрещает мусульманам употреблять вино?

У славянских народов, как вы догадываетесь, довольно высокая устойчивость к алкоголю. «Что русскому хорошо, то немцу смерть». Это правда. Доза спиртного для русского и для немца разная. Количество вырабатываемых веществ зависит от многих факторов, биологических, природных условий, климата и других. Главное, что природа сама устанавливает необходимый баланс. В истории не было случаев, чтобы люди умирали от того, что не употребляли какие-нибудь химические вещества. Зато обратное происходит в массовом порядке.

Итак, мы с вами выяснили, что человек должен научиться доставлять своему телу удовольствие и вовремя реагировать на боль.

*Психологический уровень*

Чего хочет каждый ребенок? Конечно, любви. Это самое главное, И, как выясняется, именно этого ему часто и не хватает.

Оказывается, родительская любовь в чистом виде и в достаточном количестве встречается крайне редко. Вместо нее ребенок часто получает игрушки, сладости, жалость, чрезмерную заботу, замечания, условия, требования, ремень, упреки в сломанной жизни и еще многое другое, что дают ему родители под соусом любви. Родители так ее понимают, потому что так понимали их родители. Их так научили. И они думают, что любят. Многим родителям и в голову не приходит, что любовь — это совсем другое.

Это принятие личности такой, какая она есть, даже если ей от роду день. Любовь — это дать почувствовать ребенку, что он огромная ценность. Любовь — это создать ему условия, в которых он чувствовал бы себя безопасно и стабильно. Условия, в которых он смог бы развить в себе сильные и слабые стороны, научиться любить мир и улучшать его своими творениями. Воспитание — это любовь, а не насилие над личностью. Любви не может быть слишком много. Много может быть заботы, жалости, внимания, опеки. И тогда для любви остается слишком мало места. Она вытесняется суррогатом. А если ребенок не получил достаточно любви, то ему теперь придется столкнуться с двумя трудностями. Первая: он не умеет любить сам. Вторая: он не умеет принимать любовь и отличать ее от суррогата. А кроме того, он будет стремиться всю свою жизнь дополучить эту любовь, так как остался голоден. Вот эта, возможно, самая сильная потребность и будет главным мотивом в жизни. Опасность в том, что процесс этот неосознанный, скрытый от человека.

И тут на сцену выходит химическое вещество. Справедливости ради хочу сказать, что вам может повезти чуть больше, и вы встретите на пути поиска любви другого человека, или сигарету, или азартную игру, или сладости, или, или, или...

И то, что вы встретите, даст вам ощущение любви. И не важно, что или кто это будет. На какое-то время голод будет утолен. Ненадолго, так как его источник находится не внутри вас, а снаружи. И теперь стоит вам проголодаться, а любви хочется не реже чем пищи, вы будете прибегать к этому источнику, как зверь к водопою. Как большинство животных погибает возле воды, теряя бдительность, так и человек не успевает порой уловить момент, когда он попадает в расставленные химическим веществом сети.

Коварное вещество дает ощущение любви. Под его воздействием мы раскрываем чувства, которые не умеем выражать в трезвом состоянии. И стоит ослабить контроль сознания под действием, например, алкоголя, как человеку становится легко и приятно оттого, что он может сказать своей жене про свою любовь. Ну, или не жене. И к себе он лучше относится в эти моменты — жалеет, уважает, делает то, что хочет. Ну чем не любовь?

Как известно, самая сильная боль — душевная. Хуже всего нам бывает от собственных негативных чувств. Светлых, позитивных бывает так мало. А вещество помогает их испытать. Мы испытываем радость, удовольствие, счастье и другие приятные чувства, когда наш мозг дает команду организму, и он вырабатывает определенные химические вещества. Похвалили ребенка (или как говорят психологи «погладили»), и мозг сразу отреагировал. Мы все нуждаемся в таких поглаживаниях. Очень нуждаемся.

Вещество же упрощает этот процесс. Ничего не делаешь хорошего ни себе, ни другим, а чувства только позитивные. Такие моменты не забываются. Их хочется повторять и повторять. Ведь в них человек был самим собой. Все остальное время он, возможно, делал то, что требовали от него окружающие или терзался внутренними комплексами.

Что такое комплекс? Это плохо работающий внутренний механизм. Он может проявляться как внутренняя установка. Например, «у меня никогда ничего хорошего не получится». Это про себя. А вот про других: «Все женщины — стервы». Установки формируются на протяжении всей жизни, особенно в детстве, когда все, что говорят нам родители, как на магнитную ленту, записывается в нашем мозгу. Мы принимаем их постулаты безоговорочно. Потом можем их перепроверять. А можем оставить так, как есть. Главное, что помнить их не обязательно. Они работают без участия нашего сознания, так как находятся в подсознании. Поменять их очень трудно. Но можно. Это инструмент, с помощью которого мы строим свою жизнь. Если жизнь не удается, значит, инструмент не тот. Надо поискать другой или создать его. Но многие предпочитают забивать гвозди собственной головой, используя ее в качестве инструмента. Больно, конечно, зато привычней. И молоток искать не надо. А может быть, человек и не знает, что гвозди забивают молотком, а не собственной головой.

Границы психологического уровня очень широки. Если вы хотите разобраться в нем поподробнее, вам поможет литература по психологии.

Что же касается химической зависимости, то научиться любить себя для алкоголика или наркомана значит бросить употреблять то, что разрушает. Отказаться от всего, что причиняет вред телу и душе себя любимого. Заботиться о себе и беречь, как самую большую драгоценность. Тем более что кроме самих себя у нас никого больше нет. Только наша собственная жизнь. Когда понимаешь это, становится грустно от мысли, что много времени потратил впустую, и радостно, что еще есть время наверстать упущенное.

Запомните, если человек начал злоупотреблять алкоголем или принимает наркотики, он себя не любит. А стало быть, жить не хочет. Значит, хочет умереть? Неизвестно, быть может, он еще не решил. Не решил потому, что не считает собственную жизнь ценностью. И помочь ему найти самого себя и осознать свою ценность — единственный выход. Но решать придется самому. Тут никто не должен вмешиваться. Особенно если дело касается выбора между химическим веществом и жизнью. И любой его выбор надо уметь уважать.

Эти строчки я пишу для тех, кто пытается иногда ценой своей жизни спасти алкоголиков или наркоманов, которые уже сделали свой выбор. Для тех, кто думает, что знает, как надо жить, и осуждает тех, кто живет по-другому.

*Социальный уровень*

Еще не успев родиться, мы с вами вступаем в отношения с другими людьми. Помню, как мои дети, находясь еще в утробе, отвечали толчками и пинками на мои обращения к ним. Это был условный язык нашего общения. И каждый делал это по-своему, своим определенным способом. Это были первые шаги в трудной науке общения с другими людьми, которое начинается с родителей.

Просто потому, что они первые люди, с которыми встречается ребенок при появлении на свет. Чем дальше, тем народу больше: бабушки, дедушки, братья, сестры, родственники, соседи, приятели, одноклассники, учителя, супруги, собственные дети и внуки. Список можно дополнить самому. И все они могут стать друзьями или врагами, желанными или ненавистными, авторитетными или презираемыми. Все зависит от того, умеем ли мы строить взаимоотношения с ними.

Строить эти отношения приходится сразу и постоянно. Очень быстро ребенок понимает, что общение с мамой отличается от общения с бабушкой или папой. Нужны разные методы, ведь важен результат. Результатом любого общения является ПОНИМАНИЕ. Об этом написано во всех учебниках по психологии общения. Конечно, это открыли не психологи, даже если они на это претендуют. А вот как достичь понимания в сложных ситуациях психологи могут помочь.

Иногда моя работа очень напоминает работу переводчика. Мне приходится переводить маме то, о чем говорит ее дочь, жене - что имел в виду муж, говоря то-то и то-то. Мы так редко понимаем окружающих, еще реже, чем себя. Мы думаем за них, верим, обманываемся, разочаровываемся, не сомневаемся в выводах и т. д., и т. д., и т. д. Все, что угодно, кроме истинного понимания. То же самое по отношению к нам испытывают и они.

Не хочу повторяться, но придется. Общению нужно учиться. Если ваши родители это умели, то вам повезло больше, чем другим. Если вы выросли в более или менее здоровом обществе, то вам повезло еще больше. Если дворовая компания, одноклассники в школе и ровесники всегда относились к вам доброжелательно, принимали таким, какой вы есть, не старались переделать на свой лад, а общество помогало развиваться и защищало вас, то вы гений общения. Если такие есть — напишите мне, сочту за честь познакомиться.

Для остальных сообщаю: у человека с рождения имеются социальные потребности, такие как потребность в принятии, уважении, потребность быть частью коллектива, потребность в общении с себе подобными, в признании, в том, чтобы его принимали таким как он есть, в самореализации. Я перечислила лишь самые необходимые.

Подросток, попадая в компанию, удовлетворяет зачастую там свои социальные потребности чаще, чем дома, в семье. В компании его принимают таким, каков он есть, никто его не заставляет быть «послушным», «отличником», «аккуратным» и т. п. И дворовая компания становится ему ближе, чем семья. Она дает ему возможность удовлетворять эти потребности. А в подростковом возрасте это важнее, чем есть, спать и даже дышать.

Недаром выражение «не души меня» часто обращено к родителям, которые этого не понимают. Ну а если в компании дадут еще и какой-нибудь наркотик попробовать, то он сможет удовлетворить и физические потребности в удовольствии, и испытать «любовь» к себе или к окружающим. Потом, если приходится уходить из компании, наркотик он забирает с собой, как напоминание о счастливых мгновениях. Как аромат духов любимой женщины. Женщины давно уж и след простыл, а запах будит воспоминания.

Вот так, ненавязчиво, вещество помотает нам строить взаимоотношения с другими. Так знаменитая фраза «ты меня уважаешь, и я тебя уважаю» непосредственно связана с алкоголем. Познакомиться проще всего, попросив закурить, — опять наркотик помог. Чтобы не оплошать на первом свидании, можно прихватить алкоголь или пригласить выпить. Перед разговором с начальником справиться со страхом поможет опять-таки рюмочка коньяку. Один мой знакомый, чтобы не волноваться перед свадьбой, накурился анаши. Ведь известно, сколь «велико» желание мужчин связать себя узами брака.

В конце концов, наступает момент, когда человек уже не может вступать в какие-либо отношения без спасительного вещества. Курильщик чувствует себя «голым» без пачки сигарет в кармане. Алкоголик в итоге общается только с алкоголиками. Наркоман же для здорового человека как инопланетянин. Со своими обычаями, традициями и своим языком. Длительное общение с химическим веществом приводит к изоляции от людей, которые живут в другом мире с другими правилами.

Так, бывшему заключенному трудно приспособиться к жизни вне тюрьмы, так как она становится вторым домом. Правила выживания там просты и понятны. Не то, что в жизни. Многие пациенты сравнивали употребление с тюрьмой. Каждый сам выбирает себе форму существования. Есть и те, кому в тюрьме спокойней, потому что привычней. Правил не много, они не меняются. Все просто и доступно. Другое дело в жизни, где все может измениться за считанные секунды. Все время надо приспосабливаться. И себя при этом не потерять. Очень трудная задача.

Можно бесконечно ругать алкоголь или наркотик. Но все это пустая трата времени. Правда же заключается в том, что человек — хозяин своей жизни. Он может поддаваться искушению, а может устоять перед ним. Может ошибиться и может исправить свою ошибку. Поэтому говорить о том, что алкоголь и наркотик «сломал волю» было бы неверным. Да, вещество парализует волю. Алкоголиками или наркоманами становятся не только люди со слабой волей, это миф. Для многих она становится испытанием воли. Возможно, самым трудным. Достаточно вспомнить, что вещество погубило многих сильных и умных людей. Врага нельзя недооценивать. Искушение всегда велико. Оно может быть сильнее человека. И он может ему поддаться и не справиться потому, что вещество сильнее человека. Сильнее сотни человек. Но не сильнее жизни.

*Духовный уровень*

Взаимодействуя с веществом, человек нашел удовольствие, любовь и понимание. В принципе, у него уже все есть. И все в одном стакане или дозе.

У химически зависимого есть и свой бог. Имя ему — химическое вещество. Невозможно не верить тому, кто дал тебе столько. Оно выполнило все свои обещания. Оно ведь не обещало, что все это даром, правда? Время расплаты приходит так быстро, чтобы человек не смог убежать. Чаще всего это происходит тогда, когда петля уже туго затянута на шее.

Человек — существо верующее. Чтобы выжить в этом страшном и опасном мире, нужна мощная поддержка. Вера в Бога помогает человеку придать смысл происходящему, ощутить себя не таким одиноким и брошенным, найти ответы на вопросы. Выбрать себе Бога человек может сам. Лучше, конечно, если ему в этом помогут как можно раньше те, к кому он прислушивается и кому верит. Они научат этого Бога любить, расскажут о нем, объяснят, что надо делать и как, чтобы вера эта принесла покой в душу и облегчила страдания, которые предстоят в его жизни.

Если таких людей человек в жизни не встретил, он беззащитен перед наркотиком. И наркотик будет ему Богом. Не верить ни во что мы не можем. Такова реальность. Чтобы этого не произошло, Бог, которого человек себе выбирает, должен быть очень сильным, справедливым, всеведущим и добрым. Как отец. Если у ребенка его не было, то всю жизнь ему будет не хватать опоры. Есть на этом свете Высшая сила, и не верить в нее значит быть глухим, слепым и несчастным. Не думаю, что я должна доказывать это вам, уважаемые читатели.

Мы можем почитать как Бога близкого человека, общество людей с какими-то идеями, сатану, «звезду», кого угодно. Но в этом случае шансов быть обманутым слишком много. От такого обмана люди могут умереть. Так же, как и смерть за идею, смерть от разочарования в кумире — очень частое явление. Достаточно вспомнить огромный рост смертей во время перестройки. Это были люди, не сумевшие пережить крушение идеалов. У них уже не было на это сил.

Говорят, Богу все равно, веришь ты в него или нет. Он все равно есть. Разница существует лишь для человека. Это не значит, что все пациенты, с которыми мне довелось работать, были атеистами. Многие считали себя людьми верующими. Был даже один священнослужитель. Возможно, главное заключается в том, что ты реально в этой жизни делаешь. Кстати, думать — это тоже делать. Нечистые помыслы тоже относят к грехам. Поэтому ходить в церковь, отмечать религиозные праздники, иногда вспоминать о Боге, еще ничего не значит. Можно ничего этого не делать. Но при этом быть верующим человеком. Верующим в жизнь, в любовь. И творящим ее. Звучит немного патетично, но в этом и заключается правда. К каким бы духовным источникам я ни обращалась в поисках ответов на свои вопросы, все они приводят к этим простым понятиям. Моя задача не обратить кого-то в веру, а сказать то, что мне удалось понять и узнать про одну из самых тяжелых в мире болезней — химическую зависимость.

**ІІ. Движение “Анонимные Алкоголики”**

1. **ВЫХОД ЕСТЬ!**

*Доцент, Сообщество Анонимных Алкоголиков*

У человека еще с райских времен особенные отношения к змеям. Именно змей соблазнил Еву к ужасному поступку – отведать яблочка от единственного запрещенного дерева в Эдеме. И пошло. Сперва появилась королева греха – гордыня. За ней – лживость, злоба, презрение, мстительность, измена, … и наконец – смерть.

Современный “зеленый змей” – водка, вино, пиво, самогон, спирт, пиво, портвейн, глинтвейн, вермут, пиво, “чернило”, “бормотуха”, “пойло” и опять - пиво, … , бокал, стакан, рюмка, “грамулька”… “Зеленый змей” ничем не хуже своего райского предшественника. Он блестяще делает своё дьявольское дело с незапамятных времен и до наших дней, он делает ее в Америке и Европе, на острове Таити и в туманном Альбионе, в России, Польше и в Беларуси…. Как и его райский сабрат он превращает в быдло приличного человека, делает из невинного младенца вора и убийцу, из хорошего семьянина злобного урода и подонка.

Но не буду перечислять все беды, то бесконечное горе и безвыходность, что несет за собой самый знаменитый напиток, изобретенный человекам (а может и не человеком?), который в разных модификациях и пропорциях содержит одно вещество – алкоголь, имеющий химическую формулу неизвестную разве только младенцам - С2Н5ОН.

В наше время алкоголь косит сотни, тысячи, миллионы людей независимо от вероисповедания, национальности, образования, пола и возраста. Причем последний признак - возраст - для алкоголика имеет очень ограниченную планку, его длительность жизни - 50 лет, и редкие люди-алкоголики доживают до 60-ти...

…Самое интересное то, что ни один алкоголик не считать себя таким, не признает, что он алкоголик. “Да я просто любитель выпить, и все”, – говорит он. Или отмахивается: “Ну, вчера немного перебрал…не рассчитал силы….друга встретил…(был на свадьбе, был на похоронах и т. д.). Везде одно – попытка объяснить свой загул, свою бесшабашную выпивку и ее печальные последствия какими-то внешними причинами, а не своей уже бесповоротно поврежденной природой.

А ведь людей, которых смело можно причислить к алкоголикам намного больше, чем это принято считать. Между прочим, слово “принято” здесь использовано кстати, ведь оно “принято” самими выпивохами, либо “любителями”. Правда же для многих и многих “любителей выпить” будет очень неутешительной. Но, чтобы не сразу приводить в ужас тысячи простых ”любителей”, отмечу, что в медицине рядом с понятием “алкоголизм” есть его синоним – “алкогольная зависимость”. Может тогда вам будет легче.

Приведу небольшой тест для определения вашей степени зависимости алкоголя.

Когда вы:

– плохо себя чувствуете после вчерашней выпивки,

– вам хочется выпить еще рюмку после первого или второго тоста в застолье,

– ничего или почти ничего не помните о последних событиях во время вчерашней гулянки,

то вы – АЛКОГОЛИК! Либо, если хотите, у вас - ***алкогольная зависимость***. А один мой знакомый эйэевец (от английской транскрипции аббревиатуры Анонимных Алкоголиков - АА) скромно предоставляется таким образом: “у меня проблема с алкоголем”. Суть же от словесного жонглирования не меняется.

Когда принять выше приведенное определение алкоголизма, то легко увидеть, что очень много людей вокруг нас подпадают под эту категорию людей. Увы, большинство из нас после искреннего переживания, отчаянных и даже критических минут в первый период своего алкогольного пути – обычно в молодости, потом постепенно привыкают к своему новому статусу в жизни, приспосабливаются жить с этим неудобством, и могут упрямо не замечать свою болезнь “пока петух не клюнет”.

Однако, когда вас, после многочисленных выговоров, все же увольняют с работы, ставят ли вопрос “ребром”, когда жена, забрав вещи уходить от вас к матери или родителям, а любимый ребенок шепотам просит: “папа не пей”, то вы начинаете принимать меры. Вы идете к врачу-наркологу и впервые принимаете серьёзное решение – “вылечусь и больше пить не буду”.

Вы еще не знаете, что **алкоголизм – болезнь неизлечимая**. Иногда, далекие от понимания проблемы люди пытаются поправить эту, уже ставшую классической фразу, путем добавления слова «почти» – «**болезнь почти неизлечимая**». Не думайте, что разница в этих предложениях несущественная, или “почти” несущественная. Смысл меняется самым кардинальным образом. Поправленный вариант означает, что существует небольшой шанс вылечить алкоголика. И каждый начинает думать, что именно он и есть то счастливое исключение. И для начала, чтобы проверить свои новые качества культурно пьющего, здорового человека он пробует выпить только одну рюмочку водки, либо пол бокала “Речицкого” пива. И ... начинает пить по-новому... И, возможно, действительно последний раз в жизни...

Анонимные Алкоголики считают, что алкоголизм болезнь неизлечимая, как сахарный диабет, как аллергия, как множество других известных медицине неизлечимых болезней, с какими множество людей живут через все свои годы, отпущенные Господом.

Одно с важных достижений Программы АА в тем, что она не дает своим членам “расслабиться”, если так можно сказать. Она всегда напоминает вам, что вы алкоголик и алкоголик пожизненно. Типичный пример: человек имеет, скажем, десять лет трезвости, но попав на группу АА он предоставляется: “Здравствуйте! Меня называют Иван (Степан, Зоя, Валя..., Полковник, Поручик, Доцент...). Я – алкоголик.”

Попытки нарушить это правило всегда неутешительные. Еще основатель Движения АА В. Билл в Большой книге АА приводить показательную историю жизни одного бизнесмена, у кого была проблема с алкоголем. Во возрасте 30 лет ему удалось бросить пить и он 25 лет не употреблял спиртного. Он стал богатым человекам и в 55 лет вышел на пенсию. И здесь он решил «расслабиться» . Он решил, что теперь бокал пивка можно и пропустить. Это был раковый шаг. Все проблемы молодости возвратились и очень быстро наш бизнесмен попадает в больницу и лечится от алкоголизма. Но теперь так просто как в молодости ему не удалось снять вопрос.

Через четыре года он умер.

Билл пишет: “В очередной раз мы убеждаемся в истинности утверждения: “Когда ты - алкоголик, то это уже навсегда”. Когда после длительного воздержания мы начинаем пить, то очень быстро оказываемся в таком же плачевном состоянии как и в наши худшие времена. Когда вы решили бросить пить, то это решение должно быть безоговорочным, без всякой задней мысли когда-нибудь возвратиться к нормального употребления алкоголя”.

Но, допустим вы признали свою болезнь и приняли жесткое решение отказаться от алкоголя. До возникновения всемирного движения АА и триумфального его шествия по многим и многим странам было разработано множество различных методик «излечения алкоголизма». У нас в Беларуси вам предложат целый ряд методик лечения, предложат способы не пить год, два, три... или “всю жизнь”. Здесь и кодировки: “у Донской”, “у Сайкова” “у Шушкевич”... Здесь подшивки: внутривенная, эспераль и т.д. За все эти услуги, конечно, надо платить деньги. Сделанные впервые как кодировки, так и подшивки, определенный эффект имеют – на некоторое время (год, а то и два) человек становится трезвым. Срабатывает простое чувство страха, ведь вы знаете, – когда после «подшивки» “принять на грудь”, то может разбить паралич, может остановиться сердце и можно даже умереть.

При кодировке же Ваши мозги становятся не совсем вашими, “код” управляет вашим поведением, поведение кодированного человека напоминают поведение зомби. И наступает так называемая “сухая трезвость”, когда человек не пьет, но вместе с тем не может по-прежнему полно и радостно ощущать жизнь. Часто бывает, что он каждый день только и отсчитывает - сколько же еще осталось времени до конца срока кодировки. И как только проходит этот опротивевший трезвый год или даже два, буквально срывается с цепи - входить в ужасный запой.

Следующая кодировка, либо подшивка часто заканчивается намного скорей запланированного срока. Риск есть, но наплевать… И уже через месяц - два, а то и через неделя жертва алкоголя опять около пивной… Есть люди, что насчитывают эти кодировки и подшивки в своей биографии десятками.

Некоторые жертвы “Змея” обращаются к Церкви или Костелу. И часто там находят помощь. Однако этот путь не для всех. Во-первых, надо иметь достаточно сильную веру. А в наше постсоветское атеистическое время такое качество достаточно редкое явление. Кроме того, у многих пьющих людей процесс часто доходит до такой грани, когда он не в состоянии дойти к пивной, не того что к храма. И самое страшное то, что он перестает верить в возможность переменить свое опротивевшее самому себе существование, в возможность стать таким как все. В итоге только единственный реальный процесс, точнее бизнес процветает на несчастьях миллионов алкоголиков – это да называемая помощь, какую Вам предложат многочисленные медицинские “Парацельсы” в форме кодировок, подшивок и другой чуши.

Автор этой статьи также, годиков так с десяток, пытался избавиться от алкогольной зависимости, но итог был нулевой. Наоборот, с каждым прожитым годом употреблять алкогольные напитки становилась все тяжелее, начались очень тяжелые запои, причем их длительность стола расти с ростом срока предыдущей трезвости. Алкоголизм не только неизлечимая болезнь, алкоголизм - болезнь прогрессирующая. И итог всегда один... Человек гибнет. Причем внешне выглядит, что человек умер от внезапной или наоборот хронической болезни, например от инфаркта, инсульта, просто остановки сердца, от рака желудка, печени, или отека легкого... Вторая группа умирает от несчастных случаев: попал под автобус, попал под автомашину, неудачно упал, порезали ножом или побили, замёрз или утонул и г.д. На каждую упомянутую позицию и много не упомянутых у меня есть конкретные имена, поверьте. Эти имена многих обычных людей которые окружают каждого из нас. Есть среди их и имена многих знаменитых людей – писателей, поэтов, художников, актеров, ученых, музыкантов...

Так вот, настоящая причина их безвременных смертей на 100 процентов одна: алкоголь, точнее ли - алкоголизм.

Так что делать? Когда медицина не в состоянии помочь, когда не хватает той самой веры и молитва около иконы “Неупиваемая чаша” не приносят выздоровления, что же делать?

Для меня самым неожиданным и даже обидным, было то, что спасение было рядом. Но я проходил мимо его годами. Причем спасение было бесплатным, оно пришло мгновенно и даже не понятно как. Не понадобилось присутствие ни врачей, ни экстрасенсов, ни знаменитых “бабок”.

Это спасение пришло в 2004 году, когда я попал на собрание группы Анонимных Алкоголиков, которая действует и теперь при Минском Красном костеле. Для большинства – эти два слова “Анонимные Алкоголики” пустой звук, в лучшем случае это напоминание о славных советских временах, когда действовало печально знаменитое Товарищество Трезвости. На самом деле – мировое движение Анонимных Алкоголиков (АА) было запрещено в советские времена, потому что основывалось на духовной программе, а не на марксистско-ленинской идеологии.

То, что происходит с людьми, которые начинают работать по программе АА 12 шагов, иначе, чем чудом, назвать нельзя. В недавнем прошлом горькие пьяницы не просто перестают употреблять алкогольные напитки. Они начинают жить другой жизнью, жизнью полной, открытой и счастливой. В их жизни появляется не только все то, что и в других, независимых от алкоголя людей, – их жизнь часто приобретает совсем новые цвета, наполняется новыми качествами, которых не было в прежней жизни “во мгле”. Я, например, знаю человека, который начал писать стихи и более того стал великолепным бардом. Теперь часто он выступает на фестивалях бардовской песни. Второй, ученый гуманитарного профиля написал и выдал уже нескольких интересных книг по культуре Беларуси. Другие находят в АА попутчика жизни и создают сильную семью. Но прежде всего – все они вычеркивают алкоголь из своей жизни. Вычеркивают не путем каких-то волевых усилий, или приема неких супер лекарств, а потому, что это им становится ненужным.

Ни наука, ни религия, ни медицина не дала ответа, отчего люди, которые начинают ходить на собрания АА и работать по программе 12 шагов, начинают жить другой, трезвой жизнью. Это настоящее чудо, который происходит в любой момент и самое удивительное – происходят среди нас и не надо, например, ездить за чудом в православный храм, где замироточила икона Богоматери, или окунаться среди зимы в источнике с целебной водой. Достаточно только прийти к АА.

Что же это за такие Анонимные Алкоголики, спросите Вы и отчего наша общественность почти ничего не знает о них. В так называемой Преамбуле Движения АА говорится:

“Анонимные Алкоголики - это сообщество мужчин и женщин, которое объединяет людей, что делятся между собой опытам, силами, надеждами для того, чтобы помочь друг другу избавиться от алкоголизма.

Единственное условие для членства в АА - это желание бросить пить”.

Возможно доля секрета силы АА в этой формулировке есть – алкоголики сами себе помогают. Никто не поймет так алкоголика, как второй такой же самый алкоголик. Ни батюшка на исповеди, ни опытный психиатр, ни врач-нарколог не дадут опущенному, измученному, тяжело больному алкашу-пьянице то, что дает ему обычная группа Анонимных Алкоголиков, где собираются такие же бывшие пьяницы, но которые уже знают сакральную тайну трезвой жизни.

Итак, первое что вы сделали – пришли на группу АА. Пришли к себе подобным. Ну и второе условие успеха – это ясное осознание своей проблемы. Основное условие поворота человека, ставшего на путь опасного употребления алкогольных напитков, или просторечии - пьянства, это ясное определение своего статуса обществе пьющих людей и признание алкогольной проблемы, – и сразу за этим признание своего поражения перед алкоголем, признание своего алкоголизма.

Совсем неожиданно я, фактически, сформулировал первый шаг Программы АА. В Программе АА первый шаг звучит так: “***Мы признали свое бессилие перед алкоголем. Признали, что утратили контроль над собой***”. Любое знакомство с Анонимными Алкоголиками, собрание группы, где впервые присутствует жертва пьянства, начинается с обсуждения первого шага. Это двери в Программу. Только приняв первый шаг, впустив его суть и полноту его глубинного смысла в своё сознание – только тогда можно начинать движение далее и трезветь...

Но, допустим, вы признали свою алкогольную зависимость и слово “алкоголик” в вашем мозгу стало ассоциироваться как нечто качество непосредственно ваше, как новое качество вашего “Я”. Что делать далее? Можно, например, броситься в отчаяние: “Все пьют, все веселятся, а мне пить ни водки, ни вина, и даже пива - нельзя, ведь я алкоголик!” А без этого что за жизнь!

И многие, не видя выхода, продолжают пить, чтобы заглушить свою новую беду, заливают своего трезвое бытие тоннами пива, либо батареями водочных бутылок. Такие люди есть, обычно они не доживают 50 лет. Например, один мой сосед после хорошей похмелки погиб в 47 год под колесами первого рейсового автобуса в 6 часов утра, а второй умер в 42-х летнем возрасте от алкогольной интоксикации - также утром. Эти ребята были моими друзьями и жили со мной в одном подъезде.

Беда и несчастье этих и многих других людей в том, что они не видят смысла жизни без алкоголя. За годы своей дружбы с бутылкой они настолько привыкают к ней, что и в самом деле жизнь без алкоголя, особенно в первые дни и месяцы, – становится пустой, неполноценной, разумеется, с точки зрения самого пьяницы. И походив трезвым некоторое время - возможно даже год, два, в особенности после кодировки или подшивки - 99 % несчастных возвращаются к прежнего состояния и начинают пить и пить еще более чем до “завязки”.

Анонимные Алкоголики объединяют людей второй категории - тех, кто способный увидеть смысл, радость жизни без алкоголя. Действительно, так ли уж нужно это вещество человеку, чтобы вокруг него строить свою жизнь? Действительно ли, так уж нужен алкогольный допинг чтобы снять стресс, повеселиться, отметить ли встречу с другом? В большинства случаев эта необходимость иллюзорная. Не иллюзия она только для тех, кто уже в шаге от алкогольной зависимости или он уже сознательный или убежденный алкоголик.

Не каждый человек способен принять программу АА и жить по ей. Среди членов АА существует даже мнение, что они какие-то исключительные, избранные. Некоторые на эйфории первых месяцев трезвости могут сказать даже такое: “Я счастлив тем, что стал алкоголикам”. Здесь отраженно ощущение неофитом радости его новой жизни, ее богатства и полноты. На ответ, отчего члены сообщества АА имеют эту таинственную силу помогать другим, в какой-то степени дает ответ отрывок из Преамбулы АА:

“*Бог в своей мудрости выделил нас, товарищество мужчин и женщин, чтобы мы распространяли Его учение. В выборы своим он не обращался к знаменитым и могучим мира этого, он обратился к нам – забытым и несчастным. Он словно предложил нам, пьяницам, подавленным этого мира: "В ваши слабые и хилые руки я вкладываю неограниченную власть, вам я даю то, чего нет ни у самых образованных собратьев, ни у мудрецов, ни у ваших жен, ни даже у служителей религии. Я вам даю способность лечить других алкоголиков, я ее доверяю вам*.”

Однако не думайте, что, однажды появившись на группе АА, вы сразу стали другим человекам и перестали употреблять алкоголь. К большому сожалению не каждый способен сразу принять программу двенадцати шагов и жить по ней. В преамбуле каждого собрания зачитывают следующие строки "...*Мы редко встречали человека, который б строго придерживался нашего пути и потерпел неудачу. Не вылечиваются те люди, которые не могут или не желают целиком подчинить свою жизнь этой простой программе; обычно это мужчины и женщины, которые не могут быть органически честными сами с собой*”.

Честность, искренность, открытость сердца и отзывчивость для Анонимных Алкоголиков не пустой звук. Только путем очищения от груд грязного мусора, которые накопились в душе алкоголика за годы беспробудного питья, можно стать на путь выздоровления.

Большинство из тех людей, которые впервые попадают на группу АА, сначала мало чего понимают в происходящем и могут даже с презрением бросить нечто вроде “Куда ты меня привел!” Здесь срабатывает самый главный человеческий изъян – заносчивость, а точнее – гордыня. Поэтому не надо сразу выносить какой-то приговор, надо прийти опять и опять – и результат обязательно будет. “Не все мы сразу поняли суть того, что здесь происходит, многие из нас сначала находились в растерянности. Но мы приходили сюда раз за разом и, в конце концов, каждый с нас нашел здесь помощь, которую не нашел нигде более”, – такие слова в конце собрания вы услышите от ведущего. Среди анонимных алкоголиков популярная фраза, которую можно считать центральной в АА: “Каждый может бросить пить, но некоторым это удается сделать при жизни”. И это действительно так, если принять нашу программу.

На всю Беларусь существует всего около 60 групп Анонимных Алкоголиков, из них в Минске – 14. Наиболее развито движение АА в Городенской области, а вот в Гомельской работает только одна группа. Это очень малое количество. Зато не спит в шапку сам “змей”! В последнее время постоянно отмечается бурный рост употребления алкоголя белорусами, что в свою очередь неизбежно ведет к алкоголизму. Нация не просто спивается, нация деградирует!

Мне довелось недавно побывать в Польше. Так вот, только в Варшаве насчитывается более чем 200 групп Анонимных Алкоголиков. Как только у человека появляется проблема с алкоголем, он обращается к наиболее близкой территориально группе АА, адрес какой легко найти в любом справочнике. Тоже самое наблюдается и в Германии и в Франции – по всей Европе, не говоря про Америку – родину движения Анонимных Алкоголиков. Что, белорусы меньше употребляют алкоголя, чем их западные собратья? Разумеется, нет. Скорей наоборот – пьют у нас очень, и очень много. Алкоголизм добрался даже до детей и молодежи. Но на Западе и государство, и общественность проблеме алкоголизма, этой настоящей чуме ХХ - ХХІ столетий придают надлежащее внимание.

Отчего же мы белорусы так безразлично относимся к здоровью своей нации? Отчего про самую прогрессивную и признанную во всем мире методику лечения алкоголизма в Беларуси почти ничего не знают? Мне кажется, что причин здесь несколько. Это и тяжелое наследие советского прошлого, где все приобретения западной цивилизации всяк замалчивались. Это и постсоветская действительность с ее перевернутой шкалой ценностей, где в неравной борьбе отзывчивость и любовь к ближнему уступила место культу золотого тельца. Но я веру в перемены к лучшему.

Как-то я познакомил с приведенными выше тремя признаками алкоголизма одного знакомого, который входит в тусовку одной известной минской литературно-художественной богемы. Через некоторое время он мне сообщил, что согласно моему определению алкоголизма (три первичные признаки зависимости), большинство его знакомых литераторов – алкоголики. Он, конечно, мне не поверил и это понятно. Да и я бы отреагировал также лет 20-30 назад, во времена беззаботной и пьяной юности.

Тогда, еще в советские времена и позже в 90-е годы, я также навещал одну – по-видимому самую известную в Минске богемную тусовку - “у Кима”. Вокруг Кима группировалась молодежь, имевшая самые разные таланты, писавшая отличные стихотворения и картины. Они ходили с гитарами и томиками Бодлера либо Мандельштама. Это была своеобразная школа, Академия одаренной молодежи. Там собирались те, что хотел противостоять, не подчиняться жестокой советской системе и жить, как думалось нам, по-настоящему, по мировом эталонам и писать свои гениальные произведения не по канону социалистического реализма.

Но в этой Академии была одна черта присутствующая, очевидно, любой богеме как в Советском Союзе, да и теперешнем обществе показной демократии и иллюзорной свободы – «у Кима», а точнее в его однокомнатной квартире постоянно пили. Пили “Вермут”, «Агдам», «Золотую осень», «Аромат садов», азербайджанский портвейн... Пили водку, зубровку, одеколон “Тройной” и настойку Аралии... Пили все, что горит. Пили в кимовской квартире всюду: в «зале», т.е. единственной жилой комнате, пили на кухне, пили в ванной и туалете и даже на длинном, коридорного типа втором этаже дома на улице Киселева, который несколько лет назад снесли…

И итоги такого режима жизни были неутешительные. Многие буквально спивались, попадали в Новинки на лечение от алкоголизма, а то и других психических заболеваний. Хотя некоторые, преодолев болото кимовского рая, стали известными в наше время литераторами и художниками. Однако, подавляющего большинства из них – уже давно нет в этом мире, они ушли так и не поняв, что попали в ловушку алкоголизма, так красиво окрашенную под интеллектуальные десидентские разговоры и чтения “гениальных” стихотворений очередной жертвы зеленого змея .

Интересно, что Ким, управлявший своей “Академией” на протяжении нескольких поколений “мальчиков”, и также употребляя алкогольные напитки, тем не менее, сам не стал алкоголикам. Совсем недавно он умер в возрасте, примерно 75 лет. Это факт только подтверждает необъяснимый, но известный факт: алкоголизм порождает не всех – и в этом его главная опасность, – ведь никому не хочется попасть в ряды алкоголезависимых людей. И жертвы начинают всячески прятать свою зависимость, продолжают употребление алкоголя и наступает порочный круг, – их еще более затягивают щупальца алкогольного спрута. Не многим удается смело глянуть правде в глаза и начать необходимы действия для своего спасения.

И только когда занавес с глаз упадет и неприглядная правда предстанет перед вами, только тогда вы можете по-настоящему оценить свою жизнь и принять шаги к выздоровлению. В АА есть такое выражение: “Надо достичь своего дна”. К таким людям Программа 12 Шагов АА обычно доходит, они начинают жить по этой Программе и перед ними открывается новая, счастливая жизнь.

Я сейчас выскажу мысль, возможно центральную для осмысления всего, что происходит в жизни человека по Программе АА. Он не просто начинает жить трезво. Он делается другим. В нем умирает человек, у которого есть место алкоголю. Для этого, нового человека – алкоголь становится разновидностью яда. Зато весь окружающий мир, вся жизнь в нем, приобретает никогда ранее неизвестный вкус свободы. Один человек из АА мне рассказывал, что от нестерпимого ощущения свободы ему хотелась петь, что он и делал: пел вслух, - на весь дом, на всю улицу, на весь мир. Эту особенность перерождения человека после принятия Программы АА душой и телам, более того - сердцам заметили еще основатели АА в Америке Билл В. и Боб. С. В Большой книге, написанной ими и которая является для членов Движения АА аналогам Библии, по этому поводу написано: “Действительно, отлично принадлежать братству, создано нами. Радость жизни ощущается даже в трудностях и горе. Я видел сотни семей, которые вышли из состояния безвыходности, видел, как настраивались самые сложные семейные ситуации, как исчезала враждебность и раздраженность... Бизнесмены и люди разных профессий возвратили себе репутацию. Нет таких несчастий, такого горя, которое б мы не преодолели...”

Главная идея Анонимных Алкоголиков может быть высказано одной короткой фразой: “Выход есть!”. Когда-нибудь будет написан Манифест Анонимных Алкоголиков. Я думою, что он должен начинаться так:

*Отныне мы, члены Всемирного Движения Анонимных Алкоголиков заявляем: алкогольной проблемы нет! Мы открываем человечеству новый взгляд на жизнь, мы протягиваем руку миллионам измученных алкоголем людей и говорим вам - “Идите к нам и вы будете такими как мы - свободными, полными оптимизма и жизненной энергии людьми. Перед вами будет вся Вселенная и с вами будет Бог!”.*

Наступил момент окончания моего рассказа. В АА принято на начале сходу группы предоставляться, я сделаю это в конце, руководствуясь преамбулой, где сказано: “Каждая группа АА должно сохранять свою анонимность, потому просьба назвать только имя или псевдоним. Главное, знать как к вам обращаться ”.

Таким образом, мое имя:

Доцент, алкоголик.

**2.Алкоголизм, Анонимные Алкоголики и духовность**

*Анатолий Остапенко,*

*кандидат физико-математических наук,*

*член Союза белорусских писателей*

*г.Минск (Республика Беларусь)*

Прелагаемые здесь мысли возникли в результате постоянных размышлений над алкогольной проблемой, над путями к трезвости людей, зависимых от алкоголя, а также над, часто непонятным, феноменом человека трезвого и, тем не менее – несчастного.

Данная тема предполагает решение следующих вопросов:

* *Почему люди начинают пить?*
* *Почему продолжают пить?*
* *Почему не могут бросить пить?”.*

И, наконец:

* *Почему трезвость для многих не приносит желаемого освобождения, не делает их счастливыми?”*

На первый и второй вопросы можно дать многовекторный ответ. Тут и стремление молодости к пазнанання нового, тут и желание "улучшить" настроение, тут и подражание: "ведь все люди так делают", и, наконец, простое любопытство.

Но во всех случаях глубинная причина выпивки лежит в *духовной сфере*. Жажда настоящего алкоголика – это эквивалент духовной жажды. Вот и в акафисте знаменитой иконе Божьей матери «Неупиваемая чаша», которая многим помогает избавиться от пьянства, мы также имеем подтверждение этого тезиса. Каждый икос в акафисте имеет такие строки: «Радуяся, Владычыце Неупиваемая Чаша, Духовная жажда нашу утоляющая ...».

Значит, пьянство – это поиск духовности, поиск иного духовного состояния, ибо существующий не устраивает нас.

Гораздо сложнее дать ответ на третий вопрос. Несмотря на свою огромную историю, протяженностью в несколько тысяч лет, этот вопрос до сих пор не имеет положительного решения. Следует, правда, отметить, что история *именно* *алкоголизма* – как болезни, не такая уж и продолжительная, несмотря на давность *пьянства как явления*. По крайней мере в мировой древней и средневековой литратуры мы не имеем упоминаний об алкоголизме. Алкоголизм, как заболевание, впервые подробно описал шведский врач Магнус Гусе только в середине ХІХ в.

Теперь же мы стоим, если не перед первой проблемой XXI века – проблемой алкоголизма.

Выше было сказано: истоки алкоголизма следует искать в духовности. А ведь именно этим и занимается Церковь. Церковь – это больница души человека. Но не все люди вылечиваются через молитвы в храмах. Возможно, дело здесь в том, что Церковь традиционно относит пьянство и алкоголизм к греховным состояниям человека. Тем более, нигде – ни в священном Писании, ни в творениях Святых Отцов нет упоминаний об *алкоголизме как болезни*. И поэтому любой иерей, или ксенз стоит перед проблемой: как помочь больному алкоголизмом человеку, при этом *не имея никаких традиционных (внутрицерковных) инструкций для этого?*

И поэтому церковнослужители не быть слепыми исполнителями современных церковных предписаний и понять, что алкоголизм – это серьезное заболевание, и только лишь искоренением греховного процесса употребления водки или пива, саму болезнь не вылечить.

Наиболее результативным путем к лечению алкоголизма и обретения трезвого образа жизни, на настоящий момент является, безусловно, Движение Анонимных Алкоголиков (АА). 12 Шагов и 12 Традиций АА – это простая и вместе с тем удивительно результативная методика, способная привести к трезвости самых законченных алкоголиков.

Однако, не каждый способен сразу принять программу двенадцати шагов и следовать за ней. Ответ на это обстоятельство кроется в так называемой преамбуле АА. В преамбуле каждого собрания АА зачитывают следующие строки: "Мы редко встречали человека, который бы строго следовал по нашему пути и потерпел неудачу. Не излечиваются те люди, которые не могут или не хотят целиком подчинить свою жизнь этой простой программе; обычно это мужчины и женщины, которые органически не могут быть честными сами с собой" [1, с. 79].

Честность, искренность, открытость сердца и отзывчивость для Анонимных Алкоголиков не пустые звуки. Только путем очищения от груд грязного мусора, накопившиеся в душе алкоголика за годы беспробудного пития, можно стать на путь выздравлення.

На мой взгляд, успехи АА обусловлен существенным отличием метода лечения алкоголизма в АА от других методик заключается он в духовных принципах, сформулированных в двенадцати шагах АА. Однако обращение к Богу у Анонимных Алкоголиков звучит не как привычная молитва тысяч религиозных конфессий, существующих сегодня в мире. Впервые апелляция к Богу сводится к такой степени практичности, что человеку становится все равно или это трансцендентное существо монотеистических религий, или это Абсолют индуизма, или это живой Бог христианства Иисус Христос. И потому не удивительно, что в АА Бог имеет и эквивалентную название – Высшая сила. Главное – отдать свою свободу, свою жизнь полностью Богу – "как мы его понимаем" добавляется в программе АА. Практически, подход, предлагаемый программой АА к абстрактному понятию – Бог, это новый и вместе с тем очень результативный путь решения многих человеческих проблемм, в частности лечения алкагольной, наркотической и других зависимостей.

Непреложный факт: те кто, принимал 12-ти шаговую программу АА, независимо от своего отношения к конфессиональной принадлежности, и даже откровенные атеисты – все без исключения получали помощь от Господа. Они решили свою алкогольную проблему, и получали ее от Бога – как бы “его они не понимали”.

У православных церковных идеологов бытует мнение, что АА – изобретение протестантов, и поэтому для православных стран этот путь якобы не подходит или действует недостаточно эффективно. В частности, близкие мысли высказывал настоятель прихода «Неупиваемая чаша» отец Дионисий в интервью журналу «Ступени»: «Учитывая, что Программа 12-ти шагов создана в протестантской среде, для людей с православным менталитетом она не всегда работает эффективно... »[2].

Не будем анализировать степень воздействия «протестантской среды» на Программу АА, но отмечу, что наша среда – среда посткоммунистического общества – отнюдь не православная. Она и не протестантская. Наша жизнь полностью внедрена в совершенно иное окружение – атеистическое, и после падения коммунистической системы – прагматично-атеистическое – без каких-либо высоких идеалов и целей, чего не было даже за весь период существования «развитого социализма».

И именно простые, не основанные ни на каком религиозном учении, принципы, или «шаги», как называются эти принципы в Программе АА, способны дать измученному алкоголем человеку много больше, чем какая-либо христианская, мусульманская или иудейская проповедь. Как раз такие принципы способны повернуть истерзанную душу алкоголика к Богу и спасти от гибели. А потом, после невероятно чудесного исцеления, обновленный, здоровый человек уже может себя осознать и с позиций христианства.

Интересно отметить одно важное обстоятельство: ни один из алкоголиков на пути выздоровления, после принятия Программы АА и обращения к трезвой жизни не стал чувствовать себя верующим-баптистом или пятидесятником. Выбирают традиционные христианские конфессии, и большинство из них склоняется к православию. Последнее наблюдение наводит на мысль, что Программа 12-ти шагов Движения АА очень близка именно к православному менталитету. Однако недостаток знаний, традиций, да и простого понимания церковного богослужения являются большим препятствием настоящему воцерковлению человека. И большинство выздоравливающих алкоголиков остаются в рамах Программы и вообще жизни в АА так и не став по-настоящему на путь спасения, и останавливаются в полушаге к Христу.

*Отметим теперь недостатки Программы АА*.

Происходит странная вещь – люди день за днем, месяц за месяцем и даже годами посещают группы АА, но по-прежнему далеки от Бога. Здесь срабатывает и атеистические коммунистическое воспитание, что когда-то формировало советского человека. Люди находя трезвость в АА не стремятся к приобретению духовных и нравственных ценностей. И часто среди кристально трезвых людей, которые годами посещают группы АА, можно встретить людей совсем не высокой морали, людей живущих достаточно греховном жизнью, непьющих обывателей и даже преступников. Просто не пить – этого мало. Человек может и в трезвом виде делать самые неблаговидные поступки.

Безусловно, программа АА действует эффективно и она полезна для самых разных людей. Подчеркну – *разных*! А люди делятся на добрых и злых, высоко моральных и цинников, образованных и с семью классами, верующих и атеистов, романтиков и прагматиков, на воров и честных людей, в конце концов – на мужчин и женщин... И в каждой из этих групп есть алкоголики. Ясно, что собрания групп АА не могут удовлетворить каждого, кто пришел. И часто бывает, что приходит на группу умный, интеллигентный человек, но зависимый от алкоголя, и он разочаровывается в избранной им группе АА, не находит себя в этой группе, присутствующие люди оказываются чужими ему и он продолжает пить. И гибнет! А другой, человек с весьма сомнительными моральными качествами, принимает программу, трезвеет и продолжает жить как раньше, в том же ключе, *в то же бездне грехов, безнравственности, но – трезвым!*

По нашему мнению нельзя замыкаться только программой АА, нужен личный духовный опыт выздаравливающего алкоголика, и 12-ти шагов все-таки мало. Но для этого у нас есть возможности, есть Церковь, духовные книги, есть искусство, литература и т.д.

Надо отметить один немаловажный момент, который очень часто звучит на встречах Анонимных Алкоголиков, и который служит очень сильным тормозом на пути выздоравливающего алкоголика к Богу. Речь идет о таинственной "Высшей силе", что заменяет у Анонимных Алкоголиков традиционное понятие Бога. Мнения о понятии ”Высшая Сила” у анононимных алкоголиков самые различные. И даже такие: "Группа – вот моя Высшая сила ...”, “Моя Высшая сила – вы, мои новые друзья... " – такие примерно слова мы часто слышим на встречах АА. Мало кто задумывается, что дьявол – также Высшая Сила, и он тоже может дать трезвость!

Поэтому тем, кто выбрал путь не просто трезвости, а трезвости наполненной светлой Божьей любовью, тем, кто выбрал себе путь к жизни наполненной истинным смыслом нужно идти за теми людьми, которые не прячутся за абстрактные слова "Высшая сила", а за теми, которые четко представляют, что такое хорошо, а что такое плохо.

Опыт показывает, что Программа 12 Шагов – только пропуск человека в притвор Храма. А дальнейший путь к Богу – может произойти только через Церковь. И только став действительным членом Вселенской, кафолической и Соборной Церкви для него откроется путь к Спасению, откроется путь в Царство Небесное.

Это мы имеем с одной стороны. С другой стороны имеется проверенная на судьбах многих людей методика, если не сказать учение, развитое в 12-ти шаговой программе АА. Здесь также много говорится о духовности, необходимости нравственного совершенствования выздоравливающего алкоголика. Можно ли ограничиваясь только Программой и методиками АА придти от истерзанной души алкоголезависимого человека к подлинно духовной совершенной личности? Опыт АА показывает, что по большому счету одного АА мало.

*О духовной сущности алкоголизма*.

Человек являет собой единство трех составляющих: тела, души и духа. Если первая составляющая – физическая требует для своего существования обычной пищи, телесной, то душевная (душа и дух) просит пищи духовной. Она стремится и требует любви – от ближних, родственников, любимой женщины, от Бога, она хочет существовать в комфортном мире, где есть такие категории как уважение, почет и дружба. И вот всему этому разнообразию человеческих отношений оказывается можно найти замену, найти способ легкого и на первых порах эффективного пути. И такой путь предлагает алкоголь. Простое химическое соединение С2Н5ОН заменяет всю гармонию, все разнообразие духовных исканий человека. В первую очередь это вещество «регулирует» наиболее важные для человека сферы: *наши взаимоотношения с самим собой*, *со своей семьей, с непосредственным окружением* *и, наконец, с Богом*. Последняя высшая ценность, которую принято называть Бог существует для всех без исключения, только для некоторых людей, например, убежденных атеистов, понятие Бог заменяется такими словами как высшая цель, смысл жизни и т.д.

Эти четыре вида взаимоотношений иерархически соподчинены и составляют духовную сущность человека.

Общество

Бог

Семья

**Я**

Когда в фокус духовности помещается алкоголь, происходит постепенная девальвация всех этих ступеней, всего круга взаимоотношений человека. Сначала человек отступает от пути начертанного ему Творцом, забывает Бога. На Бога надейся, а сам не плошай – говорит он. И усиленно строит – как ему кажется – более важные стороны жизни: работу, карьеру, власть и т.д. И тут он все чаще опять обращается к нему – алкоголю, ведь он, Алкоголь – первый помощник и при заключении контрактов, и на важных корпоративах, да и просто помогает снять стресс. И постепенно алкоголь становится не просто помощником – он главенствует. И скоро отношения с обществом трещат по швам. Параллельно алкоголь становится на первом месте и в семейных отношениях. Естественно, семья рушится. Осталось только «Мое Я». Это «Я», еще недавно являвшее гармоничную интересную, богатую личность, превращается в алкогольный стандарт миллионов опустившихся особей.

Но, если падение алкоголика начиналось сверху, то излечение, согласно идеологии АА идет снизу. Программа АА способна вернуть к жизни самых падших, ибо своими шагами она открывает глаза всем. Она возвращает в первую очередь то, что было потеряно первым – ***Бога***. Только Он помогает вернуть здравомыслие, утверждается в программе. *Возвращается потерянный ориентир* и он оказывается не просто ориентиром, он оказывается и основным средством возвращения к нормальной жизни.

С точки зрения психологии личность человека представляет собой единство следующих шести сфер: волевой, эмоциональной, физической, социальной, умственной и духовной (см. Рис.1).

*Рис. 1*

Если будет повреждена какая-либо сфера, то исправлять дефект надо именно в этой области. Если у нас проблема с деньгами т.е. у нас социальная проблема, то мы ищем более оплачиваемую работу, или ждем повышения. Потом можно отметить это событие. Человек сделал это один раз, и это сработало. Пока это был только один раз, это был поступок, потом второй раз, третий, – образовалась привычка это делать. Но это неизбежно сказалось на характере человека. А когда меняется характер, то меняется абсолютно вся обстановка жизни.

У алкоголика постепенно во всех сферах во главе угла становится алкоголь. И гармония сфер личности становится иной. В центре становится он – алкоголь и он становится главным, направляющим фактором во всех сферах – социальной, эмоциональной, духовной, волевой, умственной и, конечно, физической. (см. рис. 2)

*Рис. 2.*

Если внезапно убрать из центра его главную, цементирующую часть, то личность становится неуправляемой. Взаимодействие сфер нарушается, их самостоятельная жизнь становится невозможной, сферы личности стали разбалансированными. Так происходит при кодировке. При кодировании под воздействием страха человек перестает употреблять алкоголь. Но убрав из центра алкоголь, нового способа управление личностью ни один врач нарколог не предлагает. И человек мучается. Он оказывается в психологической тюрьме. В результате у закодированного проявляются его худшие черты, он мучает и себя и окружающих. «Лучше бы ты пил», – говорит измученная жена своему закодированному мужу.

Совсем иной путь избавления от этого страшного белого пятна в центре нарисованной сферы, от алкоголя предлагает движение АА, основанное на программе 12 шагов. Это слаженная работа во всех сферах, и в первую очередь в духовной, эмоциональной и волевой сферах, работа по постепенному вытеснению за границы сфер личности этого приобретенного годами порочного круга – алкогольного круга. Личность не разваливается, а очищается, постепенно принимая первоначальный вид. Благодаря Программе 12 шагов происходит радикальное изменение личности человека.

В чем преимущество 12-ти шаговой программы перед чисто христианским путем излечения? Основное и решающее отличие выздоровления в АА вот в чем.

Годами пьющий человек алкоголик погружается в свою среду тоже пьющих людей. У него друг – пьющий сосед, далее – пивная, вино-водочный магазин с неизменным контингентом пьяниц, на работе он дружит с исключительно пьющими людьми.

Происходит разделение: мир трезвых и мир пьющих. Больница и попытки излечения любыми современными психотерапевтическими, медицинскими, гипнотическими и иными методами неизменно перемещают выздоравливающего человека в противоположный, чуждый ему мир трезвых. И человек падает духом. Он ощущает себя неполноценным, ему некомфортно в мире трезвых. Он тоскует по покинутому миру пивных и притонов. Он хочет назад.

Совсем иная картина в АА. Там он видит таких же пьяниц, как и на протяжении всей своей пьяной жизни. Это тот же мир – пьющих. Но завязавших, трезвых. И происходит чудо – опустившийся до дна алкоголик становится на путь трезвения и перестаёт пить. АА – это единственная методика излечения от алкоголизма «руками самих утопающих», т.е. в среде самих алкоголиков.

Эффективность АА необычайно велика. Но, к сожалению, среди церковнослужителей не все принимают программу АА и не все поддерживают движение. Особенно странно выглядит это в православной среде. Говорится и о «тлетворной идеологии "12 шагов", о «жертвах программы "12 шагов", и даже так: «12 шагов навстречу дьяволу». Иеромонах Анатолий (Берестов) – руководитель Душепопечительского православного центра святого праведного Иоанна Кронштадтского дает следующее заключение: «…Мы подробно ознакомились с этим методом, проанализировали его…Это позволило нам убедиться, что идеология «Анонимных Алкоголиков и Наркоманов» не способна привести человека к Богу, не вселяет в него веру в исцеление и, как следствие, навсегда оставляет его наркоманом (или алкоголиком)». Легко видеть, что приведенный здесь текст не совсем соответствует действительности. Ведь идеология АА показывает путь к исцелению *именно через Бога* и делает его трезвым *навсегда*.

Самое интересное то, что наступление на движение АА идет на фоне положительного решения этого вопроса на самом высоком уровне. Еще патриарх Алексий выдал вердикт следующего содержания: «Русская Православная Церковь считает борьбу с пагубной алкогольной зависимостью чрезвычайно важным делом, требующим взаимодействия как церковных, так и светских организаций, всех здоровых сил общества. От лица Его Святейшества подтверждаю, что наша Церковь готова на основе духовных традиций Православия оказывать пастырскую и духовно-нравственную помощь тем членам групп "Анонимных Алкоголиков", которые такой помощи пожелают».

Отвергая очевидное, отвергая путь, спасший миллионы людей от тюрем, больниц, от смерти православные отцы поступают точно также как и герои новозаветной притчи о мытаре и фарисее.

Однако все больше православных иерархов поддерживают АА, и все больше мы имеем проявлений фактов сотрудничества АА и православной Церкви.

Теперь я вернусь к *отрицательным явлениям*, имеющих место в Движении АА.

Вот, например, сообщение врача психотерапевта В.Н.Осипчука, «С приходом в программу появляется еще одна разделительная линия – зависимые в свою очередь делятся на «программных» и «не программных», при этом трудности в контактах с независимыми остаются на прежнем уровне. Душевный комфорт, чувство взаимопонимания чаще всего ощущаются только при общении с участниками программы. Происходит отождествление себя с 12-шаговой группой и, шире — с «анонимным» движением в целом. В дальнейшем возникает представление о собственной исключительности, некой избранности, вплоть до чувства превосходства над «не программными» людьми, как химически зависимыми, так и нет [3]».

Уверенность в том, что без программы невозможно выздоравливать и сохранять трезвость стимулирует страх потери 12-шаговой группы, способствует выработке психологической зависимости от программы.

Более того, попав в обычную среду, анонимные алкоголики становятся неуверенными и какими-то зомбированными людьми. И в действительности, выздоравливающий алкоголик с 10 летним стажем в АА, часто обретает зависимость от группы, которая является новой угрозой его свободы.

Стоит затронуть еще один непростой вопрос, касающийся декларируемого определения программы «12 шагов» как «духовной». В литературе АА особо подчеркивается *духовный, но не религиозный* характер «12 шагов». Выздоравливающий зависимый, как правило, нуждается в духовной поддержке и ищет ее, но «духовность» программы настолько расплывчата и неопределенна, что скорее создает беспорядок и хаос в духовной сфере.

Вот характерный пример: Анонимные Алкоголики работают по третьему шагу: «Приняли решение препоручить нашу волю и нашу жизнь Богу, как мы Его понимаем». И далее можно услышать... «Нам нет необходимости быть религиозными; любой может принять этот шаг».

И очень часто: «У нас поиски духовности. У нас духовное совершенствование, но не религиозное». Но как можно отдать волю и жизнь Богу вне религии? На самом деле 12 шагов – это вполне конкретная краткая форма определенной религиозной доктрины со всеми необходимыми атрибутами. Перечислю основные.

Во-первых: вера в существование единого Бога, упование на Бога как Спасителя (избавление от алкогольной зависимости).

Во-вторых – это собрания групп АА, т. е. некая коллективная встреча людей с определенной целью. Параллель с Церковью налицо: ведь православное слова литургия в переводе из греческого – общее делание),

Третье: обращение к молитве. Центральная молитва АА «Боже дай мне разум…». Эта молитва в церковной практике известна как молитва Августина Блаженного.

Четвертое: Шаги, которые в сущности представляют собой сжатые выдержки из канонических христианских правил, известных уже более 2000 лет.

И, наконец, пятое – вполне конкретный религиозный ритуал: минута молчания, молитва, круг трезвости, чаепитие.

Таким образом, АА это определенное религиозное движение, которое сопровождается конкретной религиозной практикой. Тогда возникает вопрос: почему в движении АА отрицают данный факт? Здесь, как мне кажется, есть несколько причин. Одна из них – это непонимание создателей сообщества АА и их последователей того, с чем они столкнулись, и непонимание это происходит от некоторой богословской безграмотности. Глубинная причина этой безграмотности, на мой взгляд, лежит в той же плоскости, что и парадоксальная эффективность АА. Суть этой парадигмы: – «Мы научились выздоравливать сами и все иные изобретения мира трезвых в этой области нам ни к чему».

Вот в этом и узость, недостаток движения АА. Все-таки христианский опыт, накопленный чрез горнило сотен лет – это великое сокровище. И, конечно, по большому счету все отмеченные недостатки, имеющие место на пути духовного совершенствования выздоравливающего алкоголика, могут быть в значительной мере исправлены и устранены путем взаимодействие с носителями христианской культуры, путем изучения святоотеческой литературы и, конечно – Библии.

Не надо бояться, что сближение движение АА с Церковью может каким-то образом повредить самому АА. А именно этого часто остерегаются наиболее ортодоксально настроенные старожилы, идеологи АА. Конечно, часто их опасения имеют основания, ведь в истории АА великое множество примеров, когда ревизия основных положений АА, приводила к развалу групп, уходу людей из движения. В великой степени благодаря формированию защитных мер от ревизионизма и сложились 12 Традиций АА.

Но следует не забывать и о том, что время меняется, и те истины, что были непреложными аксиомами 70 лет назад, могут вполне принимать новые формы, сохраняя при этом свою суть.

У нас всех одна цель: прийти к обществу трезвых людей, живущих жизнью интересной, наполненной высоким духовным содержанием, людей нравственно чистых, людей живущих в согласии с Богом.

**Библиографический список**

1. Анонимные Алкоголики. Нью-Йорк. 1989, с. 79.
2. Ступени, № 4. 2009. С. 9 – 14.
3. Осипчук В.Н. Теория и практика противодействия наркомании и алкоголизму. (Вып. 2). – СПб.: Отдел по противодействию наркомании и алкоголизму Санкт-Петербургской епархии, 2005. – С. 79-84.

**ІІІ. ЦЕРКОВЬ И АЛКОГОЛЬНАЯ ПРОБЛЕМА**

**1.ОСНОВНАЯ ПРИЧИНА ЗАВИСИМОСТЕЙ В СВЕТЕ МИРОВОЗЗРЕНИЯ, ОСНОВАННОГО НА ВЕРОУЧИТЕЛЬНЫХ ПРИНЦИПАХ ПРАВОСЛАВНОЙ ЦЕРКВИ**

# *Священник Владимир Зварич, настоятель церкви в честь Рождества Пресвятой Богородицы д. Прилуки Минского района, член совета координационного центра по противодействию наркомании и алкоголизму Белорусской Православной Церкви в честь мученика Вонифатия.*

Чтобы труды общества «Трезвая жизнь» были не бесплодными, мы с вами должны четко понимать, для достижения **какой** **цели** мы собрались трудиться. И классики нам подсказывают, что прежде чем найти ответ на вопрос «что делать?», нужно хорошо понимать, «кто виноват?». А Козьма Прутков напоминает: «Зри в корень!»

Пьянство и другие формы зависимости возникают, а затем *«процветают»* не «на ровном месте»**[[2]](#footnote-2)**. Они «процветают» на пустом месте, то есть незанятом, на том месте в душе человека, где должно быть что-то жизненно важное. И если мы с вами взяли образ цветка, пусть и ядовитого, то очевидно, что у него есть листья, стебель и, конечно же, корень, питающий все это растение.

Любой человек знает: чтобы какое-либо растение прекратило существование, необходимо не листочки отщипывать и даже не стебель рубить, а *корень уничтожать*. Даже если и подбираться к нему необходимо (по объективным причинам), начиная с верха.

Поскольку труд нелегкий, велика вероятность, что сложность, необъятность, трудоемкость процесса потребуют серьезного осознания *мотивационных причин* наших трудов. Причем ложная мотивация не сможет долго питать усилия.

Итак, мотивация. На самом-то деле первый вопрос — не «как?» уничтожить дерево, а «зачем?», «для чего?». И ответ совсем не очевиден, как может показаться на первый взгляд. То есть то, что лежит на поверхности, — далеко не суть. Ведь кто-то считает, что дерево ядовито, а кто-то — вовсе нет, кто-то — что лишь при определенных условиях дерево может быть таковым, а иногда — вообще лекарством (если мы говорим о веществах, в зависимость от употребления которых попадают люди). И при определенных условиях могут быть правы все. Но есть одно «но»: наше «дерево» состоит из пороков, приводящих к употреблению веществ, изменяющих сознание.

Возникает вопрос: с какого момента порок начинает укореняться, то есть когда начинается зависимость? Мнения расходятся. Например, если говорить об алкогольной зависимости, наркологи могут считать нормой употребление 200 граммов алкоголя в год, а люди зависимые — 20 литров. И в этих спорах можно «потерять голос», не достигнув никакого результата. Но можно предложить иной подход к проблеме, *исключающий даже почву для споров.* О нем позже.

Мы намерены, в соответствии с наименованием и уставом объединения, призывать общество нашего Отечества к трезвой жизни, содействовать ему в этом становлении: попавшим в беду — помогать выбираться из наркотического болота, еще не попавших — предупреждать о такой опасности, популяризировать трезвую жизнь, ее достоинства. Но при некоторых обстоятельствах это совершенно бесполезное, бесперспективное и бессмысленное желание.

**\***

*Лучшим каждому кажется то,*

*к чему он имеет охоту.*

*Козьма Прутков*

Можно ли, например, лягушку «перевоспитать» так, чтобы она перестала стремиться в болото или в какой-либо его «заменитель»? Конечно… можно. Но для этого она должна перестать быть лягушкой, что весьма трудно. Хотя при современных успехах науки вероятность есть.

Возможно, эта лягушка и согласилась бы перестать стремиться в болото, и даже усилия к этому приложила бы, если мы смогли ей объяснить, зачем, для чего именно *ей, а не нам* это нужно. И мы с вами понимаем, что будет намного разумней наши усилия прикладывать к тому, чтобы не лягушка становилась «царевной», а «царевна» не хотела стать лягушкой. То есть: не пьяницу возвращать к жизни достойной человека, а человеку помочь не потерять этого достоинства.

Итак, чтобы общество согласилось с нами и захотело жить трезво, — нам самим необходимо действительно понять, зачем нужна трезвость — в конечном итоге, в максиме, а не в промежуточных плодах.

**\***

*Если хочешь быть счастливым, будь им.*

*Козьма Прутков*

Почему необходимо быть трезвым? Многие скажут, что трезвость — это здоровье, благополучие, семья, карьера, успех, долг, дети, родные… Список можно продолжать, а можно и сократить до одного слова — СЧАСТЬЕ. А каждый сам выберет из этого большого списка то, что составляет его счастье.

Но беда в том, что для многих, как мы знаем, наилучшим условием для счастья является как раз возможность употреблять вещества, изменяющие сознание. Именно возможность сочетать эти вещества с составляющими счастья. Это пот*о*м у человека «бутылочка», «доза» и т.п. становятся на первое место, вытеснив все остальное. А вначале-то человек **до**полняет, не понимая, что на самом деле он **за**полняет некий вакуум в своей душе, который значительно больше, чем кажется на первый взгляд. Это значит, что вышеуказанные компоненты дают лишь *иллюзию* счастья. И потому человеку необходимо какое-то «дополнение», а точнее, ***за***полнение, так как *иллюзией жить невозможно* (по меньшей мере, длительное время; и уж совершенно точно — неимоверно тяжело).

Получается, что с нашей стороны призывы к «общечеловеческим ценностям» (в том понимании, как они трактуются в секулярном мировоззрении) — это всего лишь «отщипывание листочков» или «воспитание лягушки». Такие призывы бесперспективны.

Какое же *иное* дополнение в замену веществам, изменяющим сознание, предложим мы с вами к человеческому счастью, чтобы оно вовсе перестало быть иллюзорным? Чего же не хватает человеческому счастью в современном мире, чтобы оно стало истинным в независимости *от полноты набора поводов?* Ведь одинаково «успешно» падают в наркотическую бездну и мало что имеющие из набора вышеперечисленных элементов, и избыточествующие этими элементами. *Почему повод для счастья не становится собственно счастьем?*

Ответ на этот вопрос поможет нам дать ответ и на следующий вопрос: к чему человеку необходимо стремиться в главном? Что ему обязательно нужно, чтобы жизнь не была погублена в пьяном, наркотическом угаре?

**\***

*Отыщи всему начало,*

*и ты многое поймешь.*

*Козьма Прутков*

Мировоззрение. Представляется, что *это* краеугольный камень, без которого невозможно построить, а по большому счету — и незачем, трезвенную жизнь. А его отсутствие (или ложность) — главная причина изуродованной жизни.

Если не сформировано истинное мировоззрение, остаются без ответа вопросы: для чего нужно быть трезвым, благополучным, трудолюбивым, ответственным, успешным, в конце концов, счастливым?.. *Зачем и для чего*, если все это «пройдет, как с белых яблонь дым», как писал С. Есенин? Другими словами, *зачем и для чего*, если все — и я, и мои дела — засыплется двумя метрами земли и ей же, землёй, станет. Не глупо ли тогда лезть из кожи вон, не умнее ли хоть сейчас пожить «всласть»?

Только истинное мировоззрение может дать ответы на эти вопросы. Но трудность заключается еще и в том, что истинное мировоззрение формируется не теоретическими формулировками, не полнотой знания, а практическим осуществлением его. Если угодно — осуществляемым знанием.

Для того чтобы *христианское мировоззрение*, на наш взгляд, единственно дающее удовлетворяющие ответы на поставленные вопросы, могло быть действенным, необходимо понять и признать то, чем оно принципиально отличается от прочих многочисленных человеческих учений.

Мы даем себе отчет в том, что общество состоит, к нашему сожалению, не только из христиан. Да и последние, к еще большему сожалению, далеко не все сформировали истинное мировоззрение, а еще меньше таковых, которые его осуществляют, живут в соответствии с его истинами.

И что же? На самом ли деле выход в том, чтобы по примеру 12-шаговой программы Общества анонимных алкоголиков говорить о возможности формировать мировоззрение «от ветра головы своея»? Такая возможность-то, безусловно, существует у каждого, и она широко используется. Но верно ли говорить о том, что создание бога «по желанию» ***тоже*** *может привести* к Истине, единственно спасающей?

Разумнее взять на вооружение иной подход. Называя вещи своими именами, необходимо предоставить право выбора согласиться или нет с тем или иным ответом на вопрос: что есть истина? Именно так поступил Господь Иисус Христос в известном диалоге с Пилатом (*см.*: Ин. 18: 28‑40).

Итак, необходимо отметить:

1. Истинное мировоззрение дает ответ на ключевые вопросы, стоящие перед каждым человеком, формирует фундамент, на котором должна строиться трезвость, чтобы был понятен ее метафизический смысл.

2. Церковь считает**[[3]](#footnote-3)**, что полнота Истины открывается в христианстве; мировоззрение, дающее ответы на «проклятые вопросы»**[[4]](#footnote-4)**, зиждется на учении Христа и Его Церкви.

Конечно же, правомерно думать: мало ли, кто что считает; сколько людей — столько и мнений, и тому подобное. И это правда. Но к Церкви**[[5]](#footnote-5)** (ее учению, вероисповеданию) эта правда не имеет отношения. По понятным причинам оставляя за рамками доклада «доказательную базу», подчеркнем: христианство, его учение, богооткровенно. То есть не человек придумал бога, а Бог открыл, явил Себя человеку и показал суть жизни, путь спасения. Потому-то мировоззрение, основанное на христианских истинах, — истинно**[[6]](#footnote-6)**. Из этого мы будем исходить в дальнейшем, предлагая алгоритм действий общества «Трезвая жизнь», способствующих, на наш взгляд, осуществлению заявленных целей.

**\***

*Многие люди подобны колбасам:*

*чем их начинят, то и носят в себе.*

*Козьма Прутков*

Очевидно, что в деятельности общества «Трезвая жизнь» львиную долю усилий необходимо направить на профилактическую деятельность. И в случае ее правильной организации в идеале должен наступить момент, когда реабилитация пострадавших, попавших в наркотическое рабство, перестанет быть востребованной: некого будет реабилитировать. Но это в идеале. Мы даем себе отчет в том, что этого достичь практически невозможно, но это совсем не значит, что к этому не надо стремиться и не прикладывать *основные усилия.*

Здесь уместно вспомнить слова Козьмы Пруткова: «Где начало того конца, которым оканчивается начало?» Профилактика — это когда? Перед выпускным балом, чтобы выпускники не пили много шампанского? Нет, конечно. Тут они уже «упускники», т. е. давно их в этом деле упустили.

В детском саду, чтобы, играя в праздник, трехлетние дети не эмитировали «празднующих» с алкоголем родителей? Вероятно, да. Но, скорее всего, целевой аудиторией должны быть, прежде всего, родители и, конечно же, дети. И, таким образом, уже речь идет не о профилактике, а о воспитании, воспитании христианского мировоззрения, поскольку оно истинно, то есть богооткровенно**[[7]](#footnote-7)**.

Подведем итоги.

1. В Отечестве буйным цветом процветает проблема пьянства и другие наркотические пороки.
2. Есть люди, объединившиеся в общество «Трезвая жизнь», которые хотят бороться с этой бедой.
3. Мы понимаем, что бороться нужно (может быть, и наряду с последствиями) с коренной причиной этих пороков.
4. Мы понимаем, что человек, вполне обоснованно желая счастья (он для этого сотворен Творцом), не удовлетворяется почему-то тем, что имеет, то есть чего-то ему не хватает для полноты счастья.
5. Отсутствие мировоззрения или его ошибочность — *коренные причины* неполноты счастья или его полного отсутствия, поэтому и возникает необходимость «компенсаторов». **Истину** — ее знание, стремление к ней и обладание ей — **ничем иным заменить нельзя**. А из-за отсутствия своевременно сформированного мировоззрения поиски «не там» или «не того» приводят к развитию зависимости, в частности, от пробуемых в этом поиске различных наркотических веществ. (Кстати, зависимость, называемая Церковью страсть («***при***страстие»), возникает не только от наркотических веществ.)
6. Людям, пристрастившимся к алкоголю или иным веществам, изменяющим сознание, можно помочь. «Вершина» помощи — обретение ими истинного мировоззрения. Но важно помнить, что воспитывать **христианское мировоззрение** нужно с детства.
7. Поскольку христианское мировоззрение богооткровенно, то только оно дает полноту счастья, делает его истинным не зависимо от наличия и комбинации составляющих его компонентов. Тогда исчезнет сама почва для поиска «компенсаторов», иссохнет корень, питающий проблему зависимостей. А только в этом случае цель будет достигнута.
8. **\***

*… познаете истину, и* ***истина сделает вас свободными***

*Ин. 8: 32*

Вообще о смысле чего бы то ни было и, в частности, трезвости жизни можно говорить только при одном условии — если смысл устремлен в вечность. И его, скажем, качество напрямую и прямо пропорционально зависит от качества его земной части. Потеря именно этой «соли» в мировоззрении людей делает его непригодным для трезвой (во всех отношениях) жизни, жизни счастливой и целесообразной.

Если это упустить, КПД нашей деятельности не будет удовлетворительным по определению. Прежде чем кого-то куда-то вести, к чему-то призывать, необходимо дать ответ на вопрос, *зачем и для чего*. Или быть готовым его дать. Христианское мировоззрение, богооткровенная истина, такой ответ дает.

**\***

# Итак, мы обещали предложить «рецепт», исключающий даже почву для споров о том, где же находится точка отсчета формирования порока. Этот «рецепт» уже 2000 лет как у нас есть. Апостол Павел писал: «Лучше не пить вина и не делать ничего такого, от чего брат твой претыкается, или соблазняется, или изнемогает» (Рим. 14: 21). Братьев «претыкающихся» — полстраны у нас. Необходимости в вине, а уж тем более в водке-самогоне и прочем как содержащих что-либо жизненно необходимое или существенно полезное, нет и следа. Чтобы последовать словам и примеру апостола Павла, не хватает только одного — христианского мировоззрения. Человек, живущий христианскими ценностями (именно *живущий ими*, а не декларирующий их), не имеет почвы впадать в пьянство или наркоманию, ему совершенно незачем изменять свое сознание с помощью химических веществ. Ибо христианство истинно, а где истина, там подлинное счастье.

1. **ДУХОВНЫЕ КОРНИ ЗАВИСИМОСТЕЙ**

*Свящ. Евномий.* , *сотрудник реабилитационного центра "Анастасис»*

Глубоко убежден, что основная причина тяготения человека к веществам, изменяющим сознание, заключается в поврежденности и извращенности человеческой природы в результате грехопадения. Человек – образ Божий, и только на пути к своему Первообразу он находит радость и полноту бытия. «Господи, Ты нас создал для себя, и беспокойно сердце наше, пока не успокоится в Тебе!» (блаженный Августин). И если человек не находит пути к восстановлению связи с Богом – доводится питаться тем, что есть под руками, в том числе и откровенными суррогатами (вспомните евангельскую притчу о блудном сыне).

С другой стороны, со времен грехопадения «весь мир во зле лежит» (1Ин., 5;19), и наши души слишком легко ранятся об это зло. А в свете общей смертности, очень многое в нашей жизни теряет свой смысл. Победа над этим злом, над адом, над смертью нам уже дарована – во Христе. «Мужайтесь, ибо Я победил мир» (Ин., 16;33). Только этот дар требует принятия – всей своей жизнью. Требуются осознание падшести человеческой природы и мира – и жажда спасения, которое может дать только Тот, Кто не детерминирован этим миром, и Тот, чьим образом и подобием является человек… Так рождается приход ко Христу. Мне не раз доводилось слышать признание выздоравливающих зависимых – «Я благодарен Богу, что я алкоголик». Пока не было болезни, жизнь шла своим чередом. Но когда она случилась, эти люди осознали свое бессилие перед алкоголем, невозможность жить без Высшей Силы. Они нашли Церковь, и в ней, как ее главу, Христа. И теперь жизнь обрела вертикаль, и тот глубочайший смысл, который не даст никакая психология или психотерапия.

Но гораздо легче попытаться отгородиться от окружающего мира, создать свой собственный, индивидуальный мирок, и не задумываться о смысле жизни. Мир дробится на множество замкнутых на самих себе индивидуальностей. Современная цивилизация только способствует тотальному одиночеству. Человек задыхается от собственного гипертрофированного эгоцентризма и отравляет окружающую его духовную среду. Ему плохо. В результате, как обезболивающее и дающее эйфорию и иллюзию свободы и счастья средство, появляются наркотические вещества, к которым, как один из самых доступных, относится и алкоголь. Иначе - человек один на один встречается с собственной пустотой и с этим падшим миром.

-----------------------------------------------------------------------------------------------------------

Малоизвестный в широких кругах, но очень талантливый писатель-публицист и аналитик И. Л. Солоневич (1891 – 1953; *с его трудами было бы полезно познакомиться многим, особенно политикам и общественным деятелям*), выразил значение религиозного измерения жизни в следующих словах:

«…С губельмановской точки зрения все ясно: "опиум для народа". Есть и другие точки зрения несколько более "обременительные для серого вещества мозга". Я не буду излагать их. И не буду опровергать знаменитого в истории человечества пионерского собрания, которое "слушало" - "о существовании Бога" и "постановило" - "Бога нет". Но даже и в аду, особенной сенсации это историческое решение не вызвало - мир продолжает жить своими законами, независимо от губельманов, пионеров и даже комсомольцев.

Но в числе этих законов есть и такой: ни нация, ни культура без религии невозможны. Одновременно с умиранием религии, умирает и нация. Так было в Греции, когда веселое скопище эллинских богов стало заменяться атавизмом софистов; так было в Риме, когда его государственный пантеон исчез в скептицизме Петрониев и синкретизме (смешение религий) Антонинов (III и IV век по Р. X.). Последний удар по "язычеству" был нанесен в 395 году (эдикт Грациана), а 476 год считается официальной датой конца Рима - фактически Рим был кончен значительно раньше. Франция начала падать - физически и политически с эпохи революции и ее атеизма. Германия накануне своего разгрома переживала те же попытки искоренить религию, какие переживал и СССР. С той только разницей, что у нас это делалось грубо насильственным путем, а в Германии даже особых насилий не потребовалось.

Я не собираюсь ставить вопроса в чисто клерикальном разрезе: Бог, де, карает неверующих. Но в религии концентрируются все национальные запасы инстинктов, эмоций и морали. Религия стоит у колыбели, у брачного алтаря и у гроба каждого человека. В ней формулируются все те представления о конечном добре, какие свойственны данному народу - готтентоту одни, нам - другие. Умирание религии есть прежде всего умирание национального инстинкта, смерть инстинкта жизни. Тогда вступает в свои права эпикурейское смакование последних радостей жизни, - которое с такой блестящей полнотой выражено у Анатоля Франса: ведь после нас все равно потоп. И тогда вступают в свои права пункты и договоры: неверие в Бога невозможно без недоверия к человеку...

Мы можем сказать: Господь Бог вложил инстинкт жизни в каждое живое существо. Мы можем сказать и иначе: инстинкт жизни формулирует Господа Бога, как свой величайший и заранее недостижимый идеал, как точку концентрации всего лучшего, что в человеке есть.

Это "лучшее", конечно, не одинаково для всех. Но когда точка, в которой концентрируются все лучшие идеалы нации, начинает распадаться в атеизме, - начинает распадаться и сама нация. Безусловное, безграничное и недостижимое Добро, которое на всех языках человечества называется Богом - заменяется всякими другими благами.

С заменой веры в абсолютное Добро верою в относительную колбасу - все остальное начинает принимать тоже относительный характер, - в том числе и человек. С потерею веры в Бога, теряется вера и в человека. Христианский принцип "возлюби ближнего своего, как самого себя", ибо ближний твой есть тоже частица абсолютного Добра - заменяется другим принципом: человек есть средство для производства колбасы. Теряется ощущение абсолютной нравственности.

Нравственность, раньше отодвинутая в вечно достигаемый и вечно недостижимый идеал - перестает существовать. Следовательно, перестает существовать и вера не только в человека вообще, но и в "ближнего", и даже в самого ближнего. И тогда начинается взаимоистребление.

Результаты его мы можем видеть на совершенно практических примерах: атеисты французской революции истребили самих себя, включительно до Робеспьера. Атеисты русской революции истребили самих себя... Верующий человек, идя на преступление, знает, что это преступление - в особенности православный человек. Здесь есть какой-то тормоз. Пусть - в несовершенстве жизни нашей тормоз этот действует слабо, - но он все-таки есть. Преступления и французской и русской революций шли без всяких тормозов. Робеспьер посылая на эшафот своих ближайших друзей, едва ли терзался какими бы то ни было угрызениями совести. Трудно представить себе, чтобы совесть говорила и в Сталине…

С материалистической точки зрения человек, по существу такой же физико-химический процесс, как горение спички. Погасить жизнь или погасить спичку - не все ли равно? Простое физико-химическое воздействие на простой физико-химический акт.

Это будет совершенно логическим выводом из логически законченного атеизма - но при этом выводе никакая человеческая жизнь невозможна вообще.

Практика всей истории человечества доказывает воочию: там, где побеждает атеизм - умирает нация. От знаменитого пионерского собрания, протокольно постановившего "Бога нет" - существование или несуществование Бога ни в какой степени не меняется - но меняется жизнь пионеров: они становятся беспризорниками. Философия дидеротов ничего не изменила в основах мироздания - каковы бы они ни были - но начала сводить к небытию французский народ.

Латинская поговорка утверждает: "кого Бог захочет погубить, отнимет разум". В применении к большевикам эту поговорку можно было бы видоизменить: "кого Бог захочет истребить - отнимет совесть". Они, как и революционеры 1789 года, провозгласили мораль без Бога - и истребили самих себя. Я не очень высокого мнения о наших комсомольцах, но думаю, что кремлевский пример безбожной организации жизни не соблазнит даже их.

Однако, в комсомольской среде антирелигиозная пропаганда укоренилась, по-видимому, довольно основательно. Комсомол, молодежь, есть, отчасти наше будущее, наша "смена". Какую же смену исторической декорации принесет с собою эта смена поколений?

Эта тема заставляет меня сделать небольшое отступление в "молодежную сторону". Мы живем в явно демагогическую эпоху. Всякая демагогия есть обращение к наименее умным слоям народа с наиболее беспардонными обещаниями. Обращение к "молодежи" было совершенно неизбежным - и притом обращение к ее наиболее глупому слою "ей, де, молодежи, предстоит переделать мир".

Во времена органические и, следовательно, бездемагогические, - нация, общество, государство, - отцы говорили юнцам так: "ты, орясина, учись, через лет тридцать, Бог даст, генералом станешь и тогда уж и покомандуешь - а пока - цыц!"

В эпохи революционные, то есть, в частности, демагогические, тем же юнцам твердят о том, что именно они являются солью земли и цветом человечества и что поколение более взрослое и более умное есть "отсталый элемент". Именно эта демагогия и вербует пушечное мясо революции …

…Православие - не только догматически, но и практически - выступает в мире, как религия наибольшей человечности и наибольшей любви. Как религия наибольшей надежды и наибольшего оптимизма. Православие оптимистично насквозь, и учение о Богочеловеке есть основной догматический опорный пункт этого оптимизма: Бог есть абсолютная Любовь и абсолютное Добро, и между Богом и человеком есть нерушимая непосредственная личная связь - ибо Бог, как и человек, есть ЛИЧНОСТЬ, а не слепая сила природы.

Человек, следовательно, в этом мире не одинок. И не бесцелен. Если вы когда-нибудь интересовались астрономией - и не с практической целью зазубрить эксцентритет планетных орбит или число тысяч световых лет до одного из таинственных провалов в Галактике, - то вам, вероятно, знакомо непосредственное ощущение бессмыслицы и жути. Где-то на задворках бесконечности болтается микроскопический сгусток межзвездной пыли - наш Млечный Путь. Где-то в этом сгустке бесследно затеряна солнечная система. На одной из ее пылинок появилась поверхностная ржавчина - земная кора, и на поверхности этой ржавчины - подвизаются, видите ли, великие люди и формулируются, видите ли, великие идеи. Бескрайнее одиночество, бессмыслица и жуть. И если материя - все, а дух - ничто, то все в мире не имеет никакого смысла. В том числе и вы, и я. И книга, которую я пишу… Тогда все это совершенно и абсолютно бессмысленно: нелепая гниль на микроскопически тонкой плесени земной коры.

Христос сказал: не хлебом единым жив будет человек. И если вы живете интересами не только вашей хлебной карточки, то вопроса о смысле и цели жизни вы не можете не поставить перед собой. Для огромного большинства человечества этот вопрос и ставится и разрешается инстинктивно, почти бессознательно, - как инстинктивно и бессознательно ставится и решается вопрос о поле, о любви и о семье. Или, иначе, как ставится и решается вопрос о жертве в пользу защиты родины. Вы никогда и ничего не сможете сказать о Боге человеку, рожденному духовным евнухом. Это точно так же недоказуемо, как недоказуема женская красота для, скажем, Шопенгауэра: что-то в человеке не работает.

Мне никогда не приходилось беседовать со Сталиным, - но если бы пришлось, я не вижу решительно никакой возможности доказать ему реальность существования, скажем, чувства дружбы и товарищества: у него их нет. Для него Бухарин, пока он был жив, и Ленин, если бы он остался жив, - какие-то гнилостные процессы на плесени земной коры и раздавить их своим сталинским сапогом ничего решительно не стоит, - не надо даже никакого морального усилия над самим собой. Совершенно ясно и просто - зарезать своего ближайшего друга с тем, чтобы на вырученные из его кармана деньги наслаждаться мороженым или вином, бифштексами или властью: никакой нравственности нет. В мире микроскопической плесени позволено все. И тогда люди истребляют друг друга. "Бытие Бога" доказывается, так сказать, "от противного". Не хотите? - Ну, что ж, попробуйте без Бога...» …

И сказал змей жене: подлинно ли сказал Бог: не ешьте ни от какого дерева в раю?

2 И сказала жена змею: плоды с дерев мы можем есть,

3 только плодов дерева, которое среди рая, сказал Бог, не ешьте их и не прикасайтесь к ним, чтобы вам не умереть.

4 И сказал змей жене: нет, не умрете,

5 но знает Бог, что в день, в который вы вкусите их, откроются глаза ваши, и вы будете, как боги, знающие добро и зло.

6 И увидела жена, что дерево хорошо для пищи, и что оно приятно для глаз и вожделенно, потому что дает знание; и взяла плодов его и ела; и дала также мужу своему, и он ел.

7 И открылись глаза у них обоих, и узнали они, что наги, и сшили смоковные листья, и сделали себе опоясания.

8 И услышали голос Господа Бога, ходящего в раю во время прохлады дня; и скрылся Адам и жена его от лица Господа Бога между деревьями рая.

9 И воззвал Господь Бог к Адаму и сказал ему: [Адам,] где ты?

10 Он сказал: голос Твой я услышал в раю, и убоялся, потому что я наг, и скрылся.

11 И сказал [Бог]: кто сказал тебе, что ты наг? не ел ли ты от дерева, с которого Я запретил тебе есть?

12 Адам сказал: жена, которую Ты мне дал, она дала мне от дерева, и я ел.

13 И сказал Господь Бог жене: что ты это сделала? Жена сказала: змей обольстил меня, и я ела.

Так Библия описывает историю грехопадения.

Змей действует как наркодилер, обрабатывающий новичка – поступившего в ВУЗ студента, который до сих пор не знал ничего, кроме родительского дома и его нравственных устоев.

Итак, есть продукт. Прародители предупреждены, что он для них смертелен – как родители предупреждали сына, что наркотики – это плохо. Однако на территории ВУЗа (а рай – это была именно школа, в которой человек учился быть сыном Божиим по благодати) появляется некто, кто активно уверяет, что ничего страшного не произойдет, наоборот, человек столько для себя откроет! Причем наркодилер умело пользуется ошибками Евы. Первый его вопрос ложен: «подлинно ли сказал Бог: не ешьте ни от какого дерева в раю?» Он гиперболизирует заповедь Творца о невкушении плода, распространяя его на все деревья рая. И добивается результата: у Евы пробуждается любопытство, и она вступает в беседу со змием. Это была его первая задача: привлечь к себе внимание, и он ее достиг. Далее, Ева допускает вторую, после вступления в разговор, ошибку.

Она отвечает: «…только плодов дерева, которое среди рая, сказал Бог, не ешьте их и не прикасайтесь к ним, чтобы вам не умереть». Отвечая отрицательно на вопрос змия, она, вместе с тем, и сама допускает преувеличение заповеди. Бог предупреждал, чтобы прародители не вкушали от древа, в восприятии же Евы нельзя даже прикасаться под страхом смерти. А теперь можно представить, как это обычно и изображается на картинах, что этот змий сам обвился где-то на ветви, и показывает своим видом: вот, я прикоснулся, и живой, однако… «Да кто сказал тебе, что от алкоголя (наркотиков) умирают? Твои родители просто не хотят, чтобы ты взрослел, чтобы ты всю жизнь был под их опекой – вот и не позволяют тебе пить (или наркотики). Я вот раз в неделю употребляю спайс, и ничего, все под контролем, никакой зависимости. Зато знаешь, как себя чувствую?! Да ты и представить себе не можешь! Ну, так что, слабо?»

Пропаганда действует эффективно. С этого момента у Евы меняется взгляд. Теперь она смотрит на плоды дерева, на мир, через призму идеологии потребительства, а не заповедей Бога. Плод к себе манит. Увлекаясь воображением, что может дать ей вкушение, она попросту забывает о Творце, о Его предупреждении. Все предстает в ином свете.

«И увидела жена, что дерево хорошо для пищи, и что оно приятно для глаз и вожделенно, потому что дает знание». По апостолу Иоанну Богослову – похоть плоти, похоть очес и гордость житейская. Эйфория, обладание тайными знаниями (эзотерика), раскрытие скрытых способностей, преодоление ограничений, возможность стать богом, - все это пьянило и манило. И рука протягивается к плоду. Объявляется самовластие. Теперь мир принадлежит человеку не как дар, а как подчиненный ему его же волей, могуществом и разумом. И в состоянии этого наркотического упоения, когда кажется, что теперь весь космос со всеми его мирами – на ладони – Ева вовлекает в эту эйфорию и Адама…

Только наркотический эффект не длится вечно. Наступает «утро», когда возвращается сознание. В том числе – и сознание происшедшего. И то, что вчера казалось «расширением сознания» и богоподобием – сейчас воспринимается как пьяный кураж, алкогольное безумие. И – ужас от совершенного преступления – против Бога, против любви. Против человечности: «и все хорошее в себе поистребили».

Теперь остаются – боль за сделанное, стыд, чувство вины. А еще – Адам и Ева стали друг другу чужими. Стыд и чувство вины – разъединяют. Больно смотреть друг другу в глаза, помня, что вчера мы вместе сделали. Потеряна целостность. Они уже видели в себе не образ Бога, а – плоть. И эта нагота заставляет как-то закрыться, что-то надеть, чтобы не так виднелось открытое без-образ-ие. «И открылись глаза у них обоих, и узнали они, что наги, и сшили смоковные листья, и сделали себе опоясания».

И в этот момент в раю ощутимым образом является его и их Творец.

Наверное, Адам и Ева почувствовали то же, что чувствует после употребления вещества человек, когда утром к нему заходят родители – доверие и любовь которых он вчера предал. Они не осуждают, у них в глазах– скорбь и боль. Только лучше бы ругали. А еще лучше – не видеть их сейчас. И без них в душе погано, а присутствие их любви – еще больше усиливает чувство вины. А поскольку, что делать с этим чувством – неведомо, нет готовности к раскаянию – срабатывает защитный блок: отгородиться от них. И прародители пытаются спрятаться от Бога (печальный юмор – хотели обрести знания, а в результате – пытаются спрятаться от Всевидящего – совершенно неумное действие; так грех искажает способности человека).

Бог понимает их состояние, и не «вламывается в спальню». Он, как бы не видя их, взывает: «Адам, где ты?». И это вопрос не о месторасположении, а о его внутреннем состоянии. Это – мягкий призыв выйти из панциря стыда и вины – и открыться, возвратиться с покаянием, сказать: «Прости!» - и получить прощение и исцеление. Это – попытка помочь человеку справиться с самим собой, встать от падения. Но грех уже заразил Адама. Трагедия грехопадения продолжает развертываться, как коррозия, все больше проникая в существо прародителей. Адам, фактически, не слышит послания в вопросе Бога, или делает вид, что не слышит. Ведь легче закрыться, уйти от общения, остаться там, в падении – и в компании себе подобных, чем – покаяться. Ибо покаяние – это больно, оно требует труда и изменений. А пробужденный эгоцентризм мешает этому. Не хочется убирать это сладостное гипертрофированное «я». И потому, на прямой уже, вопрос Бога - «не ел ли ты от дерева» - в котором все еще звучала надежда на преодоление Адамом своих защитных механизмов, вырабатываемых болезнью – Адам попросту перекладывает свою вину на Еву, та – ни змия…

Перед нами – описание того отрицания болезни, которое совершают тысячи алкоголиков и наркоманов, с целью защитить свое употребление и отказаться от предлагаемой реабилитации. Психологи и сотрудники реабцентров поймут, о чем речь. Есть прямое отрицание – «я не наркоман; я не пил». А есть – косвенное, и более коварное. Человек признает наличие употребления, но, включая рационализм, находит ему объяснение – от «дня рождения друга» до того, что его «спровоцировали» - «плохой день; плохой начальник; да это ребята на курсе уговорили, ну, не мог отказать!».

Это отрицание, эта защита от тех, кто любит (но больному сознанию они рисуются как враги – ведь они «учат жить», они «не хотят принимать меня, какой я есть» - «да отстаньте от меня!») сводят на «нет» все попытки помочь преодолеть защитные механизмы. Сознание наркоманской субличности окончательно взяло «верх» над здоровой частью. И теперь, чтобы помочь и спасти – остается только одна возможность: метод «жесткой любви» - позволить зависимому один на один остаться со своей зависимостью, и понести все последствия своих поступков, чтобы «острая боль» пробудила здоровую часть и дала возможность зависимому осознать свою болезнь. И самому, уже по-настоящему, попросить о помощи. Прародители утеряли рай, чтобы вдали от него, вкусив сполна плоды своего выбора – осознали, что потеряли – и покаялись… Так родители и родные зависимого, обучаясь в программе Ал-Анон (Нар-Анон) – предельно отстраняются от болезни близкого и выставляют самые жесткие границы,вплоть от отселения – в надежде, что, перестав быть «обезболиваемым» и спасаемым ими от последствий употребления, но при этом зная, что его любят и ждут – тот пробудился и захотел вернуться в отчий дом. И этот метод – эффективен. Многие наркоманы и алкоголики поступают в центры реабилитации, или начинают работать в группах взаимопомощи типа АА, АН – именно тогда, когда почувствовали, что они уже «на дне», и нет уже «лазеек», чтобы выкарабкаться, при этом реально ничего не меняя в своей жизни. Адам и Ева потеряли рай – и принесли покаяние, смиренно приняв возвещенные Богом наказания, и пролив пот для добывания «хлеба насущного», живя – и пребывая по смерти - в ожидании обетованного Спасителя, Который, принеся себя в жертву за грехи всего мира, и сойдя за ними в ад – возвел их «паки в рай», просвещая все «блистаньми Воскресения»…

………………………………………………………………………………………….

В результате грехопадения человек изменился, а в нем изменился мир. Вселенная развертывается в раздробленных времени и пространстве, по законам, одним из которых является энтропия, распад. Дух человека оторвался от Бога и оказался подчиненным телу, которое подчинено физическому миру, как его составная часть. Мир для человека стал самоцелью, но поскольку ни мир, ни человек не имеют в себе автономного источника жизни, то, оторванные от Бога, они подвержены разрушению. Человек захотел независимости от Творца – и стал целиком зависеть от падшего мира. Так появилась первая ненормальная зависимость. И эта болезнь – продолжает развиваться в потомках…

Грех – не просто преступление закона. Это болезнь, радиация, разъедающая его сущность, вносящая разлад – между умом, волей и чувствами, между человеком и обществом, между человеком и природой и т. д. А еще это - измена Богу. А измена – всегда трагедия. Если у Вас были случаи в жизни, когда Вы сделали очень больно близкому человеку, а исправить сделанное невозможно, - вспомните свои чувства. Тогда самим настолько больно, что тяжело посмотреть ему в глаза, и хочется как-то закрыться, стереть этот поступок из памяти, как-то вычеркнуть его. И нелегко сказать «прости» - потому что понимаем – это будет «дешевкой». Нужно пройти через боль стыда, раскаяния, изменения своей жизни – и только тогда «прости» зазвучит. И не у каждого, и не всегда хватает сил, чтобы честно эту боль «прожить». Легче уйти и «забыться», чем перерасти свой эгоцентризм и собственные страсти. Не отсюда ли нередкие у зависимых суициды – как попытка уйти от самого себя, от собственного сознания? Или – вот отрывок из «Маленького принца»:

«- Что это ты делаешь? - спросил маленький принц.

- Пью, - мрачно ответил пьяница.

- Зачем?

- Чтобы забыть.

- О чем забыть? - спросил маленький принц, ему стало жаль пьяницу.

- Хочу забыть, что мне совестно, - признался пьяница и повесил

голову.

- Отчего же тебе совестно? - спросил маленький принц, ему очень

хотелось помочь бедняге.

- Совестно пить! - объяснил пьяница»

Знакомо?

Первым людям тоже стало больно после своего преступления – и они пытались спрятаться от Бога. Жить в присутствии Того, который есть Любовь, - но уже преданная - оказалось невыносимым. И человек лишился рая. Чтобы вдали от Него, в горниле испытаний, страданий, скорбей, лишений и внутреннего покаяния – возвратить способность стать перед Любовью снова лицом...

Поскольку же падший мир и природа человека стали искаженными, человек живет в ненормальном, измененном состоянии. В том числе с измененным сознанием и восприятием. То есть, измененное сознание стало естественным для падшей природы человека – всего человечества. Измененное сознание под влиянием алкоголя и других психоактивных веществ – всего лишь яркое проявление, и, может быть, дальнейшее углубление той измененности, что постигла всех нас. Поэтому в спасении нуждаются все. Однако мы настолько привыкли к своему падшему состоянию, что стали считать его за норму. Человек на уровне сознания перестал ощущать свою падшесть.

На теперешнем уровне современной европейской цивилизации, homo sapiens может выбирать между кока- и бела-колой, «Клинским» и «Балтикой» , «тойотой» и «мерседесом», кандидатами на пост президента и мэра города – и больше ничего. Фактически, мы наблюдаем ту ее модель, которая описана в фантастических мирах Хаксли, Брэдбери, Оруэлла. Самая тоталитарная идеология – это идеология «Кока-колы», «МакДональдса», чипсов, гаджетов, «Комсомолки» и «Стервы», жевательных резинок, секса и разного рода примитивных наборов звуков и слов, которые почему-то носят название «музыки» и «песен», ломающихся в наше сознание из окон проезжающих и стоящих на стоянке автомобилей и в пассажирском салоне маршрутного такси. Окруженный этим с колыбели, человек даже не знает, что мир может быть другим. Он в два-три годика уже подсаживается родителями к телевизору, в пять-шесть – получает модель поведения из мультфильмов типа «Маша и медведь». Затем – получает почти неконтролируемый доступ к компьютеру («стрелялки», Интернет), к восьми у него свой мобильный телефон – опять-таки, со «стрелялками» и прочим. А главные произведения киноискусства – «Шрэк», «Бэтмен», «Черепашки-ниндзя»? «Покемоны». Произведений, где нет погонь и крови, но есть хоть какой-то смысл – он просто не воспринимает. К 14-ти – он уже полностью детерменирован на определенный образ жизни и иерархию ценностей, где места понятиям долга, чести, целомудрия, совести нет. Кстати, из практики общения скажу – многие 14-18-летние юноши и девушки даже не знакомы со словом «целомудрие». Оно в их лексиконе отсутствует напрочь. А когда говоришь о свободе – ассоциации со свободой политической. «правами» и т. д. О внутренней – самые смутные понятия. И хорошо, если они вообще есть. Не думаю, что это случайность. Еще никто не отменил закона, выраженного Оруэллом: кто контролирует язык, тот контролирует сознание... Лет в 16 (плюс-минус два года), появляется опыт употребления пива и слабоалкогольных напитков, сигарет. А еще – он окружен бессодержательной информацией и новостями, в которых нет новостей, и 98% которых устаревают к утру следующего дня. Грохот цивилизации, его постоянный шум, заставляющий быть человека экстравертом, т. е. обращенным вовне, не дает услышать тихий зов Неба и даже увидеть собственную пустоту. А если вдруг увидит: естественная его реакция – скорее уйти от нее в дальнейшее потребление того, что есть под руками. Для христианства он уже непроницаем.

На глубине тоска по небесному Отечеству, по своему Первообразу, никуда не исчезнет полностью. Ее можно только заглушать – ежедневной «текучкой», психоактивными веществами, сериалами и политикой… В этом измерении жизни, употребление психоактивных веществ, изменяющих сознание, делающих – на время – человека «богом», помогающих «отключиться» и «оторваться», остается нормой… Так человек вырастает наркоманом, алкоголиком, игроманом…Или просто потребителем.

Подлинное и полное выздоровление личности начнется тогда, когда человек перестанет довольствоваться «суррогатом духовности» (так один мой знакомый выздоравливающий назвал состояние в употреблении) – и повернется к Дающему «жизнь с избытком» (Ин. 10, 10).

Этот поворот сделать нелегко. Нужно пробиться через собственный панцирь стереотипов, страстей, отрицания – всего того, чем нас «окутывают» Интернет и телевизор, «общественное мнение» и система образования – в конце концов, через собственную лень и страх перед необходимостью заново учиться жить. Как важны здесь понимание и поддержка семьи – тех, кто любит, кто рядом!

Зависимому вообще сложно сделать первому шаги к Евангелию. Помимо безрелигиозного воспитания и сформированного, за время употребления, «потребительства» - у него, как правило, нарушены психические и психологические процессы – в т. ч. и способность к развитию духовной сферы, искажено мышление и восприятие мира. Потому важно, если именно члены семьи возьмут ответственность – каждый за себя – за собственный духовный рост, за воцерковление, за жизнь по Евангелию. Тогда в семье постепенно – не сразу – будет формироваться та атмосфера, которая будет способствовать пробуждению и исцелению зависимого. Алкоголизм, как и любая другая зависимость, - семейная болезнь. И по пути выздоровления должна идти вся семья. А главное: Бог – это Тот, Кто ценен Сам по Себе, а не как средство для трезвости. И есть смысл искать Его каждому из нас не только ради ближнего – но и ради самих себя.

1. **«ПРОГРАММА «МЕТАНОЙЯ»: ТРЕЗВОСТЬ КАК НАЧАЛО ВОЦЕРКОВЛЕНИЯ»**

*Игумен Иона (Займовский)*

*В качестве ведущего семинара «Анастасис», прошедшего 2-4 августа 2013-го года в Жировичах, был приглашен руководитель программы «Метанойя» при Даниловом монастыре в Москве» игумен Иона (Займовский). Его доклад отражает многолетний опыт сотрудничества с движением Анонимных Алкоголиков и использования 12-тишаговой программы.*

В 2005 г. по благословению Патриарха Московского и всея Руси Алексия II и соизволением наместника Свято-Данилова монастыря архимандрита Алексия начала свою работу Программа профилактики и реабилитации для зависимых от психоактивных веществ (алкоголь, наркотики) и их родственников «Метанойя». Сотрудники программы - священнослужители, специалисты в области зависимостей, психологи, волонтеры-добровольцы. На сегодняшний день программа «Метанойя» работает в Москве (2 группы), Белгороде и на Украине в Донецке.

Новаторской для России и для Русской Православной Церкви особенностью нашей программы является методическое сочетание церковного молитвенно-аскетического и богослужебного опыта и опыта обретения трезвости в рамках международной духовно-ориентированной программы самопомощи и взаимной поддержки «12 Шагов», выработанной в 30-40-е гг. ХХ в. в рамках движения «Анонимные Алкоголики» (далее - АА).

В рамках этого доклада я хотел бы с опорой на опыт Программы «Метанойя» понять, как соотносятся такие реалии нашей жизни как выздоровление от химической зависимости и воцерковление. А также на основе практики я постараюсь сформулировать некоторые принципы, касающиеся подготовки к воцерковлению химически зависимого и его родственников. Благодарю за помощь в подготовке этого текста моего коллегу и друга, кандидата философских наук Романа Кузьмина. Мой доклад будет состоять из 4 небольших частей и рассчитан на 20-25 минут.

**1. Место трезвости в динамике духовной жизни**

В церковной среде сегодня, как мне кажется, существует два мнения в понимании места трезвости (полного и длительного воздержания от химически активных веществ, таких как алкоголь и др. наркотики) в динамике духовной жизни. Схематично их можно назвать (1) трезвость как следствие воцерковления и (2) трезвость как фундамент воцерковления. Вероятно, в чистом виде ни та ни другая позиция не встречаются, тем не менее, они существуют как своего рода векторы, руководящие принципы, направляющие усилия как пастырей, так и мирян.

В рамках первого взгляда, если говорить именно о православной христианской перспективе, трезвость зависимый обретает в результате вхождения в молитвенную, аскетическую и богослужебную жизнь Церкви. Химическая зависимость рассматривается почти исключительно как проявление страсти, в борьбе с которой применяется весь доступный аскетический арсенал, а трезвость - это своего рода дополнительный результат хорошей церковной жизни. К химически зависимому не применяют особый подход, его рассматривают наряду с другими людьми, каждый из которых имеет свои страстные наклонности и грехи.

В рамках второго взгляда обретение трезвости - это только самое начало пути к Богу. Химически зависимый - это человек, нуждающийся в особом попечении, учитывающем медицинскую, психическую и социальную стороны заболевания. Радикальные духовные изменения возможны только как следствие био-психо-социальных изменений личности. На опыте мы знаем, что человек, не обретший первоначальную трезвость, может стать фанатично религиозен, понимая при этом Бога, религию и веру искаженно, через призму своей зависимости.

Общим в обоих подходах, и это мне кажется важным, является признание ключевой роли Бога в исцелении человека. Разным является понимание природы зависимости и ее места в динамике духовной жизни. Схематичными оба подхода я называю потому, что в действительности, на практике обретение трезвости и воцерковление идут рука об руку, взаимодополняя друг друга.

В рамках нашей Программы мы придерживаемся, скорее, второй позиции. Мы считаем, что трезвость необходима алкоголику и наркоману, чтобы сохранить жизнь. А для того, чтобы эта жизнь была глубокой и осмысленной, требуется в той или иной мере ее воцерковление.

Мы исходим из принципа, что фундаментальная потребность всякого человека - Богообщение. Однако мировая практика работы с зависимостями свидетельствует о том, что саму эту потребность зависимый человек может всерьез осознать только после более или менее длительной реабилитации от разрушительного воздействия химических веществ и дисфункциональных отношений. Зависимость делает людей духовно незрячими. Обретение ясного взгляда на себя и других, желание духовного и телесного исцеления - это необходимые условия осознанного обращения к Богу, которое мы понимаем как синоним исцеления в подлинном смысле слова.

Итак, зависимость - это болезнь, но болезнь особого рода. Мы считаем, что алкоголизм и наркомания (а не просто злоупотребление алкоголем и наркотиками) - это биологически детерминированное деструктивное поведение и мышление, которые, впрочем, человек способен с Божией помощью остановить и ограничить.

Не правы медики, когда они думают, что зависимость можно вылечить медикаментозно - такую односторонность мы называем «медикализм». Не правы и психологи, если считают, что зависимость - это только следствие тех или иных психических или социальных затруднений и нарушений («психологизм», «социологизм»). Но и пастыри не правы, если исходят из чисто духовного взгляда на проблему, игнорируя больное естество; такой подход я называю «спиритуалистическим» и он, безусловно, также нуждается в восполнении.

В нашей Программе «Метанойя» мы предлагаем сначала обрести сколько-нибудь устойчивую трезвость, «абстиненцию» (понятно, что никто не застрахован от срывов), а потом уже приниматься за переоценку своей жизни и, возможно, идти по пути ее воцерковления.

**2. Главный парадокс программы «12 Шагов»**

Хорошо известно, что история движения «Анонимных Алкоголиков» отмечена примечательным противоречием: это движение зародилось в активной и харизматичной протестантской христианской среде (в так называемых Оксфордских группах), однако уже через несколько лет вышло из нее и с тех пор принципиально отграничивает себя от любых церковных (и вообще религиозных) структур. С другой стороны, есть свидетельства основателя движения д-ра Роберта Смита и других о том, что все основные принципы программы АА были почерпнуты в Священном Писании (см. ниже). Однако ни в одной из так называемых программных книг мы не найдем ссылок на Библию. В то же время история связи и расхождения с христианским сообществом не замалчивается Анонимными Алкоголиками, а подробно описывается в официальных изданиях («Доктор Боб и славные ветераны» и «АА взрослеет»).

Не вдаваясь в дискуссию о том, почему так произошло, я отмечу только, что позиция, занятая АА еще в конце 30-х годов, позволила им успешно и плодотворно сотрудничать с христианскими сообществами, а также с католической и православной Церквами (у нас в России значительное число групп АА собираются в помещениях при церквях). Я считаю, это стало возможным благодаря тому, что фундаментальные положения Программы сохраняют христианскую основу. Это, прежде всего, вера в любящего и прощающего всесильного Бога-личность, которому есть дело до малейших движений нашей души и для которого нет ни одного абсолютно потерянного человека, - именно такого Бога нам открывает Христос Господь в Евангелии.

Примеры исконно христианских идей в АА можно было бы множить. Если внимательно почитать основную литературу АА («Анонимные Алкоголики», «12 Шагов и 12 Традиций»), то в ней исподволь все время проводятся или христианские или близкие к ним идеи о покаянии, молитве, жертве, служении Богу и ближним и др. Я бы даже сказал, что интуитивно движение АА нацелено на воссоединение с Церковью Христовой, своей Матерью, хотя это осознается единицами и вряд ли осуществимо непосредственно.

Мой опыт общения с АА свидетельствует, что аа-евцы с 10-ю и более годами устойчивой трезвости постоянно ищут углубления духовной жизни: одни - во все более глубоком и тщательном исполнении предписаний Программы «12 Шагов», другие - в той или иной религиозной практике, третьи - в Церкви Христовой. Но чаще всего – именно в Церкви. Все они понимают, что на пути духовного движения не может быть остановок. Программа помогает достичь трезвости, измениться, восстановить общение с Богом и ближними, но она не отвечает на вопрос о смысле и предназначении жизни, о посмертной судьбе человека, о Богопознании.

Таким образом, необходимо признать, что Программа имеет свои ограничения. Помимо зависимости от алкоголя и явных «дефектов характера», с которыми алкоголик сталкивается лицом к лицу, совершая работу по Шагам, со временем открываются все новые и новые духовные задачи, решение которых гениально описано в святоотеческой литературе.

Как же тогда с церковной позиции классифицировать это явление - некое духовное делание, внешнее по отношению к Церкви, но, тем не менее, христианское в своём основании? На мой взгляд, в этом случае нужно руководствоваться принципом Иустина Философа, согласно которому «все хорошее - наше». Именно это и происходит по факту почти везде, где АА встречаются с Православной Церковью.

Какое же место мог бы занять этот опыт с точки зрения церковной икономии? Я думаю, что правильнее всего рассматривать работу по программе «12 Шагов» двояко. Первое - как особую подготовку к воцерковлению и Крещению (подготовку для специфической группы людей - химически зависимых и их родственников, далеких от Церкви). Второе - как возможность углубить свою веру для людей церковных, но все еще пребывающих в плену зависимости и не могущих найти выход. Возможно, в этом втором случае можно было бы говорить о правильно понятой церковной епитимьи. На сегодняшний день значительное число участников нашей Программы «Метанойя» относится ко второму типу, однако все больше людей, приходящих к нам, считают себя православными, но на деле не научены основам веры.

**3. Пассивное миссионерство**

Сегодня все чаще говорят о необходимости полноценной и длительной катехизации перед св. Крещением. Говорят и о выработке различных подходов к разным оглашаемым - детям, молодежи, старикам, психически больным людям. Не пришло ли время выработать особы церковный подход к химически зависимым людям? Американский диакон Павел Гаврилюк в своей книге «История катехизации в древней Церкви» реконструирует канон огласительной практики в древности. Он отмечает, что на этапе так называемого «предоглашения» (то есть времени, предшествующего оглашению) осуществлялось «первое знакомство с христианством»; он далее отмечает что, «поводом к приходу в церковь могли быть чудеса, исцеления, а также пример святых и мучеников» (Гаврилюк Павел. История катехизации в древней Церкви. М.,2001,С.10).

Я считаю, что именно такое знакомство с начатками духовной жизни, а также «чудеса и исцеления» происходят на группах самопомощи, особенно, если они связаны с церковной средой. В программе 12 Шагов ее участники на практике познают, что такое закон и благодать, что такое два пути (путь в жизнь и путь в смерть), что такое личная ответственность за поступок и т.п. А главное, у них пробуждается интерес и вкус к духовной жизни - а именно в этом состоит цель любого предоглашения. Возможно, только некоторые из них, обретя устойчивую трезвость, придут потом в Церковь Христову. Но они будут более подготовлены к восприятию вести о спасении, чем многие люди, не проведшие над собой духовной работы такого рода.

Я осмелюсь утверждать, что работу по Программе 12 Шагов с церковной точки зрения можно было бы считать своего рода предоглашением. Если так смотреть на этот опыт, то он перестает казаться какой-то странной альтернативой Церкви (как до сих пор думают некоторые), а занимает свое вполне законное место. При этом отказывать химически зависимым людям в проведении этой духовной работы было бы неправильно, поскольку тем самым мы чаще всего затруднили бы им и обретение трезвости, и вхождение в Церковь.

Поэтому наша позиция в Программе «Метанойя» - это позиция «пассивного миссионерства», когда мы не проповедуем Христа открыто, не привлекаем в Церковь, а просто разделяем жизнь со страдающими людьми, стараясь помочь им и себе в обретении подлинной трезвенности. Мы не скрываем своих церковных взглядов и убеждений, но и не предлагаем разделять их в обязательном порядке. Наше общее поле - Священное Писание и 12 Шагов. Если же участник Программы обращается к нам с вопросами веры, то тогда мы начинаем касаться катехизических вопросов.

**4. Принципы предоглашения химически зависимых и их родственников**

В завершении моего доклада я попытаюсь сформулировать 4 принципа, которых, на мой взгляд, следует придерживаться в церковной работе с химически зависимыми и их родственниками:

1. Священнослужители и миряне-катехизаторы должны овладеть знаниями о природе зависимости и эффективных путях ее преодоления, иметь четкое представление о тех лечебных учреждениях, группах самопомощи, программах 12 шагов, куда можно направить больного. Аморфное и спиритуалистичное понимание алкоголизма должно смениться современными знаниями и сотрудничеством с профессионалами и группами самопомощи. В Русской Православной Церкви существует богатая традиция помощи зависимым от алкоголя (прп. Серафим Саровский, св. прав. Иоанн Кронштадтский, свящ. Александр Рождественский, свящ. Петр Поляков, священномученик Митрофан (Краснопольский), святой Патриарх Тихон (Белавин) и др.). Однако, сегодня одного только восстановления дореволюционных братств и обществ трезвости недостаточно. За ХХ век и медициной, и психологией, и наукой о зависимостях (аддиктологией) накоплен ценный опыт, которым не стоит пренебрегать церковным людям. Кроме того, православные братства едва ли привлекут тех страдающих людей, кто себя православным не считает или чьи представления о вере весьма смутны. В этом отношении группы самопомощи и взаимной поддержки по программе 12 Шагов имеют существенный миссионерский потенциал.

2. Воцерковлению и или крещению выздоравливающего должна предшествовать кропотливая работа по восстановлению личности. Ее должны осуществлять и священник, и психолог-консультант по зависимостям. Именно такой работой заняты двенадцатишаговые группы самопомощи и взаимной поддержки. Соединение духовной и психологической (психиатрической) помощи, как писал выдающийся отечественный православный психиатр Д. Е. Мелехов, есть «веление времени, диктуемое интересами больных и широкого всестороннего понимания человеческой личности».

3. Необходимо донести до химически зависимого мысль о том, что он волен в выборе: пить ему или не пить, употреблять наркотики или нет. Человек - существо, наделенное свободой выбора. Бог не станет заставлять его измениться и нарушать тем самым его свободу. Благодать Божия действует в человеке только при условии его согласия. А полный отказ от алкоголя нередко представляется алкоголику страшнее смерти. Он хочет и одновременно не хочет бросить пить (как сказал один выздоравливающий: «Пить не хочу, но похоже придется»). Помочь ему понять этот парадокс духовной жизни, а также сориентировать его на то, чтобы осознанно выбрать Бога и жизнь, создать благоприятные условия для этого и мотивировать зависимого «на выздоровление» - вот основная задача такой работы.

4. Нельзя забывать, что алкоголизм - это системная, семейная болезнь. Рядом с зависимым человеком в разрушительной атмосфере годами живут его близкие: жены и мужья, дети и родители. Опыт показывает, что исцеление необходимо не только зависимым, но и так называемым созависимым - людям, хоть и не употребляющим алкоголь, но часто и подолгу пребывающим в дисфункциональных, больных отношениях, построенных на обмане, насилии, стыде, страхе и вине. Этим людям надо помочь научиться заново строить здоровые и доверительные отношения с Богом и ближними, отказаться от желания контролировать других и манипулировать всеми и вся (в первую очередь, алкоголиком), от желания играть роль жертвы или палача. Все сказанное в равной мере относится к наркоманам, к зависимым от азартных игр и к их семьям.

Путь исцеления зависимого и его близких начинается с осознания истинного положения вещей, с честности и мужества. Серьёзные изменения не происходят внезапно, на духовную работу уходят многие годы. Истины веры обретают для человека жизненно-практический смысл, если он может соотнести их со своим опытом - зачастую опытом весьма болезненным и даже трагическим. Работа по принципам 12 Шагов позволяет перебросить этот мостик от повседневной и простой духовной борьбы за трезвость к источникам веры, вдохновения, любви и силы, хранящимся в сокровищнице Церкви.

**ІV. СОЗАВИСИМОСТЬ**

**СОЗАВИСИМОСТЬ - УМЕНИЕ ЛЮБИТЬ. ПОСОБИЕ ДЛЯ РОДНЫХ И БЛИЗКИХ НАРКОМАНА, АЛКОГОЛИКА**

*Зайцев С. Н. Из книги «Созависимость – умение любить». – М.: «Философская книга», 2011.*

Что такое созависимость?

*  Созависимость — это отказ от себя.
*  Созависимость — концентрация внимания на болезни другого, увлеченность болезнью другого человека.
*  Созависимый — это тот, кто полностью поглощен тем, чтобы управлять поведением другого человека и совершенно не заботится об удовлетворении своих жизненно важных потребностей.
*  Созависимость — это устойчивая личностная дисфункция, связанная с отчуждением, неприятием своих собственных чувств, мыслей, желаний, потребностей, с устойчивой потребностью восполнения своей личности личностью другого человека, с полной зависимостью своего настроения и душевного состояния от настроения и состояния другого.
*  Созависимость — это болезненное желание управлять поведением, контролировать жизнь, опекать и воспитывать другого взрослого человека.
* Лично мне больше нравится другое определение, определение из одного слова.
*  Созависимость — это… любовь…

…Хрестоматийный пример созависимости мы видим в фильме «Бриллиантовая рука». Перед отправкой корабля корреспондент радио задает вопросы туристу: «Скажите, как вас зовут?» Но созависимая жена выхватывает микрофон у мужа: «Семен Семенович Горбунков». Корреспондент опять пытается задать вопрос туристу: «А прежде вы уже бывали за границей?» Но жена опять не дает мужу ответить. Она выхватывает микрофон и отвечает за него: «Мы хотели купить шубу, но решили все-таки вначале съездить за границу». Можно себе представить, какие эмоциональные перегрузки испытывает человек, за которого думает, отвечает, решает жена или мама. Если бы мы проследили эту семью в жизни, то обнаружили бы, что через 5–7 лет у Семена Семеновича Горбункова, очень вероятно, сформировалась бы алкогольная болезнь, если бы жена к тому времени не исправила свое поведение. Собственно, алкоголизм уже начинает формироваться. Мы видим, как общественные интересы (с бутылкой в ресторане «Плакучая ива» или в гостинице) превалируют над интересами семьи, детей. Это и есть та самая созависимость, которая является основным пусковым фактором для болезни, а в дальнейшем не дает ей угаснуть.

Но созависимость — это зеркальное отражение химической зависимости. Все признаки, все симптомы болезни находят свое отражение в созависимости. Мышление созависимых искажено не меньше, чем у алкоголика или наркомана. Созависимый тоже запутался, тоже не рад своей жизни и тоже не видит выхода. Он изо всех сил пытается изменить ситуацию, но для решения проблемы он использует один из трех заведомо неэффективных способов. Есть три любимых роли созависимых: роль спасателя, роль праведного преследователя и роль жертвы… Созависимая сделала себя рабой при болезни сына или мужа и получает то, что заслужила. Но достаточно преодолеть в себе созависимость, и все изменится к лучшему.

А вот пример, как это происходит: На приеме алкогольно-зависимый со своей женой. Я попытался рассказать ей о созависимости, но ее замечания поставили меня в тупик. В своих высказываниях она дополняла и уточняла мой рассказ. То есть, эта женщина была знакома с проблемой созависимости не хуже меня.

— Скажите, а кто вы по профессии? — Я думал, что она работает психологом, психиатром, психотерапевтом или в смежной области. Ее ответ обескуражил меня еще больше.

— Я работаю наладчиком по станкам на машиностроительном заводе.

— Но откуда вы все это знаете. Я покупаю специальную литературу, езжу на курсы усовершенствования, общаюсь с коллегами. А вы?

— А у нас в городе есть врач (как позже выяснилось — психолог). Он тоже ездит на специализации и тоже читает литературу. Он набрал группу по коррекции созависимости, и я уже целый год занимаюсь в этой группе. Собираемся мы один раз в неделю. Первое время, когда мы — жены алкоголиков — соберемся, а врача еще нет, мы делились своими бедами: Мой-то так напился, что у подъезда валялся! А мой надрался и в милицию попал! А мой… Но тут приходил «врач», он хлопал в ладоши и говорил: «Стоп, стоп, стоп. Давайте-ка лучше поговорим о том, что было хорошего в моей жизни за эту неделю». Он научил нас отстраняться от болезни и концентрироваться на себе.

И вот, когда я походила в эту группу четыре месяца, когда я узнала, что такое созависимость и как она проявляется, только тогда я поняла, в чем мои действия были ошибочными.

Мой муж, если напьется, то наутро не может проснуться на работу. Никакой будильник его не разбудит. Раньше я будила его в таких случаях. Я тормошила, поливала водой и чуть ли не пинками отправляла его на работу. А тут я поняла, что все это во вред, что не надо его спасать, не надо заботиться о его болезни. И я не стала его будить. Он опоздал на работу и ко мне с упреками: «Что ты наделала! У меня из-за тебя неприятности!» Но я ему объяснила, что неприятности у него не из-за меня, а из-за водки. Я сказала, что не обязана будить его пьяного и впредь никогда не буду этого делать. Если он не пройдет специального лечения и не откажется от алкоголя, то снова опоздает на работу. Его уволят. И вот тогда я не стану покупать ему сигареты и не буду кормить его. Даже корочки хлеба не дам. И пусть он подумает, сможет ли он устроиться на работу по специальности после увольнения за пьянство в возрасте 46 лет. Муж опять опоздал на работу. Начальник вызвал его на ковер и предупредил: «Еще одно опоздание — за ворота. Желающих занять твое место достаточно». Он испугался и жил трезво семь месяцев.

Но вот он опять сорвался. Но ведь долго не пил — в семье уже нет почвы для болезни. Он сам выяснил по телефону, где и какое лечение, выбрал мой кабинет. А жена сказала: «Хорошо, я готова оказать тебе моральную поддержку. Сегодня я не пойду в бассейн, а провожу тебя к врачу». При таком подходе проблема решается.

…«Мой сын пьет по-страшному. Жить трезво не хочет. От лечения отказывается, т.к. в лечение не верит. Прежде лечили, но его хватало только на короткое время. Жена его выгнала. Живет со мной, нигде не работает. Моя жизнь становится просто невыносимой! Подскажите, что делать?»

Первый порыв — пустить слезу и посочувствовать. Сын — бессовестный. Невестка — негодяйка. Врачи — проходимцы. Судьба — злодейка. Как не пожалеть несчастную маму?..

А если не поддаться первому чувству и взглянуть на эту ситуацию с другой стороны? Речь в письме идет о родном сыне, за судьбу которого отвечает именно мама. Что, если прочитать строки письма, переведенного с неврастенического языка расстроенных эмоций на сухой и бесстрастный язык достоверных фактов и объективности? Что, если прочитать письмо через призму личной материнской ответственности?

Вот что мы услышим в этом случае. В результате моих заведомо недостаточных действий сын спился и опустился. Я и сейчас позволяю моему сыну пить по-страшному. Он не хочет жить трезво, потому что я навожу чистоту в доме, обстирываю его и плачу за квартиру. Он не хочет жить трезво, потому что я состою рабой при его болезни. От лечения он отказывается, так как я на этом не особенно и настаиваю. Попрошу робко и униженно, а как рыкнет, так я снова его начинаю пеленать, нянчить и гладить по головке. Только бы дитятко не кричало, не плакало. Прежде начинали лечить, но я не доводила курс лечения до конца и после первой его рюмки опускала руки, приходила в уныние, отказывалась от дальнейшего сотрудничества с врачом. Не хотела выполнять его рекомендации, так как считала, что я лучше знаю своего сына, что он и сам одумается со временем. А сейчас я хочу, чтобы какой-то кудесник взмахнул волшебной палочной и за пять минут исправил то, что я сотворила за десятилетия. Но пусть он все сделает сам и не требует от меня, чтобы я пальцем пошевелила для сына, чтобы я тоже что-то меняла в своем жизненном укладе.

Итак, формула успеха для преодоления созависимости состоит из двух половинок. Как минимум — не создавать условий для пьянства или употребления наркотиков (1), а как максимум — эффективно противодействовать пьянству или употреблению психоактивных веществ (2). Что означает — не создавать условий и эффективно противодействовать — надо расшифровать.

Рассмотрим первую половину формулы для преодоления созависимых отношений: не создавать условий для пьянства. По сути она представляет из себя ряд рекомендаций по формам проявления здоровой любви и заботы по отношению к близкому и отличается от сверхзаботы и слепой любви при созависимости следующим:

1. Родные и близкие пациента четко представляют себе, что личность химически зависимого раздвоена, и могут по поступкам и по отношению пациента к лечению в любой момент времени определить, когда они имеют дело с мужем (сыном, братом и т.д.), а когда с болезнью. Если пациент соглашается принять медицинскую помощь в полном объеме — это здоровая часть личности. Если уклоняется от лечения в полном объеме (как скажет врач) — это болезнь.

2. Любовь и забота близких направлены только к здоровой части личности, в то время как алкогольная субличность («болезнь», «дьявол», «зверь»), полностью лишена внимания близких, игнорируется ими.

3. Забота по отношению к алкогольно-зависимому сбалансирована его любовью и заботой о родителях, жене и детях и проявляются строго симметрично. Сколько сын заботится о маме, ровно столько мама заботится о сыне. Сколько муж заботится о жене, ровно столько жена заботится о муже.

4. Родные и близкие перестают относиться к алкогольно-зависимому как к дурачку, как к глупенькому и слабенькому, нуждающемуся в жалости и постороннем уходе. Теперь они относятся к нему как к взрослому, умному, сильному и ответственному человеку, который способен и даже должен позаботиться не только о себе, но и о своих близких: родителях, жене, детях, бабушках и дедушках и т.д. Возможно, химически зависимый, а точнее, болезненно измененная часть личности, «болезнь», будет сердиться, обижаться и гневаться. Но члены семьи проявляют твердость, и больной отказывается от алкоголя и наркотиков.

5. Родные и близкие отдают себе отчет в том, что химически зависимый, как и всякий взрослый человек, имеет право на ошибки и имеет право расплачиваться за свои ошибки «по полной программе». Они отстраняются от «болезни» и выдерживают достаточную паузу, чтобы больной мог проанализировать свой опыт и сделать правильные выводы, принять помощь врача психиатра-нарколога.

6. Созависимые избавляются от панического страха за жизнь близкого, порожденного неверием в Бога. Теперь они доверили судьбу химически зависимого Божьему проведению: Не я спасу сына (мужа, внука и т.д.), а Бог его спасет. Не я буду заботиться о химически зависимом, а Бог о нем позаботится. Я же буду только молиться о его здоровье и просить Бога помочь ему справиться с болезнью. Но не больше. Все, что я должна (должен) была сделать для сына, я уже сделала для него, когда ему не было 18 лет. А теперь пришло время ему позаботиться обо мне.

7. Если симптом созависимости — концентрация на другом, то преодоление созависимости означает — сконцентрироваться на себе. Полюбить себя, уважать себя. Заботиться о себе. Заняться удовлетворением своих потребностей, укреплением своего здоровья, своим личностным ростом, быть счастливым человеком, оптимистично смотреть на жизнь и радоваться жизни. Если вы будете счастливы, то это и есть то лучшее, что вы можете сделать для химически зависимого. Родные и близкие больного занимаются удовлетворением своих потребностей, независимо от того, как он на это реагирует — сердится или пытается вызвать жалость к себе.

Предвижу возражения, что надо любить ближнего. Сказано же: «Полюби ближнего, как самого себя...» Обратите внимание — вначале надо полюбить самого себя, а только потом ближнего! И полюбить надо не больше, а именно как самого себя! И полюбить надо ближнего — читай здоровую часть личности, а вовсе не его пороки, не его болезнь! Любить другого надо, но себя надо любить не меньше. Поверьте, вы это заслужили.

Вот женщина на приеме говорит: «А ведь верно. Я прихожу на рынок и смотрю по сторонам. Сыну (27 лет) надо купить на зиму куртку, ботинки, шапку. Я же не думаю, что мне самой тоже много чего надо!» Именно так. Думать не о том, что нужно пьянице или наркоману, а о том, что нужно себе, и поступать соответствующим образом.

Преодолеть созависимость — это значит заняться своим личностным ростом. Уделять внимание тому, как, в каких сферах жизни вы могли бы реализовать себя как личность. А может быть, на курсы вождения записаться, или в бассейн, или на шейпинг? А может быть, повысить свой профессиональный уровень? А возможно, сходить на концерт, в театр, или к подруге чаще заглядывать, или съездить в гости к сестре?

Преодолеть созависимость — это значит заняться укреплением своего здоровья. Может быть, сходить к стоматологу или съездить в санаторий? Подумайте, вы будете нужны мужу, детям, внукам и правнукам не только в ближайший год, но и через десять, тридцать, пятьдесят лет. Так позаботьтесь об этом сейчас!

Созависимая мама алкоголика воспринимает предложение съездить в санаторий как оскорбление: «Что вы говорите! Да он же за это время все из дома вынесет, все вещи пропьет». Таким образом, она перекладывает ответственность на другого. Преодолеть созависимость — это значит взять ответственность за происходящее на себя.

— А вы предпримите меры, чтобы сын имел возможность пропивать только свои вещи, а не ваши. А какие именно действия для этого от вас требуются — обсудите с лечащим врачом. И даже если его рекомендации вам очень не понравятся, выполните их безоговорочно.

8. Преодолеть в себе созависимость — это значит поверить в мужа (сына), поверить в то, что он не плохой, не слабый и не глупый. Просто он не такой, каким вы хотите его видеть. Да, сейчас он запутался. Но он не враг себе и не враг вам. Поверьте, что у него достаточно ресурсов для выздоровления. А еще надо поверить в себя. Да, изменять годами и десятилетиями сложившиеся стереотипы поведения трудно и больно. Но вы способны на это, даже если придется зубами скрежетать, даже если придется искусать себе все руки. Кроме вас или, точнее, за вас этого никто не сделает. Можно найти другого врача, а вот другую маму для своего сына вы уже не найдете.

Хотелось бы, чтобы вы поняли меня правильно. Я не предлагаю бросить сына (мужа) в беде: погибнет — погибнет, выплывет — выплывет. Ни в коем случае! Наоборот. Я предлагаю любить близкого вам человека еще больше, еще сильнее, но только другой любовью. Не той любовью, которая губит. Не той любовью, которая привела к формированию болезни и не дает ей угаснуть.

Любить — значит уважать право человека на собственную судьбу, на собственную индивидуальность, в конечном счете — уважать право на собственное выздоровление.

Помощь близкому нужна: советом, своим жизненным опытом, моральной поддержкой. Не больше. Но и в такой помощи нельзя переусердствовать. Такую помощь можно предоставить только тогда, когда больной просит о ней. Вот когда сын придет к маме и спросит совета: «Мама, как мне быть? Совсем я в жизни запутался». Вот тут-то и можно рекомендовать: «Обратись к врачу, пройди полный курс лечения, устройся на работу, и жизнь войдет в свою колею». Навязывать свои советы — себе нервы портить — бессмысленно и неэффективно.

Женщина на приеме говорит: «А мой сын никогда не придет спрашивать совета». Дай-то Бог. Значит, он и без вашей помощи способен справиться с любыми трудностями и с болезнью. Надо уважать его за это. Вот пусть и справляется, но только без вашей пенсии, без ваших продуктов, без вашей оплаты за его квартиру и без ваших денег на сигареты. А если не справится, то все-таки придет за советом.

Не создавать условий для пьянства (для употребления наркотиков) — это значит восстановить симметричность отношений. Ваша забота о сыне (муже) не должна превышать его заботу о вас. А если он вообще о вас не заботится, значит надо отсоединиться (не от близкого, а от его болезни) и выдержать достаточную паузу, пока не проснется здоровая часть личности и не начнет бороться за свою жизнь. Вот тут-то вы и поможете ей всей силой свой моральной поддержки. Мама алкоголика говорит: «А у моего сына вообще нет здоровой части личности. Он весь состоит из болезни!» Если это действительно так, то мы говорим о бомже на вокзале. Тех нужно просто отправлять в интернат для психохроников. Если еще не так далеко зашло, значит, вы увидите своего сына таким, каким любили и любите — добрым, внимательным, заботливым. Но для этого надо выполнить все рекомендации своего лечащего врача по коррекции созависимости. Для этого нужно провести границу между своей и его личностью, между своей и его жизнью и ни при каких обстоятельствах не позволять болезни вмешиваться в свою жизнь. А сын (муж) сам разберется со своей болезнью при помощи психиатра-нарколога.

Выше я рассказал, чем здоровая забота и здоровая любовь отличается от вредящей заботы и слепой любви при созависимости. Но это только половина формулы успеха — не создавать условий для пьянства (для употребления наркотиков). В части случаев достаточно только таких изменений, чтобы близкий человек отказался от психоактивных веществ.

**Глава о том, как эффективно противодействовать пьянству и употреблению наркотиков.**

Если вы хотите более быстрого, стойкого и надежного результата, то надо выполнить еще и вторую половину формулы успеха для преодоления созависимости — эффективно противодействовать пьянству (наркомании). Эффективное противодействие отличается от вредящего контроля при созависимости тем, что выполняется под руководством врача и предполагает получение результата — трезвости в намеченные сроки.

Эффективно противодействовать — это значит обратиться за помощью и принять помощь. Обратиться к врачу психиатру-наркологу и выполнить все его рекомендации. Если на каком-то этапе вы не получили результата, то надо снова и снова обращаться к тому же специалисту и действовать до победного конца, не считаясь ни с какими затратами и издержками, согласно предложенному врачом плану. Не бывает неэффективного лечения алкоголизма и наркомании. Бывает несоответствие объема помощи — тяжести заболевания. Значит, надо наращивать объем помощи до тех пор, пока болезнь не выбросит белый флаг и не капитулирует. Если некоторые рекомендации вызовут у вас сомнения — спорьте с врачом, приводите доводы в пользу своей позиции. Но если не сможете склонить его в свою сторону, то несмотря ни на что, не считаясь ни с чем, все-таки выполните предложенное врачом. Помните, речь идет о жизни близкого человека, а с алкоголизмом и наркоманией долго не живут.

То, что сам наркоман (алкоголик) пока еще не хочет лечиться и жить трезво — не имеет никакого значения. Его сознание искажено алкоголем (наркотиками), и он в силу своего болезненного состояния просто не способен сейчас принять правильного решения. Он болен, а вы-то здоровы. А вам-то что мешает обратиться к врачу и последовательно, точно, неукоснительно выполнять все его рекомендации до получения нужного результата? До сих пор, а сын (муж) болен не один год, вы этого не сделали! Мешает — созависимость.

Вторая половина формулы успеха — эффективное противодействие пьянству — представляет из себя рекомендации по проявлению эффективного контроля за болезнью:

1. Все санкции направлены не против сына (мужа, внука и т.д.), а только против алкогольной субличности, против «болезни»

2. Родные и близкие не боятся испортить отношений и идти на конфликт. Они четко представляют себе, что могут испортить отношения не с сыном (мужем, внуком и т.д.), а только с «алкогольной субличностью», с болезнью, а сын (муж, внук и т.д.), напротив, потом, когда выздоровеет и избавится от болезни, сам же поблагодарит их за эти действия.

3. Применение санкций по отношению к болезни и отстранение от химически зависимого на время, необходимое, чтобы проснулась здоровая часть личности, отличается от вредящего сверхконтроля при созависимости тем, что предполагает конкретный результат — трезвость в намеченные сроки — чаще в течение 2–3-х месяцев, но обычно не более 1 года, если родные и близкие выполняют рекомендации последовательно и полностью, а не импульсивно и выборочно.

4. Родные и близкие перестали общаться с «алкогольной субличностью», с болезнью. Они понимают, что все, что могли сказать химически зависимому, они уже давно сказали и даже повторили не один раз. Все доводы рассудка они уже давно привели. Время для разговоров прошло, а теперь пришло время действовать, действовать последовательно, решительно, бескомпромиссно и неотступно, до получения результата — трезвости сына (мужа, внука и т.д.) после полного курса противоалкогольного лечения.

Симптом созависимости — «семейный секрет», значит, преодолеть в себе созависимость — это применить широкую огласку. Если он лечится у врача, выполняет все назначения и рекомендации, делать этого не следует. Если же уклоняется от специального лечения или принимает лечение формально, чтобы жена или мама отвязались, чтобы в очередной раз доказать им, что его лечить бесполезно, то он должен себе усвоить, что вы больше не станете ничего скрывать от окружающих. Наоборот, вы, после консультации и согласования с лечащим врачом, позаботитесь о том, чтобы весь город знал, что он болен алкоголизмом (наркоманией) и уклоняется от специального лечения. Можно совместно с врачом составить план таких мероприятий и ознакомить с ним больного. Больной должен понять, что это не пустая угроза, что вы обязательно будете следовать намеченному плану, если он не возьмется за лечение серьезно: «Сорвался — немедленно к врачу. Опять рецидив — снова к врачу. Исчерпаны возможности амбулаторного лечения — в стационар. Рецидив после стационара — снова в больницу, но не на месяц, а на два, на три, на четыре. Будешь лечиться хоть десять лет, пока тебе самому не надоест жить такой жизнью, пока сам не поймешь, что я никогда не отступлю перед твоей болезнью».

Действовать открыто. Составить план мероприятий по широкой огласке из 10–20 пунктов и ознакомить с ним химически зависимого. Предупредить его о том, что если он не обратится за помощью к психиатру-наркологу или не станет выполнять все назначения врача, то план будет выполняться последовательно и строго.

Примерный план широкой огласки:

1) Если в течение 3-х дней после ознакомления с планом ты не обратился к врачу-наркологу, не начал лечение, то я напишу и отправлю письма всем твоим и своим родственникам, где укажу, что ты попал в беду. Я сообщу, что у тебя хронический алкоголизм и ты уклоняешься от лечения. Попрошу откликнуться, помочь советом.

2) Если в течение следующих 3-х дней ты не начал лечение, то я переговорю со всеми твоими друзьями и знакомыми. Попрошу повлиять на тебя.

3) Еще 3 дня не действуешь? Пишу заявление директору школы, где учатся твои дети. Прошу вызвать тебя на педсовет и провести с тобой воспитательную работу, т.к. твое пьянство плохо сказывается на успеваемости и здоровье детей.

4) Еще 3 дня не был у врача? Пишу заявление начальнику районного ГАИ, где указываю, что ты садишься за руль с похмелья и прошу принять меры, вплоть до лишения водительских прав.

5) Еще 3 дня не принял решение лечиться? Обсуждаю проблему с соседями (спрошу у них совета), в совете общественного самоуправления, с управдомом и т.д.

6) Еще 3 дня не хочешь ничего менять? Пишу заявление участковому инспектору милиции с просьбой принять профилактические меры и обратить особое внимание на твое пьянство.

7) Опять за 3 дня не побывал у врача? Пишу заявление в отдел по защите прав несовершеннолетних с просьбой лишить тебя родительских прав.

8) Опять за 3 дня не надумал лечиться? Я снимаю тебя пьяного на фото и на видео. Из снимков с пояснительными подписями делаю стенгазету и вывешиваю перед подъездом.

9) 3 дня без изменений? Показываю видео с твоими пьяными художествами всем знакомым.

10) Все равно не хочешь лечиться? Пишу заявление директору твоего предприятия, где укажу, что ты растратил свое здоровье на производстве, болен алкоголизмом и уклоняешься от лечения. Попрошу направить тебя к врачу и выделить материальную помощь на лечение.

И т.д. и т.п., еще 5–10 пунктов по нарастающей, от менее к более болезненным мероприятиям. И вот когда первые 2–3 пункта из этого плана уже выполнены, а впереди еще 10–15 мероприятий, пациент начинает задумываться о том, надо ли ему это? Он понимает, что родные перешли от слов к действиям, что это не пустые угрозы, которыми его пугали раньше, а четкая и бескомпромиссная позиция по отношению к его пьянству. Тут-то у него начинает формироваться потребность в трезвой жизни. Успех этой санкции — широкой огласки — обеспечен тем, что у пациента на I и до середины II стадии есть стыд и совесть.

Преодолеть в себе созависимость — это занять бескомпромиссную позицию по отношению к болезни. Речь идет об увязке отношений с трезвостью после лечения: «Мой сын (муж), это тот, кто живет трезво после лечения. Тот, который юлит, уклоняется — это не сын (муж), это алкогольная субличность, болезнь. А с болезнью никаких компромиссов больше не будет». Женщина на приеме жалуется: «Я угрожаю мужу разводом, а он только смеется». Муж: «Ну как же мне не смеяться. Она уже пять лет угрожает». Да, такие действия ничего, кроме смеха, не вызовут. Если не собираетесь разводиться — не пугайте. Если решили развестись — после первого предупреждения пишите заявление и несите его в суд.

Действовать в таких случаях следует обдуманно, взвешенно, с подготовкой и без лишних эмоций. Совместно с врачом психиатром-наркологом наметить план санкций по отношению к болезни из 10–30 пунктов для принуждения к лечению. Санкции следует ранжировать от самых легких до самой тяжелой — полного разрыва отношений с болезненно измененной частью личности. В плане обозначен временной интервал между санкциями. Обязательно надо ознакомить с намеченным планом больного и действовать строго по плану до получения согласия на лечение. В случае рецидива требовать от больного немедленного обращения к врачу для продолжения лечения, а в случае отказа продолжить выполнять санкции. Если даже после полного разрыва отношений больной продолжает употреблять алкоголь (наркотики) — выдержать достаточную для решения проблемы паузу. До тех пор, пока он не обратится к врачу, с больным можно говорить только на одну тему — о лечении. Восстанавливать отношения можно только после того, как он прошел противоалкогольное лечение в полном объеме и живет трезво не менее 2-х месяцев. При первой же рюмке снова применять санкции по отношению к болезни вплоть до полного разрыва отношений и опять выдержать паузу, чтобы проснулась здоровая часть личности. Иногда для окончательного решения проблемы необходимо повторять эту процедуру несколько раз.

Примерный план санкций по отношению к болезни:

 Даю три дня на размышления. Если ты за это время не обратился к врачу — перестаю тебе готовить.

 Еще три дня не был у нарколога или был, но отказался выполнять назначения — перестаю стирать твои вещи.

 Не реагируешь? И я перестаю откликаться на твои просьбы и предложения.

 Опять три дня впустую? Перестаю с тобой разговаривать на любые темы, кроме как о лечении.

 Уклоняешься от лечения? Предпринимаю меры к раздельному ведению хозяйства: разделение вещей, мебели, врезка замка в свою часть квартиры, возможно — установка железной двери.

 И это на тебя не влияет? Через три дня оформляю раздел лицевого счета.

 Не произвело впечатления? Подаю заявление на развод.

 Не желаешь лечиться? Через три дня судебный исполнитель описывает имущество.

 И т.д. вплоть до полного разрыва отношений с болезненно измененной частью личности.

А когда отношения полностью разорваны, всей своей жизнью показать ему, как вы можете радоваться, быть счастливой и самодостаточной. Это и будет лучшей помощью для химически зависимого. Если не получится выполнить эту рекомендацию, то просто молиться о его здоровье.

Болезнь не может содержать себя долго. Лишенный жизненных благ, любви и внимания, химически зависимый искренне захочет вернуть их себе, обратившись за медицинской помощью (на этот раз в полном объеме) и отказавшись от психоактивных веществ. А радость освобождения от порока будет так велика, как велик и удивителен Божий мир.

**V. АЛКОГОЛИЗМ И ОБЩЕСТВО**

1. **БЕЛАРУСЬ В 2013 ГОДУ ПОТРАТИЛА 4,3% ОТ ВВП НА ПРОБЛЕМЫ, СВЯЗАННЫЕ С АЛКОГОЛЕМ**.

*(Обзор доклада "Медико-социальные и социально-экономические последствия употребления алкоголя в Республике Беларусь" за 2013 год. )*

*О.Ковалькова, юрист, координатор*

*кампании «Защитим наших детей от алкоголя»*

В 2013 голу Беларусь потратила 27,6 триллиона рублей на все, что связано с пьянством и алкоголем. Эти общегосударственные затраты составили 4,3% от ВВП. Данные опубликованы в докладе "Медико-социальные и социально-экономические последствия употребления алкоголя в Республике Беларусь" за 2013 год.

Белорусские ученые уже третий раз считают затраты государства от реализации алкоголя. В 2008 году уровень затрат, связанных с пьянством и алкоголизмом, составил 7,2% от ВВП. А доходы, полученные за счет реализации алкогольной продукции, в том же году составили 1% от ВВП. В 2012 году затраты потянули на 5,6% от ВВП, а доходы - на 2,8%. То есть ущерб от продажи спиртного в стране превысил доход в 7 раз в 2008 году и в 2 раза в 2012-м. Доходы государства от продажи алкоголя в 2013 году специалисты решили не считать.

Ученые также подсчитали прямые и косвенные затраты страны, связанные с алкоголем. К прямым отнесли расходы МВД на содержание ЛТП (лечебно-трудовых профилакториев) и вытрезвителей, содержание в исправительных учреждениях людей, которые совершили преступления в состоянии алкогольного опьянения, ущерб от "пьяных" пожаров. По данным МВД, 20,6% преступлений, 15,1% ДТП (всего 577) в 2013 году совершено пьяными людьми.

Ниже отражены прямые и косвенные затраты, связанные с алкоголем, в 2013 году.

Прямые затраты - 510 млрд. рублей, в том числе:

* на содержание систем профилактики, диагностики, лечения и реабилитации пациентов, страдающих алкоголизмом и употребляющих алкоголь с вредными последствиями - 155, 5 млрд.рублей (в 2012 году - 125 млрд.рублей);
* на государственную программу национальных действий по предупреждению и преодолению пьянства и алкоголизма - 7,3 млрд. рублей;
* на содержание лечебно-трудовых профилакториев - 81,9 млрд.рублей (в 2012 году - 23,5 млрд. рублей);
* на содержание вытрезвителей - 23,3 млрд. рублей (в 2012 году - 16 млрд.рублей);
* на содержание лиц, совершивших преступления в состоянии алкогольного опьянения (в тюрьмах, ИК, СИЗО) - 224 млрд. рублей;
* ущерб от пожаров, случившихся по вине лиц, находившихся в состоянии алкогольного опьянения (по данным МЧС таких случаев в 2013 году было 1414) - 18 млрд.рублей (в 2012 году - 10 млрд.рублей).

Косвенные затраты - всего за 2013 год 5422,9 млрд.рублей.

* потери из-за преждевременной смертности и нетрудоспособности вследствие алкоголизма - 326,5 млрд.рублей (в 2012 году - 84 млрд.рублей);
* потери из-за преждевременной смертности и нетрудоспособности вследствие металкогольных заболеваний - 4371,2 млрд.рублей;
* затраты на диагностику, лечение, реабилитацию пациентов с металкогольными заболеваниями и созависимых (выезд психиатрических бригад скорой помощи к алкоголикам, затраты на реанимацию и т.д.) - 725,2 млрд. рублей.

Прямые расходы домохозяйств на приобретение алкогольных напитков - 21637, млрд.рублей.

Всего прямые и косвенные затраты составили в 2013 году не менее 27570,4 млрд.рублей.

Также ученые вычислили число лет жизни, потерянных из-за болезней, связанных с употреблением алкоголя. В 2013 году это 6,86 года на человека, или 64951,2 года на

всех белорусов.

***Потери от пьянства и алкоголизма для семьи***

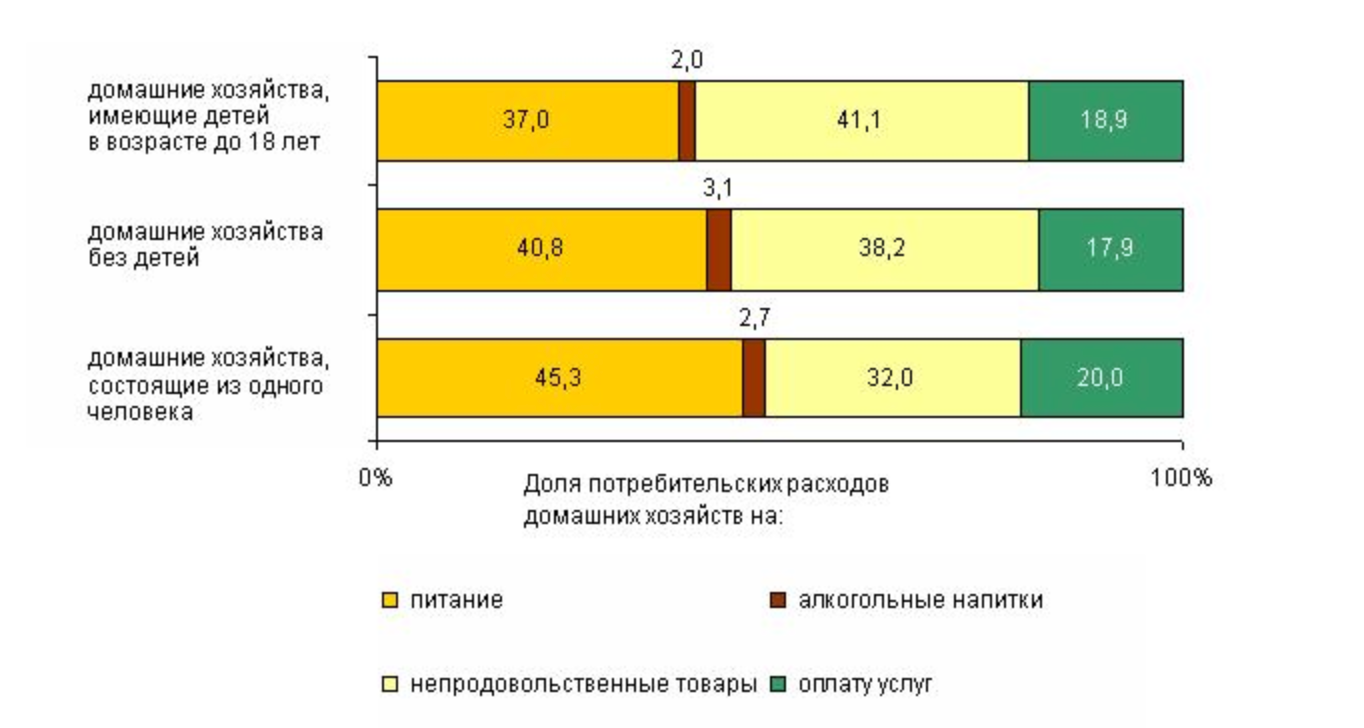
Результаты расчетов свидетельствуют, что в Беларуси один постоянно пьющий человек в среднем в год тратит на алкоголь более 6,5 миллиона рублей, это по 550 тысяч ежемесячно.

Приблизительный расход среднестатистического домашнего хозяйства на покупку алкогольных напитков в год - 4,7 млн рублей.

В общей структуре потребительских расходов домашних хозяйств доля трат на питание составила 39,9%, на покупку непродовольственных товаров – 38,8%, на оплату услуг – 18,6%, на покупку алкоголя в среднем – 2,6%.

Доля алкоголя в структуре потребительских расходов 2013 года:

Расходы белорусов на алкоголь почти в четыре раза превысили траты на покупку лекарств и почти в три раза — издержки на покупку верхней одежды и обуви. Суммы, потраченные на алкоголь, вполне сопоставимы с инвестициями в жилищное строительство.

Кроме прямых затрат на покупку спиртного, отмечают ученые, существует множество альтернативных издержек. К ним относят, к примеру, упущенные проценты по вкладам, если бы деньги были размещены в банк; количество посещений мест проведения досуга, если бы деньги были потрачены на билеты в кинотеатры, театры, музеи; товары длительного пользования, которые можно было бы купить; упущенный эффект от оздоровления, если бы деньги были потрачены на оздоровление; упущенные выгоды, связанные с получением образования, если бы деньги были потрачены на платное обучение.

За основу для работы над исследованием белорусские ученые взяли международные рекомендации расчета экономических потерь от потребления алкоголя. Стоит отметить, что это лишь минимальная оценка ущерба, потому что специалисты не учитывают, как чрезмерное употребление алкоголя влияет на все общество. Расчет общественных затрат часто включает только материальные затраты, но последствия потребления алкоголя включают и неосязаемые затраты, в том числе человеческую боль и страдания семьи, причиняемые ее пьющим членом, а также страх и страдания в результате преступлений и насилия, связанных с алкоголем. Такие затраты для членов семьи пока еще недостаточно хорошо измерены.

**2. ТРЕЗВЕННОСТЬ – ГЛАВНЫЙ ПУТЬ ЖИЗНЕСОХРАНЕНИЯ И УВЕЛИЧЕНИЯ НАСЕЛЕНИЯ БЕЛАРУСИ**

*В.А.Толкачев, Белорусское общественное объединение «Трезвенность — Оптималист» им. Г.А.Шичко*

“*Если сцепились рука с рукой люди*

*пьющие и торгующие вином и наступают на других людей и*

*хотят споить весь мир, то пора и людям разумным понять,*

*что и им надо схватиться рука с рукой и бороться со злом,*

*чтобы их и их детей не споили заблудшие люди.*

*Пора опомниться!”*

*Л.Н.Толстой*

В Республике Беларусь наблюдается тенденция снижения уровня здоровья и физического состояния всех категорий населения, особенно детей и молодежи. Исследования многих ученых свидетельствуют о неблагоприятной демографической ситуации. В частности, в Республике Беларусь смертность превышает рождаемость, сокращается продолжительность жизни людей (В. В. Тимошенков, 1998;С. И. Антипова, Н. М. Трофимов, В. М. Коржунов, А. И. Бабичевская и др., 1999; Л. П. Шахотько, Е. В. Бурачевская, Л. Ф. Лешкович и др., 2003).

Обозревая демографическую ситуацию, сложившуюся в республике, заместитель премьер-министра А.Косинец (газета «Республика» 17.05.07) отмечает, что с 1993 года сложилась ситуация, которую можно охарактеризовать как «демографические ножницы» или «белорусский крест». Впервые смертность взяла верх над рождаемостью: численность умерших превысила число родившихся на 11,2 тыс. человек. В 2005 году превышение составило 51,3 тыс., в 2006 — 41,9 тыс. человек. В целом за эти годы белорусов стало на полмиллиона меньше. Убыли населения способствуют и аборты, которых делается порядка 100 тыс. ежегодно. За 16 лет Беларусь потеряла 2,5 миллиона населения из-за абортов. Образно можно сказать, что над нашей республикой взрывается ежегодно по две хиросимские атомные бомбы. Для сравнения назовем цифры прибыли населения в «полутрезвые Горбачевские» 1986-1987 годы, когда прирост населения был в республике около 100 тыс. человек ежегодно.

А. Косинец сделал попытку назвать причины кризисного демографического положения в Беларуси — это сердечно-сосудистые, онкологические заболевания и травматизм. Но почему-то не назвал, что за ними «стоят» алкоголь, табак и другие наркотики.

Согласно статистическим данным, мужчины в Беларуси живут в среднем меньше, чем женщины, на 11 с лишним лет и их в целом меньше на 740 тысяч, то есть намного чаще по сравнению с другими странами уходят у нас из жизни мужчины особенно в возрастах наивысшей трудоспособности. Для мирного времени можно ли себе представить бедствие более тяжелое, чем эта зловещая сверхсмертность мужчин!

Среди основных причин, способствующих демографическому и социальному кризису на сегодняшний день, наряду с экологическими и экономическими факторами, одной из определяющих является несоблюдение здорового образа жизни (ЗОЖ) большей частью населения. Следует также отметить низкую духовную и физическую культуру граждан, проявляющуюся во все более усиливающемся употреблении алкогольных, табачных и других наркотических изделий. На современном этапе развития общества главным разрушителем генетического потенциала человека являются наркотики и наиболее опасный их вид (из-за массового применения) — алкоголь. На почве пьянства, алкоголизма распадаются более 55 % семей, совершается большинство (90 %) преступлений, более 75 % пожаров, автотранспортных происшествий и других отрицательных явлений в обществе (Г. А. Шичко, 1981; Р. И. Кругликов, 1987; Э. А. Бабаян, 1990; З. А. Севковская, 2002; Ф. Г. Углов, 2004).

По заключению ВОЗ, при достижении уровня среднедушевого потребления 8-ми литров абсолютного алкоголя в год наступает процесс необратимого ухудшения генофонда нации (в Беларуси официально 13,3). Показатель смертности населения прямо пропорционален употреблению абсолютного алкоголя на душу населения.

Наука о трезвости — собриология (с лат. sobrietas — трезвенность, воздержанность, logos — учение) объясняет истоки употребления людьми алкоголя — это проалкогольная запрограммированость сознания населения о так называемой «полезности» алкоголя, всеобщая доступность, дешевизна алкоголя. Для сравнения в России, в Беларуси 1 алкогольный магазин — на 200-350 человек, а в Швеции, Норвегии, где самый высокий уровень жизни и мужчины в среднем живут более 80 лет, — на 28-30 тысяч человек.

Следует подробнее сказать об алкогольной ситуации и в Беларуси. В частности, 23 августа 2000 года постановлением Совета Министров Республики Беларусь № 1332 была принята «Программа о национальных действиях по предупреждению и преодолению пьянства и алкоголизма на 2000 – 2005 годы». Основными целями данной программы были: снижение уровня потребления алкоголя населением; снижение уровня заболеваемости алкоголизмом и алкогольными психозами; снижение уровня заболеваемости и смертности, связанной с алкоголем

Часть из запланированных мероприятий была реализована, а другая (большая) часть осталась декларацией о намерениях. Об этом свидетельствует комплексный анализ косвенных индикаторов уровня связанного с алкогольной проблемой: отчетность наркологической службы, уровень связанный с алкогольной смертностью, уровень продажи алкоголя на душу населения в 2000 – 2005 годы.

Так по 1-й группе показателей (абсолютный алкоголь на душу населения): потребление алкоголя в 2005г. — 13,3; продажа алкоголя — увеличение на 5.7%; вина — на 12,8%, пива — на 50,0%.

По 2-й группе показателей (на 100 тыс. населения): заболеваемость алкоголизмом — увеличение на 100,5%.

По 3-й группе показателей (на 100 тыс. населения): общая смертность — увеличение на 7,6%; травматизм — на 20,8%; отравление алкоголем — на 47,6%; цирроз печени — на 94,9% (Ю.Е. Разводовский, 2007).

Таким образом, анализ динамики уровня алкогольной проблемы свидетельствует об ухудшении алкогольной ситуации в Беларуси в период с 2000 по 2005 годы. Следовательно, цели, намеченные в программе национальных действий по предупреждению и преодолению пьянства и алкоголизма на 2000-2005 годы достигнуты не были. Аналогичная картина и с последующими программами на 2006-2010, 2011-2015 г.г. Почему? Потому как идет в основном борьба со следствием в виде улучшения лечебно-профилактической работы наркологической службы. А главное — нужно сосредоточить внимание на причинах проблемы. К ним относятся: постоянное увеличение производства алкоголя, его круглосуточная доступность, дешевизна; психологическая запрограммированность людей на употребление алкогольных изделий; информационная ложь, тщательно скрывающая правду о вреде алкоголя для человека и государства.

Можно привести и другие примеры, отрицательной работы по оздоровлению населения и не способствующему выходу из кризисной демографической ситуации, которая сложилась в республике за последние годы. Цель наша — трезво, критически, честно взглянуть на ситуацию, сделать соответствующие выводы, наметить путь выхода и стабильно ему следовать во имя настоящего и будущего белорусского народа!

Сложившаяся кризисная ситуация требует поиска новых подходов, путей и средств кардинального решения проблем улучшения, укрепления здоровья населения республики, воспитания положительной мотивации на трезвый, ЗОЖ в современных социально-экономических условиях и экологической среде.

В проведенном исследовании проводился сбор информации о состоянии здоровья населения областей Республики Беларусь, определялись социальные, экономические причины, влияющие на изменение его состояния, анализировались формы оздоровительной работы в Республике Беларусь, странах СНГ. Для выяснения данных вопросов были проведены во время лекций по ЗОЖ среди школьников, учащихся средних учебных заведений, студентов вузов опросы для диагностирования степени их пристрастия к наркотикам. Сделано и сравнение полученных данных с их наставниками, а также со служащими фирмы «Семирамис» г. Минска. Одновременно у тех и других проводилась проба Генчи с оценкой здоровья по 5- балльной системе. Ответы их на соответствующие вопросы представлены в таблицах 1 и 2.

Из таблицы 1 видно, что приобщение к алкоголю у половины (58,8 %) современных школьников происходит ранее 12 лет. Студенты, которые старше их по возрасту на 10–12 лет имеют этот показатель около 10 % (6,9 %, 9,1 %). По употреблению алкоголя — картина обратная: младшие школьники начинают с 11,7 %, старшие доводят уровень до 1/3 (43 %, 37,2 %), а студенты поднимаются до 90 % (93,1 %, 90,9 %).

На вопрос: «Желаете ли Вы отказаться от употребления алкоголя?» ответы у младших школьников по естественному природному отторжению наркотика высоки (64,7 %, 74,6 %), а у студентов, под влиянием окружающей среды, уже ниже (51,1 %, 40,0 %).

*Таблица 1*

Показатели наркотизации школьников и студентов Беларуси

на примере г. Минска, Минской, Могилевской областей, %

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Школьники, студенты | < 12 лет n=980 | 13 лет  n=990 | 14 лет  n=1000 | 15 лет  n=1040 | Студен.  1 кур.  n=560 | Студ.  5 кур.  n=42 |
| **Употребление алкоголя:** |  |  |  |  |  |  |
| Ни разу | 29,4 | 1,5 | – | 3,6 | – |  |
| 1–2 раза | 58,8 | 55,5 | 6 2,8 | 53,4 | 6,9 | 9,1 |
| Употребляю | 11,8 | 43,0 | 37,2 | 43,0 | 93,1 | 90,9 |
| Ср. возр. начала | 9,3 | 9,9 | 11,7 | 11,1 | 10,5 | 13,3 |
| Желаю отказаться: |  |  |  |  |  |  |
| Да | 64,7 | 74,6 | 50,0 | 42,8 | 51,1 | 40,0 |
| Нет | 35,3 | 25,4 | 50,0 | 57,2 | 48,9 | 60,0 |
| **Употребление табака:** |  |  |  |  |  |  |
| Ни разу | 82,4 | 44,4 | 21,4 | 10,7 | 25,8 | 9,0 |
| 1–2 раза | 17,6 | 41,2 | 77,9 | 53,4 | 32,5 | 36,4 |
| Курю | – | 14,2 | 7,1 | 35,9 | 41,7 | 54,5 |
| Ср. возр. нач. | 7,5 | 10,4 | 11,6 | 11,3 | 14,2 | 14,4 |
| Желаю отказаться: |  |  |  |  |  |  |
| Да | 100 | 74,2 | 90,0 | 84,6 | 87,5 | 62,5 |
| Нет | – | 25,8 | 10,0 | 15,4 | 12,5 | 37,5 |
| **Употребл. др. наркотиков:** |  |  |  |  |  |  |
| Ни разу | 100 | 96,4 | 100 | 89,7 | 79,0 | 77,3 |
| 1–2 раза | – | 3,1 | – | 3,6 | 21,0 | 22,7 |
| Употребляю | – | – | – | 7,1 | – | – |
| Ср. возр. нач. | – | 12,3 | – | 12,4 | 18,0 | 19,0 |
| Желаю отказаться: |  |  |  |  |  |  |
| Да | 100 | 100 | 100 | 66,6 | 88,9 | 100 |
| Нет | – | – | – | 33,3 | 11,2 | – |

Аналогичная картина по приобщению, употреблению, желанию отказаться от курения просматривается из ответов на вопросы и по табаку.

По другим, более сильнодействующим на организм наркотикам, у старших школьников и студентов наблюдаются попытки к их приобщению. Но затем разум берет верх над любопытством, и желание обходиться без дурмана побеждает.

Из данных таблицы 2 видно, что у старшего поколения средний возраст приобщения к алкоголю почти в 2 раза выше (14,9–19,2 лет), чем у школьников и студентов. Процент употребляющих алкоголь среди взрослых людей весьма высок — > 90 %. Но особенно он значителен у обследованных социальных педагогов, психологов (96,9 %), а также преподавателей, работников ФК (92,3 %, 94,1 %). На вопрос: «Желаете ли Вы отказаться от употребления алкоголя?» 84,6 % последних ответили: «Нет».

*Таблица 2*

Показатели наркотизации преподавателей, служащих, %

| Преподаватели, служащие | Соц. психологи  г. Кобрин | Препода­ватели БГСХА | Преподав., работники ФК, ИППК БГУФК | Сотрудники Республи­канской библиотеки ФК | Преподаватели  г. Пензы | Сотрудники  Фирмы «Семиралис», Минск |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| n | 29 | 31 | 39 | 18 | 72 | 22 |
| Средний возраст | 36 | 41 | 34 | 47 | 38 | 39 |
| **Употребление**  **алкоголя:** |  |  |  |  |  |  |
| Ни разу | – | 5,9 | – | – | – | – |
| 1–2 раза | 3,4 | 29,4 | 7,7 | 5,9 | 14,6 | – |
| Употребляю | 96,6 | 64,7 | 92,3 | 94,1 | 85,4 | 100 |
| Ср. возр. начала | 14, | 13,9 | 16,0 | 17,2 | 19,3 | 16,4 |
| Желаю отказ: |  |  |  |  |  |  |
| Да | 56,6 | 64,6 | 15,4 | 63,7 | 29,0 | 27,3 |
| Нет | 43,4 | 35,4 | 84,6 | 36,3 | 71,0 | 72,7 |
| **Употребление табака:** |  |  |  |  |  |  |
| Ни разу | – | 11,8 | 10,2 | 16,6 | 65,6 | 31,8 |
| 1–2 раза | 42,4 | 76,5 | 25,7 | 48,1 | 5,4 | 4,5 |
| Курю | 57,6 | 11,7 | 64,1 | 35,3 | 29,0 | 63,7 |
| Ср. возр. начала | 18,3 | 15,6 | 16,3 | 17,3 | 17,5 | 17,6 |
| Желаю отказ: |  |  |  |  |  |  |
| Да | 46,7 | 100 | 64 | 80 | 68,4 | 38,5 |
| Нет | 53,3 | – | 36 | 20 | 31,6 | 61,5 |
| **Употреблен. др. наркотиков:** |  |  |  |  |  |  |
| Ни разу | 96,6 | 100 | 87,2 | 100 | 96,4 | 81,2 |
| 1–2 раза | 3,4 | – | 12,8 | – | 3,7 | 18,8 |
| Употребляю | – | – | – | – | – | – |
| Ср. возр. начала | 24 | – | 20,6 | – | 24,0 | 18,6 |
| Желаю отказ: |  |  |  |  |  |  |
| Да | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 |

Приобщение к табаку у старшего поколения произошло почти в 2 раза позже по годам (15,6–18,3 лет), чем у нынешних школьников. Самый высокий процент курения у социальных педагогов, психологов (57,6 %) и преподавателей, работников физической культуры (64,1 %). У них же и самое высокое желание продолжать эту вредную привычку (53,3 %, 36,0 %). Аналогичная картина и у выпускников факультета физической культуры и спорта одного из областных университетов. На вопрос: «Желаете ли Вы отказаться от употребления алкоголя?» 91,0 % (юноши), 64,3% (девушки) ответили: «Нет».

По приобщению к другим наркотикам попытки у старшего поколения были (социальные педагоги, психологи, преподаватели и работники физической культуры), но здравый смысл и желание обходиться в жизни без них на 100 % преобладает у всех опрошенных.

Из анализа данных в таблице 3 становится ясно, что с возрастными изменениями (12 до 22 лет) динамика показателей здоровья у молодежи становится хуже. Это подтверждается преобладанием оценок в 2 и 3 балла.

*Таблица 3*

Физиологические показатели школьников, студентов (проба Генчи)  
с оценкой здоровья и определения биологического возраста  
(метод Н. М. Амосова), %

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Время, сек. | Оценка, балы | < 12 лет n=980 | 13 лет  n=990 | 14 лет  n=1000 | 15 лет  n=1040 | Студен. 1 кур.  n=560 | Студенты  5 кур.  n=42 |
| 0–15 | 1 | – | 1,6 | – | – | 2,4 | 4,7 |
| 15–30 | 2 | 5,9 | 20,6 | 57,1 | 10,7 | 58,5 | 40,9 |
| 30–45 | 3 | 58,8 | 53,9 | 42,9 | 46,5 | 24,3 | 22,7 |
| 45–60 | 4 | 35,3 | 12,8 | – | 32,1 | 14,8 | 13,6 |
| > 60 | 5 | – | 11,1 | – | 10,7 | – | 18,1 |

Данные таблицы 4 показывают, что старшее поколение выглядит более здоровым в сравнении с молодыми людьми. Это следствие того, что оно в более позднем возрасте, чем нынешняя молодежь, приобщилось к личной наркотизации.

Проанализировав современные тенденции развития оздоровительной физической культуры в странах СНГ и за рубежом, мы пришли к заключению о необходимости создания структуры общественного объединения в основу которого положен инновационный комплексный подход к оздоровлению различных групп населения с использования средств физической культуры и нетрадиционных методов оздоровления.

*Таблица 4*

Физиологические показатели преподавателей, служащих

(проба Генчи) с оценкой здоровья и определения биологического

возраста (метод Н. М. Амосова), %

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Время, сек | Оценка, баллы | Соц. психологи  г. Кобрин  n=29 | Препода­ватели БГСХА n=31 | Преподав., работники ФК, ИППК БГУФК  n=39 | Сотрудники Республиканской библиотеки ФК n=18 | Преподаватели  г. Пенза  n=72 | Сотрудники  Фирмы «Семиралис», г. Минск  n=22 |
| 0–15 | 1 | – | – | – | – | – | – |
| 15–30 | 2 | 64,3 | 17,6 | 26,8 | 66,7 | 38,1 | 22,0 |
| 30–45 | 3 | 18,5 | 35,4 | 53,3 | 16,6 | 45,7 | 66,6 |
| 45–60 | 4 | 17,2 | 29,4 | 13,3 | 11,1 | 10,8 | 5,7 |
| > 60 | 5 | – | 17,6 | 6,6 | 5,6 | 5,4 | 5,7 |

На основе теоретических предпосылок в Республиканской школы самооздоровления (РШС) «Трезвенность — Оптималист», созданой в мае 1989 года разработана программа «Здоровье — Человеку», предлагающая гражданам Республики Беларусь индивидуальные планы формированиятрезвого, ЗОЖ на основе комплексного подхода, включающие определенные образовательные, культурные и физкультурно-оздоровительные факторы.

В основу учебных программ РШС «Трезвенность — Оптималист», положен психолого-педагогический метод кандидата биологических наук Геннадия Андреевича Шичко, уроженца Беларуси, работавшего в ленинградском институте экспериментальной медицины им. В. М. Бехтерева.

В БОО «Трезвенность – Оптималист» найдены и применяются эффективные методики и программы оздоровления людей, а также новые организационные формы сохранения здоровья человека. Предложены иное видение и реальный путь решения проблемы оздоровления народа. Овладение предлагаемыми теоретическими знаниями и практическим опытом, широкое внедрение их в Республике Беларусь поможет успешно решать проблемы оздоровления населения, а вместе с ними и вопросы демографии и экономики. Ведь недаром народная мудрость гласит: «Здоровье всему голова», а также «Здоровье стоит всего золота мира».

В РШС «Трезвенность — Оптималист» разработана, апробирована эффективная система восстановления здоровья и его дальнейшего стабильного сохранения — *метод гортоновического оздоровления (МГО)*:

1. Позитивная цель жизни при отличном здоровье — разработка, освоение и следование индивидуальной системе духовного, психического, физического самооздоровления с периодическим контролем, коррекцией.

2. Систематическая очистка (внутренняя, наружная) организма: посты, периодическое воздержание от пищи, воды, различные виды очистки желудка, кишечника и других органов.

3. Сознательная трезвенность — полный отказ от употребления алкоголя, в т.ч. пива, табака и других наркотиков.

4. Рациональное питание – научно обоснованный режим питания в приближении к раздельному, вегетарианству, сбалансированное потребление витаминов, микроэлементов для нормализации восстановительных процессов организма.

6. Систематическая физическая культура — оздоровительная ходьба, бег, ближний туризм, плавание и другие аэробные упражнения.

7. Гигиенические факторы, закаливание, рациональный режим — гигиена тела, баня.

Принципиальное отличие МГО от других методов (гипноз, психотерапия, кодирование, наркология) состоит в том, что во время учебных занятий процесс самоздоровления является не объектом манипулирования со стороны психотерапевта, а субъектом межличностного общения, имитируемого диалога с самим собой, со своим «Я» при написании анкет, дневников, аутотренингов (вечернего, утреннего), сочинений и других заданий. Данный метод основан на психолого-педагогическом воздействии и не требует от руководителей курсов специального медицинского образования, а также лицензирования в Министерстве здравоохранения Республики Беларусь.

В течение четырёх лет было проведено 5 формирующих педагогических экспериментов, где осуществлялось экспериментальное обоснование эффективности предложенных программ «Здоровье — Человеку». В целом, в исследованиях приняло 470 человек.

Таким образом, полученные данные показали эффективность применения разработанной программы «Здоровье — Человеку», организационной схемы формирования трезвого, ЗОЖ, предусматривающих применение нетрадиционных методов оздоровления в группах, занимающихся в РШС «Трезвенность — Оптималист».

Выше было сказано о критическом состоянии здоровья нации. Выход из него видится в воспитании трезвого, здорового человека и формирования общественного сознания народа на принципах трезвого, здорового образа жизни. «Только абсолютно трезвый человек, трезвенник по своим убеждениям, может до конца дней сохранить все свои высокие интеллектуальные, нравственные и деловые качества» — сказал Лев Толстой. Эта идея должна стать приоритетной стратегической политикой суверенной Беларуси. Любая проблема решается при образовании людей. Знание есть благо, а знание о своем здоровье, избавлении от болезней – благо вдвойне.

Перед БОО «Трезвенность-Оптималист» им. Г.А.Шичко поставлена гуманная цель — помочь людям победить вредные привычки употребления алкоголя, табака и других наркотиков, принявших форму эпидемии и стать полноценно здоровыми. Конечный результат нашей работы – воспитание у населения здорового образа жизни, пожизненное соблюдение сознательной трезвости, интеллектуальное самосовершенствование, рациональное питание, очищение организма, закаливание, достаточные физические нагрузки, способствующие дальнейшему развитию тела, духа, ума, с целью получения оптимальных результатов для личности, семьи, коллектива, государства и человечества (рис. 1).

Наши апробированные в жизни уроки самооздоровления доступны каждому человеку (от дошкольника до пенсионера). И те, кто к ним приобщился, получили быстрый, надежный и долговременный эффект. Это подтверждается здоровьем и счастьем, высокой работоспособностью, жизненным успехом людей, окончивших РШС «Трезвенность-Оптималист».

Путь, ведущий к счастью, здоровью, открыт для всех. Это труд каждодневный, требующий определенной решительности и настойчивости. Но это лишь вначале. А затем человек, подружившись с самым верным своим помощником — внутренним голосом (подсознанием), — решает любые жизненные проблемы, обретает спокойствие и уверенность в завтрашнем дне, улучшает семейные отношения, приобретает навыки высокой работоспособности.



Рис. 1. Схема оптимального трезвого, здорового образа жизни

Таким образом, выход из критического состояния здоровья нации видится в воспитании трезвого, здорового человека, в формировании общественного сознания народа на принципах здорового образа жизни. Это и есть главный стратегический и тактический путь жизнесохранения и увеличения продолжительности жизни белорусского народа.

**Выводы**

1. В Республике Беларусь на протяжении последних двадцати лет снижается уровень здоровья и физического состояния всех категорий населения, особенно детей и молодежи.

Основными причинами создавшегося положения являются: снижение двигательной активности населения; низкий уровень физической культуры населения и несоблюдение большей его частью ЗОЖ; наличие вредных привычек у большей части населения, все более увеличивающееся производство и потребление алкоголя, табака и других наркотиков; ухудшение окружающей среды, приводящее к поступлению в организм человека радиоактивных и вредных химических веществ.

2. В БОО «Трезвенность — Оптималист» разработаны эффективные методы и программы оздоровления с использованием организационной схемы формирования трезвого, здорового образа жизни.

4. Мы предлагаем выйти с ходатайством к правительству республики со следующими предложениями:

* Увеличить возрастной ценза разрешения продажи табачных, алкогольных изделий, включая пиво, до 21 года по примеру западных стран. Лучше —до 30 лет, как было у наших предков, для создания трезвой, здоровой семьи, рождения здоровых детей — будущего государства.
* Снизить выпуск алкогольных изделий до среднемирового – 5 л. АА на душу населения (т.е. до уровня таких стран как Швеция, Норвегия и др.).
* Во все положения физкультурно-оздоровительных мероприятий, конференций, семинаров и т.п. вводить фразу — “В целях выполнения Директивы 1 президента Республики Беларусь “О мерах по укреплению общественной безопасности и дисциплины”, сохранения природы, здоровья участников и соблюдения пожарной безопасности ЗАПРЕЩАЕТСЯ употребление алкогольных изделий, в том числе пива”.
* В БГУФК, педагогических университетах, институтах повышения квалификации и переподготовки руководящих работников и специалистов ввести предмет “Самооздоровление” с целью выработки личной жизненной оздоровительной системы человека, а также для более эффективной психологической и практической подготовки сборных команд республики по различным видам спорта.

Внедрение данных предложений позволит кардинально изменить кризисную демографическую ситуацию в республике и направить ее по пути увеличения количества населения.

Литература

1. Антипова С. И., Трофимов Н. М., Коржунов В. М., Бабичевская А. И., Карпук Г. В., Дубинин С. Е., Яковлева В. В. Некоторые характеристики состояния здоровья населения крупных городов Беларуси (Минск, Гомель, Могилев). Демографические проблемы Беларуси: Материалы I Междунар. конгр. / Междунар. ин-т трудовых и социальных отношений.— Минск: ПКООО «Солярис Плюс», 1999. — С. 10–13.

2. Бабаян Э. А., Гонопольский М. Х. Наркология: Учеб. пособие. —   
2-е изд., перераб. и доп. — М.: Медицина, 1990. — 336 с.

3. Кругликов Р. И. Алкоголизм и потомство. — М.: «Наука», 1987. — 128 с.

4. Разводовский Ю.Е. Алкогольная ситуация в Беларуси. Тезисы докладов Международной конференции-семинара: «Основы собриологии, профилактики, социальной педагогики и алкологии». Вып.№16.— Севастополь: МАТр, 2007. — С.154-159.

5. Севковская З. А. Молодежь Беларуси на пороге третьего тысячелетия. — Минск: «Принткорп», 2002. — 128 с.

6. Толкачев В.А. Помоги себе сам. — Минск: «Беларуская думка», №7, С. 62—65.

7. Толкачев В.А. Путь к исцелению.—Минск:«БОНЕМ»,134 с.

8. Углов Ф. Г. Правда и ложь о разрешенных наркотиках. К 100-летию со дня рождения. — М.: «ФОРУМ», 2004. — 208 с.

9. Шахотько Л. П., Бурачевская Е. В., Лешкович Л. Ф. и др. Тенденция заболеваемости, смертности и продолжительности жизни населения Республики Беларусь. Под ред. Л. П. Шахотько. — Минск: УП Минстата «Главный вычислительный центр», 2003. — 225 с.

10. Шичко Г. А. Разработка индивидуального психофизиологического подхода к избавлению от алкоголизма. — Л.: Научно-исследовательский институт экспериментальной медицины АМН СССР, 1981. — 176 с.

**3.ГІСТОРЫЯ АЛКАГОЛЬНАЙ ПРАБЛЕМЫ НА БЕЛАРУСКІХ ЗЕМЛЯХ**

*Каралёў П. А., Міжнародны дабрачынны фонд “Сям’я – яднанне – Айчына”.*

*Зроблены аналіз розных крыніц, твораў літаратуры дазваляе высветліць толькі асноўныя тэндэнцыі і асаблівасці алкагольнай праблемы на беларускіх землях. Безумоўна, гэта тэма патрабуе далейшага даследавання.*

Алкагольная праблема мае сваю доўгую гісторыю з’яўлення, пашырэння, развіцця. Яшчэ ў старажытныя часы людзі сутыкнуліся з алкагольнай праблемай. Алкаголь ведалі ў многіх краінах свету. Старажытныя егіпцяне выраблялі алкагольныя напоі з жыта, азіяцкія народы з рысу, еўрапейскія народы часта выкарыстоўвалі мёд. Найбольш папулярным сярод алкагольных напояў былі (і часта застаюцца дагэтуль) вінаградныя віны. Тым не менш, толькі ў часы Візантыйскай імперыі пачалося ўжыванне неразбаўленых вінаў. Да таго разбаўляць віно было звычайнай і распаўсюджанай практыкай.

Вядома, што алкаголь мае свой адмоўны ўплыў на чалавека. У той ці іншай ступені ён уплывае не толькі на саму асобу, але на грамадства, нацыю у цэлым. Наколькі будзе здаровая нацыя, залежыць ад сферы пашырэння ўжытку алкаголя сярод насельніцтва.

***Перасцярога ўжывання алкаголя паводле Бібліі.***

У Бібліі ёсць выразныя словы наконт шкоднасці алкаголя, алкагольнай праблемы для чалавека. Хрыстос, калі кажа пра канец свету, папярэджвае: “Сцеражыцеся, каб часам не абцяжарылі сэрцы вашы абжорствам і п’янствам ды клопатамі гэтага жыцця, і каб дзень гэты не прыйшоў да вас знянацку” (Евангелле ад Лукі, 20-34).

Апостал Павел ў пасланні да карынфянаў пісаў, што сярод іншых грахоўных звычак: “ані злодзеі, ані хціўцы, ані п’яніцы, ані зламоўныя, ані рабаўнікі не атрымаюць у спадчыну Валадарства Божае” (1 ліст да карынфянаў, 6–10). Хрысціянам горада Эфеса ап. Павел пісаў: “Не піце лішне віна, у якім распуста, але напаўняйцеся Духам” (Да эфес. 5-18). У старым запавеце ў Кнізе выслоўяў (прытчаў) ёсць такія радкі: “Віно – празмерная рэч і сіцэра – неспакойная; ніхто з тых, хто захапляецца імі, не будзе мудрым” (Кніга выслоўяў 20-1). Ёсць і такія важныя радкі: “Не глядзі на віно, як яно чырванее, як гожа блішчыць у кубку, як лёгка цячэ праз горла, бо ў рэшце-рэшт – укусіць як гадзюка, свой яд, як вужака, запусціць” (Кн. высл. 23 – 31-32).

З другога боку у пасланні да Цімафея апостала Паўла ёсць такія радкі: “З гэтай пары не пі адну ваду, але патроху ўжывай віна з увагі на твой страўнік, дзеля частых тваіх захворванняў” (1 ліст да Цімафея, 5 – 23). У іншым месцы Старога запавету віно прадстаўляецца тым, што “развесяляе сэрца чалавека” (Пс. 104. верш. 15). Цікава, што ў свой час розныя цытаты Бібліі прыводзіліся для таго, каб апраўдаць ўжыванне алкаголя, або наадварот. Што датычна цытаты апостала Паўла, то верагодней за ўсё яно было звязана з перасцярогай наконт пітной вады, якая ў той час выклікала небяспеку па сваіх якасцях (між іншым, як і ў пазнейшы час). Бо ў тым жа пасланні ёсць выразны наказ апостала епіскапам (“Епіскапу належыць быць беззаганным, мужам аднае жонкі, **цвярозым**, разумным...”, 1 да Цімафея, 3 – 2), дыяканам (“**не прагавітыя да віна**”, 1 да Цімафея, 3 – 8), жанчыны павінны быць (“**цвярозыя**, верныя ва ўсім”, 1 да Цімафея, 3 – 11).

Такім чынам, у Бібліі выразна прасочваецца перасцярога ад пашырэння ўжытку алкаголя. Злоўжыванне алкаголю згодна Свяшчэннаму Пісанню – адмоўная з’ява.

***Алкагольная праблема на беларускіх землях. Віды напояў.***

Як жа назіралася алкагольная праблема на беларускіх землях у розныя часы? І ці была такая праблема ўвогуле?

Па ўсяму можна меркаваць, што такая праблема мае сваю доўгую гісторыю. Праўда, спачатку самымі старажытнымі напоямі ў славян (таксама і балтаў) лічыліся піва і мёд. Гэтыя напоі можна аднесці да слабаалкагольных (усяго 2 – 3 аб’ёмныя адсоткі). Папулярнасць гэтых напояў у многім абгрунтоўвалася недаверам да пітной вады, якая ва ўмовах нізкай гігіены часта служыла крыніцай захворванняў. Берасцейскі кашталян Марцін Матушэвіч (сяр. XVIII ст.) занатаваў у сваім дыярыушы: «Піва не было, таму пілі толькі ваду, з чаго ўпаў у вялікую флегму і пачаў на здароўе слабець». «Устава на валокі» (інструкцыя аграрнай рэформы 1557 г.) прызнавала піва такім жа прадуктам штодзённага спажывання, як і хлеб. У беларускай мове XVI ст. часам казалі не «ў стане алкагольнага ап'янення», але «у пиве будучи».

Піва варылі ў асноўным з ячменю. Піўны мёд (медавуха) у залежнасці ад прапорцыі мёду, вады, ступені перагонкі даходзіў ад 12 да 50 % [1, с. 89].

З канца 15 ст. у Беларусі з Заходняй Еўропы з’яўляецца гарэлка (або як яе называлі “віно горелое”). Па меры змяншэння выдаткаў на яе вытворчасць паступова выцясняла піва і мёд. З канца 17 – пач. 18 ст. гарэлка заняла месца асноўнага алкагольнага напітку. Мацунак гарэлкі вагаўся ад 15-20 % (т. зв. простая) да 70 % (акавіта).

Шляхта піла таксама розныя лікёры, настойкі, наліўкі на аснове гарэлкі з рознымі дадаткамі. Назвы такіх напояў былі розныя: зуброўка, крупнік, крамбамбуля і інш. Безалкагольнымі напоямі ў беларусаў выступалі бярозавы і кляновыя сокі. Нарыхтоўвалі іх у сакавіку, адсюль і назва месяца. Праўда і іх часам рыхтавалі ў заброджаным выглядзе. Традыцыйным нопоям лічыўся хлебны квас, які ў ВКЛ рабілі даволі салодкім.

На беларускіх землях вытворчасць і спажыванне алкагольных напіткаў (у адрозненні ад некаторых іншых краінаў) былі істотна дэцэнтралізаванымі. Сяляне мусілі набываць іх толькі ў корчмах, што належылі іх панам. Некаторую колькасць гарэлкі маглі вырабляць самастойна на святы, вяселлі. Такая вольная палітыка (якая ў гісторыі атрымала назву “прапінацыя”) стала самай вялікай крыніцай даходаў феадалаў, фактычна вытокам п’янства, а затым і галечы падданых [2, с. 462]. Грошы ад гэтага спойвання ішлі ў выглядзе падаткаў, пераважна на ўтрымання войска дзяржавы. Даходы ад арэнды корчмаў дасягалі часам палавіны ўсіх панскіх прыбыткаў [3, с.152].

***Корчмы ў Беларусі.***

Спойванне людзей звычайна адбывалася ў корчмах.Карчма была пабудовай, дзе падарожнік мог заўжды падсілкавацца і пераночыць. Звычайна корчмы будаваліся на гандлёвых шляхах, ля рачных перапраў і прыстаняў, на гандлёвых плошчаў гарадоў. Цікава, але корчмы на Беларусі былі своеасаблівымі грамадскімі цэнтрамі. Гэта былі месцы для разнастайных сходаў, урачыстасцяў, а часам і для шляхецкіх сеймікаў. На поўначы Беларусі казалі: «У карчме, як у лазні, — усе роўныя паны». Корчмы на Беларусі былі амаль у кожным населеным пункце. «Вынаходлівасцю» ў разнастайных корчмах вызначаліся некаторыя мясцовыя шынкары. Яны ў піва — як у імпартнае, так і айчыннае — дадавалі багун, арніку, капытнік, цёртае лісце каноплі і іншыя дурманлівыя зёлкі. Па гэтых і іншых прычынах розныя падобныя "вынаходніцтвы" часта выклікалі вострыя атручванні і хранічныя хваробы. У многія напоі (перш за ўсё піва) дадавалі соль, каб наведвальнік піў яшчэ больш. Соль была звычайным складнікам тагачаснага піва.



Алкаголь мог настолькі адмоўна ўплываць на чалавека, што за тую ці іншую выпіўку ён мог аддаць свае апошнія рэчы. У гэтых выпадках толькі самыя руплівыя гаспадары маглі зразумець падобную шкоду і спыніць яе. Напрыклад, мінскі ваявода Адам Хмара (1720-1805) загадваў спецыяльна паведамляць яму, калі яўрэі “па вёсцы ездзілі, з гарэлкай пад’язджалі, жывёлу выкуплялі”. Бо праз тое “паўсюль пагібель ёсць гаспадарчая” [4, с. 342 – 343].

У шматлікіх выпадках назвы ў корчмаў былі таксама шматзначнымі: “Астатні грош”, “Рым”, “Воўчая яма”, “Пагулянка”, “Раскоша”, “Пекла” і інш. У другой палове XVIII-XIX ст. на аснове корчмаў сфарміраваліся новыя тыпы збудаванняў: гасцініцы, паштовыя станцыі, пастаялыя двары і інш.

***Праблема п’янства і адлюстраванне яе ў старажытных палемічных творах і заканадаўстве Вялікага княства Літоўскага.***

У дзяржаўных законах на нашых землях праблема п’янства знаходзіла сваё адлюстраванне. Аднак перш за ўсё яна гучала ў Беларусі ад царкоўных служыцеляў. Не выпадкова яшчэ Кірыл Тураўскі (1130 ? – 1182) ў сваіх пропаведзях асуджаў гэту заганную звычку. Творы, у якіх знайшло адлюстраванне тэмы п’янства, гэта “Слова на другое прышэсце Хрыста”, “Слова на ўзнясенне Госпада”, “Слова аб прамудрасці”. П’янства паводле Кірылы Тураўскага падобна “любодеянию, и лихоиманию, и гневодръжанию, и зависти, и клевете, и инем грехом”. У сваіх творах Кірыл Тураўскі прызываў утрымлівацца ад злоўжывання ежай і п’янства, гулянняў і песняў. Замест гэтага прызываў дапамагаць бедным і сіротам, аказваць іншыя справы міласэрднасці.

Узгадка праблемы п’янства на беларускіх землях ёсць у Статутах Вялікага княства Літоўскага. Тым не менш, у заканадаўчых актах перш за ўсё абумоўліваўся працэс продажу алкаголя. Статут ВКЛ 1588 года забараняў таемны выраб і продаж моцных напіткаў, іх шынкаванне дазвалялася толькі ў заезных дамах пры гасцініцах. Падобныя таемныя корчмы былі забаронены па прычыне таго, “што ў такіх таемных корчмах пастаянна адбываюцца забойствы, крадзяжы, разбой і іншыя многія беспарадкі” [5, с. 206]. Узгадка пра п’янства ў тым жа Статуце сустракаецца яшчэ ў некаторых артыкулах. Абумоўлівалася сітуацыя, калі чалавек браў адкрыты ліст ад пана (сыйшоўшы са службы), а да другога пана так і не пераходзіў. У Статуце адзначалася: “Такія з іх, якія, без службы жывучы і не займаючыся ніякай работай, трацяць свой час на гульню ў косці і п’янства, нідзе ніякі ўрад трываць не павінен, але такіх, любога стану, пасля першага і другога папярэджання, за трэцім разам, б’ючы дубцамі, вон з гарадоў і мястэчак выганяць” [5, с. 190].

Разам з тым, п’янства на нашых землях паступова ўсё больш пашыралася. Адбывалася гэта не толькі сярод сялян, але сярод шляхты і іншых станаў грамадства. У 17–18 ст. на дапамогу ў гэтай справе прыходзіць новы від алкаголю – шампанскае. Апошняе, вельмі палюбілі магнаты і шляхта розных еўрапейскіх краін, у тым ліку Беларусі.

***Культ п’янства.***

Асабліва вызначалася сваімі разгуламі багатая шляхта, якая мела для гэтага неабходныя фінансавыя сродкі. Шырокім ўжыванем алкагольных напояў славіўся вядомы Нясвіж, сталіца некаранаваных каралёў Радзівілаў. Напрыклад, у 1780 г. напярэдадні Калядаў у Нясвіж было дастаўлена 1500 бутэлек шампанскага, 300 - рэйнскага віна, 200 - бургундзкага, 100 - араку, 3 бочкі ангельскага піва. Падобныя святкаванні маглі адбывацца некалькі тыдняў запар. Падчас падобных святкаванняў нядзіўна, што паводле ўспамінаў “калі князь з іншымі нап’ецца, тады там нібы ў пекле было” [3, с.67].

Паступова ў шляхецкім асяроддзі ВКЛ сфарміраваўся своеасаблівы культ госця. Кожны шляхціч імкнуўся пераўзысці суседзяў па колькасьці выпітага і з’едзенага.

Тагачасныя застольныя рытуалы падрабязна апісаныя ў мэмуарыстыцы. Напрыклад, "гаспадар задаволена лічыў, што пачастунак дасягнуў мэты, калі назаўтра даведваўся ад слуг, што ніводзін з гасцей не адышоў цвярозы; як адзін, перакуліўшыся, усю лесвіцу – клубком коцячыся – перамераў; як другога аднеслі на пасцель, нібы нежывога; як той збіў сабе аб сцяну галаву; як тыя, пасварыўшыся, морды сабе панабівалі; як урэшце той... пахіснуўшыся, упаў у балота і да таго зуб сабе аб камень выбіў”. Назаўтра гаспадар збіраў “пакрыўджаных”, лячыў іх галовы – усё пачыналася нанава [3, с.203].



Рэч Паспалітая (куды на правах федэрацыі ўваходзіла Вялікае княства Літоўскае) у пастаянным свавольстве і забавах кацілася да свайго заняпаду. Паглыбляўся ўнутраны і знешні крызіс, набліжаліся хуткія падзелы дзяржавы. Не выпадкова, у перыяд падзелаў Рэчы Паспалітай у мастацкай літаратуры з’яўляюцца творы на тэму выяўлення заганных звычак шляхты. Да апошніх можна аднесці, напрыклад, паэму-панегірык (канца 1770-х гг.) паэта Міхала Дудзінскага “Палац у Сёмкаве”. У паэме аўтар апісвае многія заганы шляхты, сярод якіх адно з галоўных месцаў займае п’янства.

У паэме сустракаюцца наступныя вершы.

*Яшчэ ёсць тып людзей, што топяць у напітках*

*Дабро сваё ўвесь час, пагардзіўшы прыбыткам.*

*Як герб, шануюць збан, а Бахуса — як брата,*

*Ці лета, ці зіма, у бочцы іхняй свята.*

*Не дзіва, што й вясной там пуста не бывае.*

*У горле ў іх патоп — а розум высыхае.*

*Там непагадзь заўжды: галовы іх пад хмарай*

*Агідных памыслот, пакрыты цемрай шарай.*

Яшчэ аўтар дадае:

*Навошта ж у віне тапіць усе манеты?*

*І золата збіраць, каб піць пасля за гэта?*

*Яго лепш захаваць, уклаўшы ў мур каменны,*

*Іначай прападзе, нібы ў шампанскім пена.*

(Пераклад паэмы “Палац у Сёмкаве” на беларускую мову зроблены Ганнай Шаўчэнкай).

Тым не менш, краіна абодвух народаў Рэч Паспалітая перастае існаваць на мапах свету (падзелы 1772, 1793 і 1795 гг.). Беларускія землі ўваходзяць у склад Расійскай імперыі. Аднак царскі ўрад, у сваю чаргу, захаваў за памешчыкамі права на вінную манаполію і уладанне корчмамі.

***Роля беларускай інтэлегенцыі 19 – пач. 20 ст. ў справе дэалкагалізацыі насельніцтва.***

Пачынаючы з 19 ст. яшчэ больш чуюцца заклікі грамадства, інтэлегенцыі, медыцынскіх супрацоўнікаў аб шкоднасці празмернага ўжывання алкаголя. Гэта было цесна звязана з уплывам ідэй Асветніцтва, што знаходзіла сваю рэалізацыю праз клопат аб насельніцтве. Напрыклад, вядомы віленскі ўрач, доктар медыцыны Якуб Шымкевіч, у сваім даследаванні «Аб п’янстве» (1818 г.) заклікаў бараніцца шкодных гатункаў піва замежнай вытворчасці. Вядомы паэт Ян Чачот ва ўступе да трэцяга тома “Сялянскіх песен” піша: “Баліць сэрца, бачачы нешматлікі і самы працавіты клас грамадства, даведзены да такой вялікай бяды, да якой больш за ўсё прычынілася п’янства” [6].

Паступова і ў беларускай літаратуры на роднай мове з’яўляюцца творы, якія прысвечаны алкагольнай праблеме. Беларускі пісьменнік і паэт Ян Баршчэўскі, аўтар вядомага твора “Шляхціч Завальня, або Беларусь у фантастычных апавяданнях”, яшчэ ў пачатку 19 ст. напісаў верш “Гарэліца”. Гэта быў адзін з першых твораў пісьменніка на беларускай мове. У вершы апісваецца празмерная прыхільнасць да алкаголя. У сваю чаргу пан, які ўзгадваецца ў вершы і якому служыць герой твора, не разумее праблемы празмернага ўжывання алкаголя.



*А я ж пану пакланюся: панок, маё гора,  
Жыта касіў, сена грабіў цэлы дзень учора.  
Вот тут пан прасціць і міласць пакажа,  
Яшчэ хлопцу гарэліцы мне прынесць прыкажа.*

Праз некаторы час верш “Гарэліца” быў пакладзены на музыку, стаўся песняй.

Яшчэ адзін беларускі пісьменнік Канстанцін Вераніцын (1834 – 1904), які стварыў вядомы шэдэўр “Тарас на парнасе”, напісаў ў 1860 г. паэму “Два д’ябла”, цэнтральнае месца ў якой займае тэма п’янства сярод беларускага насельніцтва. У сюжэце твора паказваюцца нячысыя сілы, якія пасылаюцца ў беларускія гарады, як напісана, “душы п’яніц самушчаць”, або проста – спойваць народ. Усё гэта цалкам адпавядала народнаму ўяўленню, што той, хто аддаецца п’янству – аддае сваю душу д’яблу. У паэме адлюстравана слабасць людзей перад алкаголем. Аднак у той жа момант, паказаны і станоўчыя прыклады, калі насельніцтва некаторых гарадоў змагло адмовіцца ад ужывання алкаголя.

Тым не менш, умовы спойвання гарэлкай на той час былі вельмі неспрыяльныя для справы цвярозасці. Аўтар твора піша:

Гол народ наш, як свірэлка,

Падвяло яму жывот,

Зато дзёшава гарэлка

І выходзіць іншы шчот...

....

Мужык чысты – Богу верыць,

Яго лепей не чапай,

Во як стане чаркі мерыць

Тады смела падступай [6].

На працягу 19 ст. беларуская шляхта не заўжды разумела праблему п’янства сярод сваіх падданых. Многія на гэтым зараблялі не малыя грошы. Тым не менш, асобныя прадстаўнікі арыстакратыі актыўна змагаліся з п’янствам ў сваіх уладаннях. Сярод тых, хто рабіў значны ўклад у гэтую справу быў род Ельскіх. Напрыклад, можна назваць Аляксандра Ельскага (1834 – 1916), апантанага даследчыка, гісторыка, збіральніка, патрыёта, які добра разумеў значэнне роднай мовы для народа. А. Ельскі не мог не бачыць цяжкіх маральных і фізічных наступстваў п’янства сярод людзей.



У сваіх кніжных выданнях, якія ён друкаваў у тым ліку па-беларуску, Ельскі пастаянна звяртаўся да народа з палымяным прызывам пазбавіцца благіх схільнасцей. І ў першую чаргу асабліва найгоршага ворага – п’янства. А. Ельскі выпусціў асобным накладам кніжыцу “Слова аб праклятай гарэлцы і аб жыцці і смерці п'яніцы" (Пецярбург, 1900). Гэты твор мае пад назвай наступнае зычанне: “Добраму Беларускаму народу, на падкрапленне яго душы і розуму, расказаў прыяцель яго” [7].

У творы А. Ельскі піша пра шкоднасць ужыванне алкаголя: “*Яна (гарэлка) ня крэпіць, кали найсильнейшего з ног зваливая; ня грэя кали зимою пъяныя мёрзнуць на смерць; ня правиць душы и розумы, кали чалавек напиушыся розум трациць и чыниць усяляки блуд; бо хто ж няведае, што з ней распуста, зладзейства, разбойства, бязбожнасць*” [7, с. 5].

Асобна А. Ельскі пісаў пра тое, што за справу актыўнага пашырэння ўжывання алкаголя сярод сялян у многім нясе адказнасць так званы “перадавы” слой грамадства. Ён “письменны, так называямы высшы класы пьюць часта и гуляюць” [7, с. 5]. А. Ельскі папярэджваў, што за гэта кожны дасць свой адказ перад Богам.

Сваёй дзенасцю Аляксандр Ельскі абапіраўся на самыя галоўныя для кожнага чалавека хрысціянскія каштоўнасці – на веру ў чалавека і Бога. Як казаў А. Ельскі: [*"Людзей трэба прыцягваць любоўю і дзейнай падтрымкай"*](http://dumki.org/quote/331)*,* [*"Прыгнечанага да глыбіні душы ратуе толькі вера ў Бога!"*](http://dumki.org/quote/328) У апошнія гады жыцця А. Ельскі жадаў стварыць спецыяльную ўстанову для дапамогі беларускім сялянам. Вядомы дзеяч беларускага адраджэння А. Луцкевіч ўзгадваў: “У канцы жыцця А. Ельскі, сумаваў, што расейскія законы не даюць яму споўніць старую яго думку: усе свае грошы памясьціць такім спосабам, каб за іх пасьля яго сьмерці можна было наладзіць карысную для акалічных беларускіх вёсак установу — ратунковы камітэт, бальніцу ці іншае”. Нажаль, спадзевы Аляксандра Ельскага так і не спраўдзіліся [8].

Пра заганныя звычкі (у тым ліку п’янства), адсутнасць інтарэсу сярод адукаваных людзей да жыцця беларускага народа, а таксама заклік выправіць гэту несправядлівасць, пісаў Францішак Багушэвіч у вершы “Прэч бутэлькі, люлькі, карты”, 1897 г. [9, с. 116]:

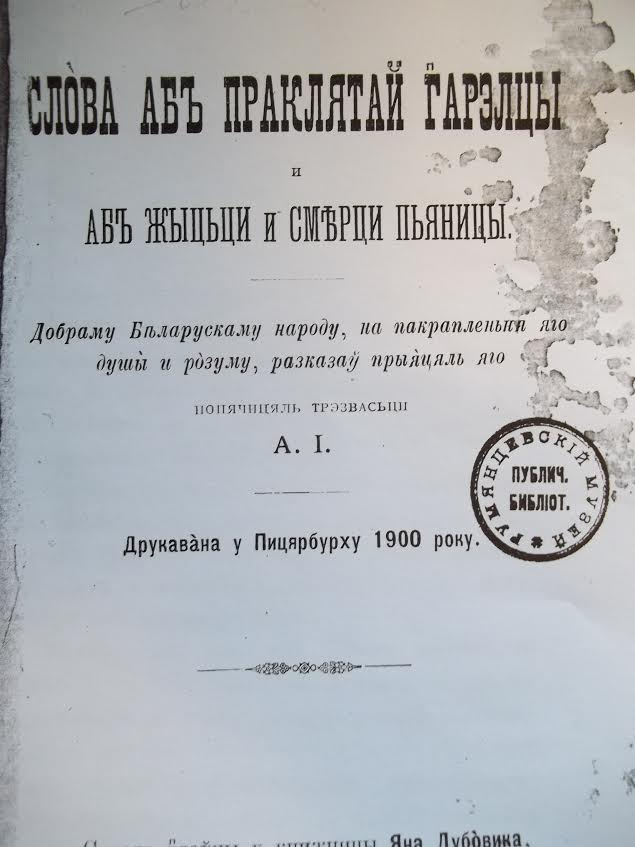
Прэч бутэлькі, люлькі, карты!

Марна траціць час не варта.

Хай жывыя рушаць з кіем

У святы паход!

Нас не край далёкі кліча



Вывучаць чужы нам звычай,

Нас чакае ў родным краі

Родны наш народ.

У рэшце рэшт у некаторых сваіх маёнтках шляхта, зважаючы на стан алкагольнай праблемы сярод насельніцтва, цалкам скасоўвала вытворчасць спірту. Аднак падобныя выпадкі былі даволі рэдкімі.

***Алкагольная праблема за часамі Расійскай імперыі. Рух таварыстваў цвярозасці.***

У 1850-60-я гады на тэрыторыі Расійскай імперыі назіралася ўзрастанне свядомасці сярод людзей, што дазваляла лепш вырашаць праблему п’янства. Многія сяляне выступалі супраць сістэмы вінных водкупаў, якая заключалася ў тым, што гандляры за вялікія грошы атрымлівалі ад дзяржавы права манапольнага продажу гарэлкі, спойвалі насельніцтва і атрымлівалі значныя прыбыткі. Пры гэтым самі сяляне заставаліся амаль ў бяспраўнай сітуацыі. Часта назіраліся выпадкі, калі на сельскіх сходах прымаліся рашэнні аб адмаўленні набываць гарэлку. У хуткім часе пачалі стварацца шматлікія таварыствы цвярозасці. На 1911 г. на ўсёй тэрыторыі Расійскай імперыі дзейнічала каля 1800 таварыстваў цвярозасці. Найбольш распаўсюджаным сярод беларускіх зямель, як сведчаць спецыялісты, рух цвярозасці быў у Гродненскай губерні [6]. Апроч таго, таварыствы цвярозасці дзейнічалі ў Віленскай губерні, многіх іншых мясцовасцях: Орша, Мінск, Слуцкі павет і г.д.

Таварыства цвярозасці было ў Мінску (пры ім існаваў нават аматарскі хор). Асобныя таварыствы цвярозасці фінансаваліся мясцовай арыстакратыяй. У гэтым можна ўбачыць вынік шматгадовай працы многіх дзеячоў беларускай культуры. Грошы на таварыствы цвярозасці, напрыклад, ахвяровала княжна Магдалена Радзівіл. Мясцовыя таварыствы цвярозасці ўзначальвалі такія вядомыя асобы: Якуб Наркевіч-Ёдка (1847 – 1905), А. Ельскі (1834 – 1916).

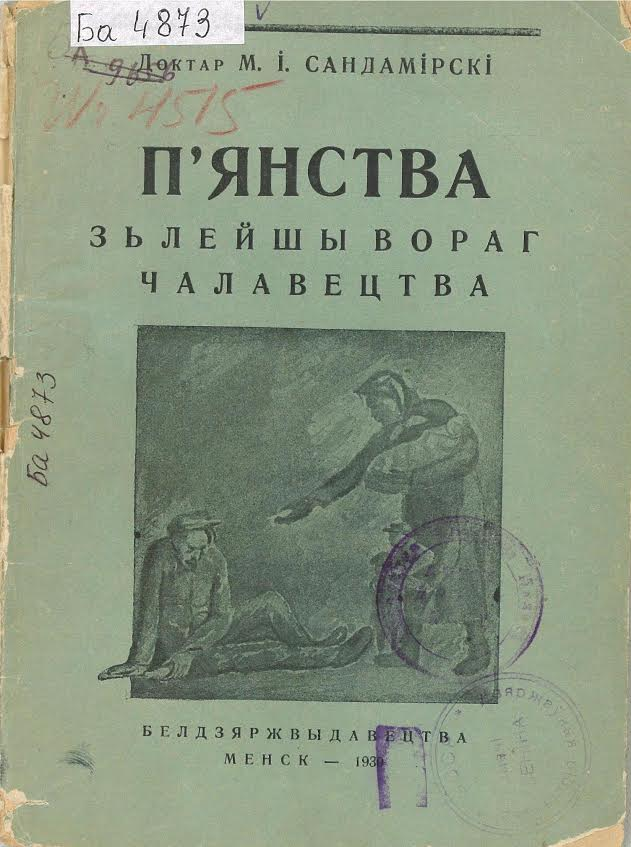
У другой палове 19 – пачатку 20 ст. назіраецца больш увагі да алкагагольнай праблеме. Гэтай тэме усё прысвячаецца ўвага прэсы. На прадпрыемствах з’яўляюцца меры перасцярогі з-за траўматычнасці сярод насельніцтва па прычыне п’янства. Апошняе часта праяўлялася ў сістэме пакаранняў, штрафаў. Напрыклад, у помніку народнай архітэктуры ў Заслаўі (“Заслаўскі млын”) дагэтуль вісіць своеасаблівая такса пакаранняў на 1898 год. Паводле адпаведнай інструкцыі, за з’яўленне ў нецвярозым стане налічваўся штраф 50 капеек, за азартныя гульні – 25 кап. за знявагу старэйшых – 1 руб. Шмат пазіцый з таго спісу застаюцца надзвычай актуальнымі і сёння.

Напрыканцы існавання Расійскай імперыі распаўсюджанне алкаголя на душу насельніцтва складала каля 6 літраў (1913 год). У 1914 г. у сувязі з пачаткам Першай сусветнай вайны на тэрыторыі ўсёй Расійскай імперыі быў уведзены "сухі закон". Увядзенне гэтага закону адмоўна паўплывала на развіццё алкагольнай прамысловасці., аднак сярод насельніцтва адбылося аздараўленне. Між іншым, менавіта тады з’явілася і пашыралася безаалкагольнае піва.

***Савецкая ўлада і алкагольная праблема.***

Забарона на алкаголь 1914 года дзейнічала ў Савецкім Саюзе да сярэдзіны 1920-х гадоў і была адменена ў 1926 г. савецкай ўладай. З гэтага года павялічылася агітацыя спецыяльных выступоўцаў, даследчыкаў, медыцынскіх супрацоўнікаў пра шкоднасць алкаголя сярод насельніцтва. Праводзілася гэта тлумачальная праца, каб давесці, што ў Савецкім Саюзе гарэлку дазволілі толькі для таго, каб пазбавіцца шырокага распаўсюджвання самагона. “З дзьвёх пакут выбірай меншую” – пісалі у спецыяльных выданнях таго часу [10, с. 9].

У 1930 г. доктар М.І. Сандамірскі выпускае кнігу “П’янства – зьлейшы вораг чалавецтва”, дзе змяшчае інфармацыю дзеяння алкаголя на здароўе, уплыў на колькасць правапарушэнняў. Аўтар піша пра шкоднасць любога алкаголя, і ў прыватнасці піва. Трэба адзначыць, што піва на той час многія лічылі ледзь не самым карысным алкагольным напоем. У сувязі з гэтым, М.І. Сандамірскі піша пра хваробы страўніка, кішак, нырак і ў рэшце азначае: “Піва нічога апрача шкоды не прыносіць” [11, с. 59].



Цікава, але М.І. Сандамірскі фактычна апісаў праблему сазалежнасці сваякоў пры стацыянарным лячэнні хворага на алкагалізм. На падставе лячэбнай практыкі ён адзначаў: “Бываюць выпадкі, калі блізкія сваякі, часьцей за ўсё жонка, пад уплывам настойлівых просьбаў хворага і яго нібы шчырых абяцаньняў, выпісваюць яго раней часу. У гэтых выпадках, як правіла, наступае рэцэдыў хваробы: хворы зноў зварочваецца да алкаголю і сваякі зноў бываюць прымушаны аддаваць яго ў лячэбніцу ўжо на больш доўгі тэрмін, таму што лячэнне павінна пачынацца з самага пачатку” [11, с. 71].

Тым не менш, прычыны алкагалізму аўтар, як і многія яго калегі таго часу, бачылі ў даволі спецыфічных прычынах, а менавіта – царскім ладдзе. У кнізе ёсць і асаблівыя артыкулы, напрыклад, “Камсамол і жанчына ў барацьбе з п’янствам” і інш. Перамогу п’янства М.І. Сандамірскі бачыў у паляпшэнні ўмоў народнага жыцця. Асноўнае правіла, якое прызываў выконваць Сандамірскі – “Ня піць самім і не частаваць другіх” застаецца актуальным і сёння. Даследчык бачыў вырашэнне праблемы п’янства ў агітацыі, асабістым прыкладзе чалавека, падняцці культурнага ўзроўню і паляпшэнні матэрыяльнага становішча працоўных мас. Пры гэтым адзначаў, што ліквідаваць п’янства адным законам нельга. Пры падобных забаронах “людзі пілі самагон, дэнатурат, політру, одэкалён і другія атрутныя напоі” [11, с. 65, 68]. І хоць спецыяліст пісаў пра алкагалізм як хваробу, тым не менш, час абавязваў ўносіць у працу чыста дэкларатыўныя лозунгі: “Наша соцыялістычная рабоча-сялянская краіна будзе цвярозай на ўсе 100 процантаў” [11, с. 69].

У тым жа 1930 г. выйшлі брашуры І. Страшуна. “Гарэлка – атрута беднаты”, М. Фрэнкеля “Гарэлка – наш вораг” і іншыя. Асноўная прычына іх выхаду была ўпэўніць савецкіх людзей, што праблема п’янства ўсё больш вырашаецца ў Савецкім Саюзе і патлумачыць чаму зноў дазволілі вытворчасць гарэлкі. Як вынік, у БССР у 1920-1930-х гадах прыкладваліся значныя высілкі па ўзнаўленню піваварнай вытворчасці і гарэлкі.

Наступны значны перыяд барацьбы супраць алкаголя прыпадае на 1970-я гады, калі ў 1972 г. выходзіць пастанаўленне ЦК КПСС «О мерах па ўзмацненню барацьбы супраць п’янства і алкагалізму”. Тым не менш, за савецкім часам увага скіроўвалася больш на наступствы хваробы, чым на яе прычыны. У маі 1985 г. (да 1988 г.) пачынаецца новы перыяд антыалкагольнай кампаніі, звязаны з увядзеннем “сухога закона”, пра вынікі якога дагэтуль спрачаюцца спецыялісты.

З асвятлення тэмы становіцца зразумела, што праблема п’янства існавала ў розны час на нашых землях. Нажаль, актуальнай яна застаецца і ў наш час – перыяд незалежнай Рэспублікі Беларусь.

Спіс выкарыстаных крыніц:

1. Вялікае княства Літоўскае: Энцыклапедыя. У 2 т. Т. 1: Беларуская энцыклапедыя, 2005. – 688 с.
2. Вялікае княства Літоўскае: Энцыклапедыя. У 2 т. Т. 2: Беларуская энцыклапедыя, 2006. – 792 с.
3. Мальдзіс, А.В. Як жылі нашы продкі ў XVIII ст. / А.В. Мальдзіс. – Мінск: Мастацкая літаратура, 2009. – 477 с.
4. Генрых Масціцкі. Гісторыя Літвы і Русі пасля падзелаў. – Вільна, 1912. Сшытак ХІ. С. 342 – 343.
5. Статут Вялікага княства Літоўскага1588 / Пераклаў на беларускую мову А.С. Шаргун. – Мінск: Беларусь, 2002. – 207 с.
6. Кузьмянок Аксана. Паэма “Два д’яблы і агітацыйна-асветніцкія тэндэнцыі ў беларускай літаратуры ХІХ ст.” Электронны рэсурс: <http://khblit.narod.ru/arhiu/pracy/kuzmianok05.htm>. Дата доступу: 15.12.2013
7. Слова аб праклятай гарэлцы і аб жыцці і смерці п’яніцы. – Санкт-Пецяргург, 1900. – 9 с.
8. А.Луцкевіч. Выбраныя творы. – Мінск: Кнігазбор. 2006.
9. Мяснікоў, А.Ф. Сто асоб беларускай гісторы: гістарычныя партрэты / Анатоль Мяснікоў. – 2-е выд., дапрацаванае. – Мінск: Литература и Искусство, 2009. – 344 с.
10. І. Страшун. “Гарэлка – атрута беднаты”. – Менск: Беларускае дзяржаўнае выдавецтва. 1930.
11. Сандамірскі, М.І. “П’янства – зьлейшы вораг чалавецтва”. – Менск: Белдзяржвыдавецтва, 1930.
12. **ПРАВОСЛАВНАЯ ЦЕРКОВЬ И ВСЕМИРНОЕ ДВИЖЕНИЕ АА В БЕЛАРУСИ**

*Остапенко А.В. Доклад, сделанный на межконфессийном Круглом столе, посвященном проблемам наркомании и алкоголизма. Г. Минск. 17 января 2009 г.*

Одним из возможных путей духовного совершенствования людей, выбравших трезвость главным критерием в жизни, по моему мнению, является их воцерковление. И здесь существуют разные способы – в зависимости от конфессиональной принадлежности человека. Как православный человек я, естественно, призываю идти в православный Храм. Но каждому свое ...

Приведу в завершение отрывок из концептуальной статьи «Православная Церковь и Всемирное Движение АА в Беларуси», который я читал в Минске на межконфессиональном Круглом столе, посвященном проблемам алкоголизма и наркомании, где были озвучены высказанные выше мысли.

Мировой экономический кризис еще больше заострил проблему, которая и раньше стояла как первичная социальная беда в большинстве стран мира. Эта проблема касается здоровья нации и, более того, – выживания нации. Этой проблемой, проблемой номер один, что предстала перед мировым обществом в первое десятилетие XXI века, есть алкоголизм, или иначе – алкогольная зависимость.

Ален Карр в книге «Легкий способ бросить пить», приводит пример: в Великобритании от героина ежегодно гибнет около 300 человек, от алкоголя – 40 000. И это в стране, где один из самых высоких уровней жизни. В постсоветских государствах эти цифры намного страшнее. Даже получить их истинную величину весьма затруднительно, ведь у нас кроме официальных алкогольных напитков, употребляют «во внутрь» любые спиртосодержащие вещества, которые не подпадают под статистический учет. Но и официальные цифры более чем красноречивы. За десять месяцев 2009 года ликеро-водочных изделий в Беларуси продано на 1009 млн. долларов, что на 14,6% больше, чем за тот же период 2008 года. Всего на алкоголь белорусы потратили полтора миллиарда долларов (почти 4 триллиона рублей) (Народная воля. № № 161 – 162. 2009 год).

Очевидно, такая политика государства ведется, чтобы покрыть экономический обвал во многих отраслях народного хозяйства. И изготовление ядовитого зелья занимает все большее место в нашей экономике. Мало кого из государственных лиц волнует, что этот дешевый путь развития экономики имеет обратную сторону – нация спивается и деградирует. Замечено, что если употребление алкоголя превышает 8 литров в год на душу населения, то начинаются необратимые отрицательные процессы в физическом и психическом здоровьи людей, т.е. деградация нации. У нас эта цифра давно превышены – в Беларуси – более 15, а в России более 18 литров алкоголя на душу, включая младенцев.

В таких трагических обстоятельствах, в условиях неотложной нужды спасать наших граждан от алкогольной чумы, все большую роль играют христианские институты самых разных конфессий. Прежде всего, это касается самых массовых в Беларуси конфессий – католической и православной. Надо сказать, что такая работа ведется в обеих. Костел давно и успешно проводит многочисленные акции, проповеди, другую работу с людьми за трезвый образ жизни. Довольно вспомнить успешную деятельность покойного ксендза Бульки в деревне Мосар, где отрезвление жителей деревни существует отнюдь не на бумаге.

На уровне руководства РПЦ проблема алкоголизма тоже не раз поднималась. Так, патриарх Кирилл определил преодоление алкогольной зависимости в российском обществе как один из приоритетов Русской Православной Церкви. На встрече с губернатором Воронежской области он сказал: «Мы сейчас, как страна заинтересованы в модернизации экономики, совершенствовании социальных отношений. Но с кем и для кого работать, если наш народ будет вымирать от алкоголизма? "

Надо отметить, что Русская Православная Церковь имеет давнюю традицию и опыт борьбы за протрезвление. Еще до революции в Российской Империи в 1895 году были созданы специальные "Попечительства народной трезвости». Эти попечительства вели большую работу по пропаганде здорового образа жизни, организовывали народные столовые, чайные, театры, общественные чтения, гуляния и народные хоры. Такие комплексные меры вскоре дали плодотворные результаты. «Сейчас уже несравнимо меньше встречается на улицах пьяной толпы, народ по воскресеньям тянется в опекунскую чайную», – сообщалось в отчетах. Устраивались народные чтения, где обсуждались различные вопросы религиозно-нравственного содержания. Открывались певческие регентские курсы при сельских храмах. Во всех этих мероприятиях большую роль играли учителя и особенно духовные лица – священники, служители Церкви.

В Беларуси самой передовой была Гродненская губерния, где очень активную работу (прежде всего в Свислочи и Волковыске) вел православный священник, писатель и фольклорист Димитрий Булгаковский. Благодаря его усилиям и усилиям других подвижников антиалкогольной кампании, крестьяне Гродненской губернии сами не раз выступали за закрытие винных магазинов в их деревнях.

Результатом этого широкого движения за трезвость было введение в 1914 г. «сухого» закона в России. Только за год действия этого закона, на 1915 г., производительность труда поднялась на 30-50%, количество пожаров в сельской местности уменьшилось в два раза, количество прогулов уменьшилось на 27%. К сожалению, с приходом НЭПа, в 1925 году «сухой» закон был отменен.

А что же делается сейчас?

В социальной концепции Русской Православной Церкви существует несколько направлений, методов борьбы с пьянством и лечением алкоголизма. Существуют специальные молитвы, акафисты и, так называемые, отчитки. Наиболее известным и традиционно признанным методом считается молебен с акафистом «Неупиваемая чаша», который читается почти во всех храмах Беларуси.

Я не буду анализировать как эффективная деятельность вспомнившей и других мероприятий, проводимых Православной Церковью для профилактики алкоголизма и спасения людей от этой страшной болезни. В любом случае, реальность выдает нам неутешительные цифры. Более того, алкоголизм приобретает все большую силу в среде самых церковнослужителей и даже монахов. И потому не видеть, что люди все больше и больше пьют, погибают от алкоголя – значит кривить душой и закрывать глаза на проблему.

Вместе с тем, еще в 1990 году в Беларуси была учреждена первая группа международного Движения Анонимных Алкоголиков (АА), хотя за рубежом Движение АА существовало намного раньше. Международное Движение АА, либо Содружество Анонимных Алкоголиков, было создано в 1935 году в городе Акрон (штат Огайо, США). С тех пор Содружество АА превратилось в огромную организацию. Более 110 000 групп Анонимных Алкоголиков успешно работают в 180 странах мира. По приблизительным оценкам Общество АА насчитывает около четырех с половиной миллионов человек. Это люди, которым было суждено – как неизбежный результат алкогольной зависимости – нищенское существование и смерть. Но они выжили и, более того, нашли радость трезвой, полноценной жизни.

Успехи работы по программе 12 шагов, которые лежат в основе идеологии Анонимных Алкоголиков, впечатляют беспредельно. То, что происходит с людьми, которые начинают работать по программе АА 12 шагов, иначе как чудом, назвать нельзя. Они не просто перестают употреблять алкогольные напитки. Они начинают жить другой жизнью, жизнью полной, искренней и счастливой. В их жизни есть не только все то, что и у других, не имеющих зависимости от алкоголя людей, их жизнь часто приобретает совершенно новые цвета, наполняется новыми качествами.

На мой взгляд, успехи АА обусловлены существенным различием метода лечения алкоголизма в АА от других методик медицинского, психотерапевтических и других направлений, и замыкается он в духовных принципах, сформулированных в двенадцати шагах АА. Но обращение к Богу в Анонимных Алкоголиков звучит не как привычная молитва тысяч религиозных конфессий, существующих сегодня в мире. Впервые апелляция к Богу сводится к небывалой степени конкретности и практичности, так что человеку становится все равно – это трансцендентное существо монотеистических религий, или – это Абсолют индуизма, или – это живой Бог христианства Иисус Христос. И поэтому неудивительно, что в АА Бог имеет и эквивалентное имя – Высшая Сила. Главное – перепоручить свою свободу, свою жизнь полностью Богу – «как мы его понимаем», добавляется в программе АА.

У православных церковных идеологов бытует мнение, что АА – изобретение протестантов, и поэтому для православных стран этот путь не подходит или действует недостаточно эффективно. В частности, близкие мысли высказывал настоятель прихода «Неупиваемая чаша» отец Дионисий в интервью журналу «Ступени» (Ступени, № 4. 2009. С. 9 – 14): «Учитывая, что Программа 12-ти шагов создана в протестантской среде, для людей с православным менталитетом она не всегда работает эффективно ...».

Я не буду анализировать степень воздействия «протестантской среды» на Программу АА, но отмечу, что у наша среда – среда белорусского посткоммунистического общества – отнюдь не православная. Она и не протестантская. Наша жизнь полностью внедрена в совершенно иное окружение – атеистическое, и после падения коммунистической системы – прагматично-атеистическое и циничное – без каких-либо высоких идеалов и целей, чего не было за весь период существования «развитого социализма».

И именно простые, не основанные ни на каком религиозном учении, принципы, или «шаги», как называются эти принципы в Программе АА, способны дать измученному алкоголем человеку много больше, чем какая-либо христианская, мусульманская или иудейская проповедь. Как раз такие принципы как, например, второй шаг: «Пришли к убеждению, что только Сила более могущественная, чем мы, сумеет вернуть нам здравомыслие» способны повернуть истерзанную душу алкоголика к этой «Силе» и спасти от гибели. А потом, после невероятно чудесного исцеления, обновленный, здоровый человек уже может себя осознать и с позиций христианства. Он уже видит себя как Божье создание и его путь к христианству становится реальным. Вот тут уже и может дать плоды генетическая православность белорусского гражданина. Он внезапно начинает себя чувствует православным (или католикам), начинает посещать православный храм, костел.

Интересно отметить одно важное обстоятельство: ни один из алкоголиков на пути выздоровления, после принятия Программы АА и обращения к трезвой жизни не стал чувствовать себя верующим-баптистом или пятидесятником. Выбирают традиционные христианские конфессии, и большинство из них склоняется к православию. Последнее наблюдение наводит на мысль, что Программа 12-ти шагов Движения АА очень близка именно к православному менталитету. Однако недостаток знаний, традиций, да и простого понимания церковного богослужения являются большим препятствием настоящему воцерковлению человека. И большинство выздоравливающих алкоголиков остаются в рамах Программы и вообще жизни в АА так и не став по-настоящему на путь спасения, и останавливаются в полушаге к Христу.

Чувствуя такую ​​потребность духовного взросления алкоголиков на пути выздоровления, обращения их к полноценной жизни во Христе, совсем недавно в Беларуси начались новые процессы, как в среде Православной Церкви, так и в Обществе АА. Вслед за Церковью, который уже несколько лет проводит реколлекции в рамках борьбы с алкоголизмом, вместе с Движением АА в феврале и июле 2009 года произошли две подобные реколлекции – двухдневные встречи Анонимных Алкоголиков Беларуси с Православной Церковью на базе Жировичского монастыря.

Следующим шагом на пути дальнейшего сближения Белорусском Православной Церкви и Белорусского Общества АА стало создание православной группы выздоравливающих алкоголиков. Это событие произошло в осень 2009 года в результате объединения усилий о. Дионисия – настоятеля прихода «Неупиваемая чаша» г. Минска и представителей некоторых минских групп АА. Новая группа получила название «Лествица». В этом названии отражен тернистый путь – лестница Иоанна Синайского, по которой люди карабкаются к познанию Бога.

Настоятельная необходимость создания группы верующих православных христиан из среды анонимных алкоголиков назревала давно. Дело в том, что Программа 12-ти шагов ведет к трезвости и происходит это уникальное и прекрасное событие при непосредственной помощи Бога, но все же Программа не приводит к Христу, не ее это цель. Происходит странная вещь – люди изо дня в день, из месяца в месяц и даже годами посещают группы АА, но по-прежнему далеки от Бога. Здесь срабатывает в первую очередь атеистическое коммунистическое воспитание, которое когда-то формировало советского человека, а теперь формирует еще более далекого от Господа прагматика и циника. Люди, находя протрезвление в АА, не стремятся к обретению духовных и нравственных ценностей. И часто среди кристально трезвых людей, которые годами посещают группы АА, можно встретить людей совсем невысокой морали, людей с вполне грешной жизнью, трезвых обывателей и даже преступников. Просто не пить – этого мало. Человек может и в здравом состоянии делать непристойные поступки. Вот эти обстоятельства и стали причиной поиска иных возможностей к познанию Творца и душевному росту личности на пути к Спасению. В первую очередь это связано с созданием православно-ориентированных групп взаимопомощи, которые базируются на Программе 12-ти шагов АА, но имеют подлинную духовную основу. На группе «Лествица» вместе с традиционными 12-ти шагами идет процесс воцерковления людей, изучаются Законы Божьи и Заповеди Блаженства. На каждом собрании читается и затем обсуждается отрывок из воскресного Евангелия. Для тех, кто ходит на группу «Лествица» уже не существует абстрактного Бога, нет уже неопределенной «высшей силы», Бог обретает христианский облик. Он есть Святая Троица – Бог Отец, Сын и Святой Дух. В православной группе АА люди получают полноту своего выздоровления, получают не только трезвость, но и духовную поддержку и становятся на истинный путь к Богу.

После первичной работы в Обществе АА, деятельность православных групп алкоголиков на пути к выздоровлению, как мне кажется, – это вторая и более весомая ступень на пути излечения больных алкоголизмом людей, где вместе с выздоровлением идет воцерковление, духовное возрастание и, наконец, Спасение человека.

**РЕЗОЛЮЦИЯ**

***Мы, участники*** конференции «**Алкогольная катастрофа в Беларуси. Пути выхода»**, ***констатируем***:

– в Беларуси созданы благоприятные условия продажи алкоголя. Доступность и дешевизна алкогольной продукции превзошла все прежние формы продажи в советское и постсоветское временя;

– наблюдается пропаганда алкоголя в СМИ и особенно на телевидении – в рекламе пива, вредоносных программах по культивации, так называемого «культурного пития»;

– около 1 миллиона человек в Беларуси злоупотребляют алкогольными напитками, 263 тысячи белорусов состоят на учете в наркологических диспансерах, стремительно растет женский алкоголизм;

– повсеместно широко распространяется употребления алкоголя среди молодого поколения белорусов;

– по экспертным оценкам в Беларуси расходы государства, связанные с потреблением алкоголя населением, с учетом социального ущерба превышают доход от продажи спиртных напитков приблизительно в 8 раз.

***Мы убеждены***, что настало время объединить силы государственных организаций, общественных объединений, религиозных сообществ, широких слоев общества, иначе белорусскую нацию ожидает деградация и вымирание.

***Мы предлагаем*** мобилизовать государственные и общественные силы Беларуси для разработки программы мероприятий, целью которых станет формирование в Беларуси здорового, трезвого общества.

***Мы заявляем*** о создании постоянно действующей координационной площадки для разработки и реализации законодательных предложений, проведения общественных кампаний, образовательных мероприятий, направленных на защиту белорусского народа от алкогольной катастрофы.

***Призываем присоединяться всем, кому дорого будущее страны****.*

**ПРИЛОЖЕНИЯ**

1. **КОМПАНИЯ "ЗА трезвый образ жизни"**

Употребление алкоголя в Беларуси превысила 17, 5 л. на душу населения. Согласно данным Всемирной организации здравоохранения, если потребление алкоголя превышает 8 литров на душу населения - начинается процесс деградации нации.

В связи с этим, мы с грустью замечаем:

1. В Беларуси созданы максимально благоприятные условия продажи алкоголя. Доступность и дешевизна алкоголя превзошла все прежние формы продажи в советские времена и времена независимой Республики Беларусь. Сегодня существует широкая сеть продажи алкоголя по всей Республике Беларусь, включая все возможные точки, начиная от бензоколонок и заканчивая гипермаркетами;

2. Наблюдается пропаганда алкоголя в СМИ и особенно на телевидении – реклама пива, вредные программы по культивации, так называемого «культурного пития»;

3. В результате, около 1 миллиона человек в Беларуси злоупотребляют алкогольными напитками, около 262 тыс. белорусов являются больными на алкогольную зависимость (стоят на учете). Наблюдаются многие случаи продажи алкоголя молодым, несовершеннолетним гражданам, включая детей;

4. Повсеместным стало широкое распространение употребления алкоголя среди молодого поколения белорусов: школьников, студентов и др. Часто последнее совмещается с отсутствием нравственной воспитанности, постоянной грязной нецензурной бранью др.

Факт омоложения активных потребителей алкогольных напитков особенно пива констатированы в Министерстве внутренних дел Беларуси. Так, например, в 2009 году за распитие спиртного и появление нетрезвым в общественных местах было привлечено к административной ответственности почти 177 тыс. человек. Это на 32% больше, чем за аналогичный период прошлого года.

5. Эксперты рассчитали экономический ущерб от потребления населением алкоголя. Он составил **7,2%** от валового внутреннего продукта - это более 4 млрд. долларов США. Данные собирались на примере 2008 года. Для сравнения: *в Европе в разных странах уровень социально-экономического ущерба, связанного с пьянством и алкоголизмом, колеблется от* ***2 до 4%*** *от валового внутреннего продукта.*

6. Алкоголь причина большинства случаев суицидов (например, на 2008 г. с 2800 случаев 60% произошли по этой причине).

7. Алкоголизм и пьянство пагубно влияют на семью. Алкоголь является причиной многих разводов, абсолютного большинства случаев сиротства. Алкоголизм - причина 50% разводов и абсолютного количества сиротства.

8. Около 16 000 белорусских детей и подростков состоит на наркологическом учете. [**Более 15% детей пробуют спиртное в возрасте до 9 лет**](http://people.onliner.by/2012/02/14/potreblenie-alkogolya-v-belarusi-postoyanno-rastet-bolee-15-minskix-detej-probuyut-spirtnoe-v-vozraste-do-9-let/)**.**

9. О[травление алкоголем - одна из основных причин гибели населения в нашей стране](http://news.tut.by/society/335147.html). По данным Министерства здравоохранения, за год [от случайного отравления алкоголем умер 1 851 человек](http://news.tut.by/society/355653.html), от причин, связанных с потреблением алкоголя, - 1 186 человек.

10. Алкоголь причина большинства случаев автомобильных аварий. В ДТП, совершенных по вине нетрезвых водителей, в 2013 г. погибло 1 317 человек.

11. Большое количество преступлений происходит в состоянии алкогольного опьянения. Причем, правоохранительные органы отмечают такие преступления, как тяжкие и особо тяжкие. Ежегодно в Беларуси в состоянии алкогольного опьянения совершается около 30 000 преступлений, более половины, из которых в бытовой сфере вызваны пристрастием к алкоголю.

12. Алкоголизм приводит к увеличению смертности среди тех, кто его злоупотребляет. Ежегодно в диспансерах в связи со смертью снимают с учета около 6 000 больных алкоголизмом. По данном Белстата, от причин, связанное с употреблением алкоголя, в 2011 году умерших 4446 человек (46,9 случаев на 100 тыс. население). В 2005 году таких случаев было - 3464 (36,2 на 100 тыс. население.

13. По экспертным оценкам в Беларуси расходы государства, связанные с потреблением алкоголя населением, с учетом социального ущерба превышают доход от продажи спиртное напитков примерно в 8 раз!

***Мы предлагаем мобилизовать политические и общественные силы Беларуси для решения проблемы пьянства и алкоголизма. Мы предлагаем программу мероприятий, целью которых станет формирование здорового, трезвого общества Беларуси.***

Предложения по деалкоголизации общества:

1 Разработка действенных мер по реформированию белорусского законодательства в области алкогольной проблемы;

2 Первейшая задача антиалкогольной компании: ***максимальное ограничение доступности продажи алкоголя в Беларуси.***

К этим мерам следует:

* разрешить продажу алкогольных напитков только в специализированных магазинах (как было в 1985-88 годах). Запретить продажу алкогольных напитков (в том числе и пива) во всех гастрономах, супермаркетах, других магазинах как в городах, так и в деревнях.
* ограничить время продажи алкоголя с 11.00 г. утра до 19.00 вечера;
* существенно поднять цены на алкогольные напитки и особенно на сильные (водку и коньяк). Ориентиром могут быть Скандинавские страны, например Финляндия, где полулитровая бутылка водки стоит 15 евро.
* запретить продажу алкоголя лицам, не достигшим 21 года (для реализации вышеизложенной предложения необходимо внесение изменений и дополнений в Закон Республики Беларусь "О государственном регулировании производства и оборота алкогольной, непищевой спиртозамещающей продукции и непищевого этилового спирта")

3. Слабоалкогольные напитки (джин-тоник, пиво) причислить к категории алкогольных напитков;

4. Полностью запретить рекламу алкогольных напитков в СМИ (для реализации вышеизложенной предложения необходимо внесение изменений и дополнений в Закон "О рекламе в Республике Беларусь");

5. Запретить "скрытую" рекламу продуктов тех фирм, которые имеют стойкую ассоциацию со спиртными напитками (так называемая "двойная реклама"). Несмотря, что это может быть реклама обычной воды, конфет или чего-то другого, главное восприятие идет на алкогольный продукт (для реализации вышеизложенной предложения необходимо внесение изменений и дополнений в Закон "О рекламе в Республике Беларусь").

1. **ИНТЕРНЕТ-ОБЗОР АЛКОГОЛЬНОЙ ПРОБЛЕМЫ В БЕЛАРУСИ**

***1). Государство спаивает белорусов***

27.11.2012

Александр ЗАЯЦ/ Сергей ЯКОВЛЕВ, TUT.by

В последнее время очень много говорится о запрете на продажу «чернил» и борьбе с алкоголизацией населения. Однако почти половину рынка занимают продажи водки. Более того, государство, как регулятор и владелец большинства ликероводочных заводов в Беларуси, в последние годы только увеличивает производство «беленькой», тем самым обеспечивая один из самых стабильных источников пополнения бюджета. Получается, что борьба с пьянством противоречит наполняемости казны?

…Основными производителями горячительных напитков являются местные компании, большинство из которых принадлежат государству. Согласно данным «Белгоспищепрома», количество производителей водки и ЛВИ с 2005 года увеличилось с 17 до 25 предприятий. 18 из них подконтрольны государству. За указанный период производственные мощности увеличились в 2 раза. Если на начало 2005 года этот показатель составлял 13,6 млн дал, то начало нынешнего года – 26,1 млн дал. Как видим производственные мощности отечественных производителей позволяют еще больше нарастить объемы и продажи «огненной воды».

Первая представлена в единственном числе заводом «Минск Кристалл». Это самый крупный производитель, доля которого занимает около 30-33% белорусского рынка. Более того, успехи столичного госпредприятия отмечены на международном уровне. Одноименная водка минского завода, по версии издания Drinks International, заняла девятое место в рейтинге самых продаваемых водок мира и в топ-50 всех самых продаваемых алкогольных напитков.

”Минск Кристалл“ недавно открыл в Колядичах логистический центр площадью 7 тыс. кв. м. На эти цели были затрачено 122,1 млрд рублей, в том числе 88,9 млрд рублей кредитных ресурсов. Очевидно, что минское предприятие должно наращивать объемы, чтобы окупить данный проект. Один из свежих примеров этого является возобновление на мощностях «Минск Кристалла» розлива алкогольной продукции под брендом Nemiroff.

Вторая группа производителей водки и ЛВИ представлена пятью крупнейшими государственными предприятиями, которые дислоцируются в каждом области Беларуси, жители которых являются основными потребителями. Речь идет о витебском «Придвинье», брестском «Белалко», Климовичском ЛВЗ, гомельском «Радамире» и гродненском «Неманофф». Их суммарная доля оценивается примерно в 40-45%.

Третья группа – это частные производители крепкого алкоголя. Группа наименее представительная, но среди них выделяются три довольно сильных игрока с общей долей в 17-20%. В первую очередь стоит отметить «Малиновщизненский спиртоводочный завод – «Аквадив», который базируется недалеко от Молодечно. Его владельцами являются структуры провластного бизнесмена Владимира Пефтиева и «Минск Кристалл». Такое вот частно-государственное партнерство обеспечило «Аквадиву» место в числе пяти ведущих производителей крепкого алкоголя.

Набирает серьезные обороты на рынке водки и ЛВИ Минский завод виноградных вин. Точнее его брестский филиал, на котором собственно и производится вся линейка крепкого алкоголя. В частности, за 1 полугодие 2012 года брестским отделением МЗВВ было розлито свыше 1,1 млн дал ликеро-водочных изделий, что на 88% больше, чем за аналогичный период прошлого года. МЗВВ входит в тройку крупнейших производителей ЛВИ в стране. Но останавливаться на достигнутом акционеры МЗВВ Сергей Литвин и Владимир Василько не собираются. Они намереваются построить в Дзержинском районе крупный завод по выпуску спирта.

Как видим, в перспективе Беларусь не намерена снижать производство крепкого алкоголя. Все дело в том, что этот бизнес является стабильным источником пополнения бюджета. В стоимости бутылки крепкого алкоголя значительную долю (40%) занимают акциз и НДС. Поэтому ничего удивительного, что все вышеперечисленные заводы входят в число крупнейших налогоплательщиков как в стране в целом, так и в регионе своего месторасположения. **Два предприятие вошли в топ-10 налогоплательщиков Беларуси за 9 месяцев 2012 года. На 7-м месте расположился «Минск Кристалл», на 10-м - «Минский завод виноградных вин».** Они также вошли в десятку основных наполнителей казны Минска. Для Минской области в числе бюджетообразующих предприятий значится «Аквадив», для Гомельский - «Радамир», для Витебской - «Придвинье». Самым крупным налогоплательщиком Брестской области является завод «Белалко». В тройку ведущих плательщиков в Гродненской и Могилевской областях входят «Неманофф» и Климовичский ЛВЗ соответственно.

***2)****.* ***Экономический ущерб от потребления алкоголя превышает доходы от продажи спиртного в 8 раз!***

19.10.2012, 16:41 Новость дня

Марина Воробей / TUT.BY

Эксперты рассчитали экономический ущерб от потребления населением алкоголя. Он составил 7,2% от валового внутреннего продукта - это более 4 млрд долларов США. Данные собирались на примере 2008 года. Об этом рассказал TUT.BY главный нарколог Министерства здравоохранения Сергей Осипчик.

"Это очень большие цифры, они "ходят" по ведомствам и, безусловно, правительство озабочено такими данными", - говорит Сергей Осипчик.

Расчет велся на примере 2008 года, рассказывает специалист, но в прессе эти цифры не публиковались. "В 2013 году мы планируем провести расчет на примере 2010-2011 годов", - говорит главный нарколог Минздрава.

"Мы вели расчеты в соответствии с международными рекомендациями, в которых говорится, что нужно учитывать не только прямые издержки, например, на оказание медицинской помощи алкоголикам, но и косвенные, связанные с социальным ущербом", - объясняет главный нарколог Минздрава.

В формуле учитывалась смертность от алкоголизма, смертность от ряда заболеваний, которые вызывает потребление алкоголя (циррозы, гепатиты и др.).

Бралось в расчет и число лет, которые больные алкоголизмом могли бы прожить до среднего возраста, если бы не злоупотребляли спиртным, а также число ДТП, когда происшествие случается по вине водителя, находящегося в состоянии алкогольного опьянения. "Сюда идут и затраты страховой компании на расследование случая, на выплату страхового возмещения и расходы ГАИ МВД на расследование и составление протоколов)", - пояснил С. Осипчик.

Учитывалось количество убийств и затраты на расследования убийств, совершенных на почве пьянства, "в том числе мы прикидывали и исходя из стоимости оценки жизни".

Принималось во внимание и число детей, которые воспитываются в неблагополучных семьях. "Мы даже учитывали ущерб от снижения доходов детей в случае развода родителей в связи с пьянством одного из супругов", - обращает внимание специалист.

Так, по экспертным оценкам в Беларуси расходы государства, связанные с потреблением алкоголя населением, с учетом социального ущерба превышают доходы от продажи спиртных напитков где-то в 8 раз!

"Раньше в расчет не брались косвенные факторы. Мы пошли по пути европейских стран, которые оценивают экономический ущерб от социального явления, такого как пьянство", - рассказывает Сергей Осипчик.

В Европе в разных странах уровень социально-экономического ущерба, связанного с пьянством и алкоголизмом, колеблется от 2 до 4% от валового внутреннего продукта, рассказал Сергей Осипчик.

О том, что в Беларуси рассчитают экономический ущерб от потребления алкоголя, специалисты заявили еще в конце 2011 года, однако до сих пор конкретные цифры нигде не публиковались. Тогда заведующий сектором наркологии Республиканского научно-практического центра психического здоровья Владимир Максимчук заявил, что предварительная сумма уже была рассчитана и представлена в Совмине, однако ее решено не обнародовать. "Ущерб большой, - сказал он. - Проблема действительно есть". Окончательный вариант суммы экономического ущерба от потребления алкоголя за год планировали обнародовать еще в феврале 2012 года.

По данным ВОЗ, Беларусь входит в десятку самых пьющих стран мира. В среднем на каждого жителя нашей страны старше 15 лет приходится более 15 литров этилового спирта в год. При этом 8 литров в год специалисты считают критической отметкой, после которой начинается деградация населения.

Интенсивно растут продажи алкоголя. Если в 2005 году, по данным Белстата, продажи составляли 9,3 литра чистого алкоголя на душу населения, то в 2011-м - уже 13,3. На покупку алкогольных напитков белорусы тратят столько же, сколько на топливо, в 7 раз больше, чем на покупку верхней одежды и в 10 раз больше, чем на фрукты.

Около 1 миллиона человек в Беларуси злоупотребляют алкогольными напитками. По данным Белстата, от причин, связанных с употреблением алкоголя, в 2011 году умерло 4446 человек (46,9 случаев на 100 тыс. населения). В 2005 году таких случаев было – 3464 (36,2 на 100 тыс. населения).

***3). Государство не планирует сокращать предложение спиртного***

03.02.2011

Главный нарколог Министерства здравоохранения Алексей Александров заявил, что государственная программа национальных действий по предупреждению и преодолению пьянства и алкоголизма на 2011—2015 годы предусматривает уход от стратегии ограничения предложения спиртных напитков, передает БелаПАН.

Вместе с тем Александров считает, что сокращение предложения алкоголя — это непопулярные, но эффективные меры. Это прежде всего уменьшение числа торговых точек, снижение производства алкоголя.

Как заявил руководитель Центра мониторинга наркологической ситуации Республиканского научно-практического центра психического здоровья Сергей Осипчик, сегодня в белорусских магазинах от 20 до 30% стеллажей занимают алкогольные напитки. По его мнению, это «совершенно недопустимая» ситуация. Как считает специалист, в Беларуси следовало бы ввести такой фактор ограничения предложения алкоголя, как государственную монополию на производство спиртного, как, например, в Швеции.

Главный нарколог сообщил, что в основу новой госпрограммы по профилактике пьянства и алкоголизма на 2011—2015 годы легла стратегия снижения спроса на спиртные напитки, т.е. ограничение рекламы спиртных напитков, повышение цен на алкоголь. Большое внимание в программе уделено мониторингу потребления спиртных напитков, защите от алкоголя и негативных последствий его потребления детей и молодежи.

По словам заместителя главного врача Республиканского центра гигиены, эпидемиологии и общественного здоровья Людмилы Наройчик, мировой опыт доказал, что эффективность реализации разных мероприятий программы неодинакова. Наиболее эффективными из них являются ***высокое налогообложение алкогольной продукции, повышение возрастного ценза продаж алкогольной продукции до 21 года, ограничение доступа к спиртным напиткам*** и ряд других мер.

***4). Белорусы пьют больше всех в мире***

http://news.tut.by/society/398755.html

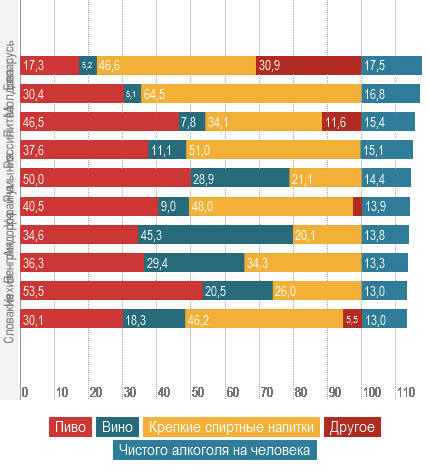
***Отчет Global status report on alcohol and health 2014, из которого следует, что белорусы – самая пьющая нация в мире, опубликовала пресс-служба Всемирной организации здравоохранения***

Такие данные опубликованы в последнем [докладе Всемирной организации здравоохранения](http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/112736/1/9789240692763_eng.pdf?ua=1) (ВОЗ). В среднем в год белорусский мужчина выпивает 27,5 литра чистого спирта (употребляемые напитки пересчитаны на чистый алкоголь). Российские и молдавские мужчины лишь на подступах к нашим - пьют по 23,9 и 25,9 литра алкоголя в год соответственно.

На каждого жителя Беларуси, начиная с 15-летнего возраста, приходится по 17,5 литра алкоголя. Для сравнения, в мире каждый человек пьет в среднем 6,2 литра чистого алкоголя в год.

Основным грузом на печень белорусов ложатся крепкие спиртные напитки: они занимают 46,6% от всего выпиваемого алкоголя.

В год мы потребляем 14,4 литра легального алкоголя и 3,2 литра – нелегального или самогонки.

.

1. **КРЕПКИЕ НАПИТКИ КАК ФАКТОР СВЕРХСМЕРТНОСТИ**

**(***из книги «Алкогольная катастрофа и возможности государственной политики в преодолении алкогольной сверхсмертности в России». (отв. ред. Д.А. Халтурина, А.В.Коротаев. – М.:ЛЕНАНД, 2008. – 376 с.).*

Согласно оценкам экспертов, среднестатистический взрослый россиянин выпивает около 14,5 литров спирта в год (Немцов 2001, 2003а, 2003б) (официальные данные существенно занижены из-за высокой доли нелегальной продукции на рынке), при этом с 1999 г. наблюдался рост потребления. Тем не менее, в ряде стран аналогично высокий уровень потребления алкоголя не сопровождается аномально высокой смертностью. Среди этих стран Португалия, Ирландия, Чехия, Франция, Германия, Австрия (WHO 2007).

Причина в том, что разные виды алкогольной продукции оказывают дифференцированное влияние на смертность, при этом важнейшим фактором риска является крепость наиболее популярного в стране напитка (Халтурина, Коротаев 2006).

Как показывают исследования, одномоментный прием одинаковых доз этанола в виде крепких и слабых напитков, очевидно, оказывает сходное воздействие (Нужный и др. 2003).

Однако крепость напитка в значительной степени определяет и культуру его потребления. Высокое содержание этанола в относительно небольшом объеме крепких напитков приводят к тому, что доза, которая естественным образом выпивается за вечер в компании, зачастую приводит к сильной интоксикации, которая является опасным для организма состоянием.

Граница, отдаляющая относительно безопасное потребление алкоголя от опасной попойки (binge drinking) определяется в различных источниках по-разному. К. Блумфилд с соавторами определяют эту границу как десять и более британских стандартных порций алкогольных напитков (т.е. 79 г. этанола) за одну сессию (Bloomfield et al. 1997). Д. Рэйстрик с соавторами (Raistrick 1999), а также Б. Джефферис, С. Пауэр и О. Мэйнор (Jefferis, Power, Manor 2003) приводят цифры 10 британских стандартных порций для мужчин и 7 для женщин (т.е. 79 и 55,3 г. этанола соответственно).

….

…Так или иначе, потребление выше относительно безопасного уровня является фактором смертности от сердечно­сосудистых заболеваний, а также внешних причин, несчастных случаев, травматизма, даже если оно происходит не очень часто (Кепт еИа1. 2003).

Проведем простые расчеты. Опасная доза, т.е. 80 и более мл этилового спирта в пересчете на алкогольные напитки составляет 200 мл водки, 1 литр 8% вина и 2 литра 4% пива.

200 мл водки - весьма скромная доза для российского мужчины. По данным Российского мониторинга экономического положения и здоровья населения (РМЭЗ) волны 2004 г., среди пьющих водку мужчин 20-55 лет лишь 22,7% потребляли менее 200 мл за раз. В то же время литр вина или два литра пива - это более чем достаточно, чтобы провести время в теплой компании. Таким образом, водочная структура потребления алкоголя автоматически сдвигает подавляющее большинство потребляющих алкоголь россиян в зону риска.

400 г. (а во многих случаях и меньше) этилового спирта, принятые одномоментно, - смертельно опасная доза для средне­статистического человека (см. статью В. П. Нужного и С. А. Сав­чука в этом сборнике). Выпить за короткое время смертельную дозу в виде литра водки или самогона - реально, в виде 4 литров вина - крайне сложно, в виде ведра пива - практически не­возможно.

Это не значит, что более слабые напитки не приносят вреда и не влияют на смертность. Безусловно, передозировка слабо­алкогольными напитками может также привести и к нарушениям деятельности сердечно-сосудистой системы, и к несчастному слу­чаю. Следует особенно подчеркнуть, что слабоалкогольные напитки - пиво и баночные коктейли в последнее время все чаще становятся в России причиной заболеваемости алкоголизмом молодых людей (Нужный, Рожанец 2007). *Однако данные убедительно показывают, что человеческие потери от крепких напитков радикально выше.*

**НЕКОТОРЫЕ ФАКТЫ О «ПОЛЬЗЕ» АЛКОГОЛЯ**

В 1990 году были опубликованы результаты 353 научных работ, проведенных Всемирной Организацией Здравоохранения в мировом масштабе, в которых были приведены результаты употребления алкоголя. Эти результаты были разделены на три группы:

Первая. Семейные последствия, перечисленные в этих работах – очень тяжелые и многочисленные, начиная от семейных разводов и агрессии до ненормальности включительно.

Вторая. Психологические последствия также многочисленные и губительны для человека. Они начинаются от депрессий и самоубийств (в 80 раз чаще, чем у трезвенников) до придурковатости и полной потери ума.

Третья. Физические последствия. Они также многочисленные и тяжелые.

Ни в одной из этих 353 работ не было показано ни одного примера положительного влияния алкоголя на человека и человеческие общества. Такова правда об алкоголе, которую средства массовой информации тщательно замалчивают или говорят неправду, особенно по тем пунктам, где мировой опыт доказывает обратное.

**СОДЕРЖАНИЕ**

ПРЕДИСЛОВИЕ РЕДАКТОРА……………………………………………….2

ІІ. Медицина об алкоголизме

* + - 1. Аномия как источник рецидива при алкоголизме………………………8
      2. Лечится – не лечится алкоголизм?.......................................................12

1. Четыре уровня рабства…………………………………………………….16

ІІ. Движение “Анонимные Алкоголики”

* + - 1. Выход есть!..................................................................................................29
      2. Алкоголизм, анонимные алкоголики и духовность…………………….39

ІІІ. ЦЕРКОВЬ И АЛКОГОЛЬНАЯ ПРОБЛЕМА

1.Основная причина зависимостей в свете мировоззрения, основанного на

вероучительных принципах Православной Церкви…………………49

1. Духовные корни зависимостей………………………………………......56
2. «Программа «Метанойя»: трезвость как начало воцерковления»…….67

ІV. СОЗАВИСИМОСТЬ

1. Созависимость - умение любить. Пособие для родных и близких наркомана, алкоголика……………………………………………………………………..74

V. АЛКОГОЛЬНАЯ ПРОБЛЕМА И ОБЩЕСТВО

1. Беларусь в 2013 году потратила 4,3% от ВВП на проблемы, связанные с алкоголем…………………………………………………………………85
2. Трезвенность – главный путь жизнесохранения и увеличения населения Беларуси……. ……………………………………………….. …………89
3. Гісторыя алкагольнай праблемы на беларускіх землях……………107
4. Православная Церковь и Всемирное Движение АА в Беларуси….114

РЕЗОЛЮЦИЯ ……………………………………………………………….120

ПРиложения………………………………………………………………121

1. Компания "За трезвый образ жизни"…………………………………..121
2. Интернет-обзор алкогольной проблемы в Беларуси………………..123
3. Крепкие напитки как фактор сверхсмертности……………………129
4. Некоторые факты о «пользе» алкоголя……………………………..131

1. Айвазова А. Е. Психологические аспекты зависимости. – СПб., Изд-во «Речь», 2003. [↑](#footnote-ref-1)
2. Самое распространенное понимание значения словосочетания «на ровном месте» в настоящее время — беспричинно, ни с того ни с сего, неоправданно, незаслуженно. [↑](#footnote-ref-2)
3. Говоря «Церковь считает», мы имеем в виду (на протяжении всего доклада), как мы понимаем ее позицию касательно данного аспекта. [↑](#footnote-ref-3)
4. По терминологии Ф. М. Достоевского [↑](#footnote-ref-4)
5. На протяжении всего доклада под Церковью подразумевается Православная Церковь, под христианством — Православное вероисповедание. [↑](#footnote-ref-5)
6. Приходилось неоднократно слышать «контраргумент» «от противного»: в Церкви тоже есть зависимые, и — о ужас! — даже из числа священнослужителей. Действительно, ужас. Но в чем? В том, что можно быть так близко к истине или даже обладать ею, но не обрести или утерять. Как же близко был ко Христу Иуда, но… Но как несчастье Иуды не изменило Христа, так невосприятие кем-то истины не умаляет ее. Т.ч. вышеприведенный контраргумент не состоятелен. [↑](#footnote-ref-6)
7. В докладе мы, опять же по понятным причинам, оставляем за рамками вопрос конфессиональных различий христианства. [↑](#footnote-ref-7)