



Министерство здравоохранения Республики Бурятия
Республиканский центр медицинской профилактики
им. В.Р. Бояновой

Серия «ЗДОРОВАЯ СЕМЬЯ – ЗДОРОВАЯ БУРЯТИЯ»

Как сохранить трезвость в семье



Министерство здравоохранения Республики Бурятия
ГБУЗ «Республиканский центр медицинской профилактики
Министерства здравоохранения Республики Бурятия им. В.Р. Бояновой»

КАК СОХРАНИТЬ ТРЕЗВОСТЬ В СЕМЬЕ

Улан-Удэ
Издательство ГБУЗ РЦМП МЗ РБ им. В.Р. Бояновой
2018

УДК 613.816
ББК 51.1(2Рос),592

Составитель А.Г. Нагаслаева, врач психиатр-нарколог

К 16 **Как сохранить трезвость в семье / Мин-во здравоохранения РБ ; ГБУЗ РЦМП МЗ РБ им. В.Р. Бояновой. – Улан-Удэ : Изд-во ГБУЗ РЦМП МЗ РБ им. В.Р. Бояновой, 2018. – 12 с.**

В издании раскрываются понятия «алкогольная программа», «культурное употребление алкоголя», «модель алкогольного поведения в обществе». Автор-составитель подробно объясняет, как личная трезвость каждого, отдельной семьи может изменить общество в целом и его терпимое отношение к алкоголю. В брошюре представлены практические советы по сохранению трезвости в семье. Издание адресовано широкому кругу читателей.

УДК 613.816

ББК 51.1(2Рос),592

Содержание

Вступление.....	4
Что такое алкогольная программа.....	4
Алкогольное поведение в обществе.....	7
Особенности женского алкоголизма.....	9
Особенности алкоголизма в пенсионном возрасте.....	10
Советы по сохранению трезвости в семье.....	10
Список использованной литературы.....	12
Полезная информация.....	13

Вступление

*“Говорите людям правду
об алкоголе, и они перестанут пить”
Ф.Г. Углов, хирург, доктор
медицинских наук, профессор*

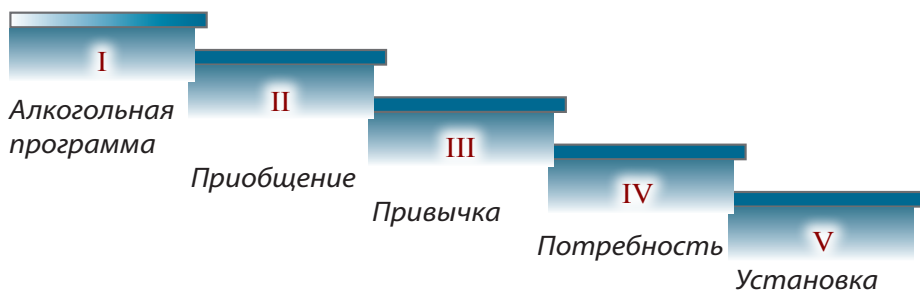
Перефразируя известную цитату Льва Толстого, можно сказать, что все трезвые семьи счастливы и похожи друг на друга, а семьи, где есть пьющие, несчастливы по-своему. Именно семья была и остается «ячейкой общества», гнездом, где человек рождается, вырастает и воспитывается с младых ногтей, очагом, у которого можно согреться, надежной гаванью, куда всегда можно вернуться за поддержкой. От здоровья и трезвости семьи зависит благосостояние общества в целом.

Несмотря на потрясения, которые институт семьи претерпевает в последнее время, суть ее остается прежней. И очень важно понимать, почему трезвость нужно соблюдать и воспитывать в семье, и как это следует делать.

Что такое алкогольная программа

Ни один человек не рождается алкоголиком. Ни один алкоголик не начинал пить под забором. Ни один алкоголик не хочет, чтобы его дети были пьяницами. Откуда же берется алкоголизм, как люди спиваются, и можно ли быть хорошим родителем, не будучи трезвым?

Чтобы понять откуда берутся алкоголики, рассмотрим для примера схему, которая называется «Лестница порока Шичко». Она носит имя автора методики освобождения от алкогольной зависимости, советского нейрофизиолога Геннадия Андреевича Шичко. Суть ее в развитии алкоголизма по этапам (ступеням), причем движение происходит сверху вниз, скорость продвижения (падения) увеличивается с каждой ступенью.



I АЛКОГОЛЬНАЯ ПРОГРАММА

Первая ступень – это формирование алкогольной программы, которая закладывается в раннем детском возрасте до 5–6 лет и оказывает влияние на формирование алкогольного поведения и развитие алкоголизма в течение всей жизни.



Алкогольная программа – это стойкое ложное убеждение, что праздник обязательно должен сопровождаться застольем с алкоголем, т. е. самоотравлением алкогольным ядом. Наибольшую роль в формировании такой программы имеют «семейные» торжества по поводу наступления Нового года и дня рождения. Именно на этих важных и всеми любимых праздниках у ребенка создается представление о том, как нужно проводить значимое событие. Шичко говорил, что алкоголизм начинается с первой рюмки, выпитой родителями в присутствии ребенка. Алкогольная программа срабатывает каждый раз, когда речь заходит о празднике или другом важном событии в жизни человека. Степень значимости таких дат варьируется от общепринятых до откровенно надуманных, идущих уже под категорией «лишь бы найти повод».

II ПРИОБЩЕНИЕ

На второй ступени «Приобщение», обычно затрагивающей подростковый период (примерный возраст 13–14 лет), происходит первичное употребление алкоголя, чаще пива и шампанского. Они имеют менее отталкивающий вкус, а поэтому наиболее опасны с точки зрения приобщения к алкоголю.

III ПРИВЫЧКА

Следующий этап лестницы Шичко – привычка. С точки зрения наркологии, это психическая зависимость от употребления алкоголя, когда человек пьет «по привычке», а вернее, согласно имеющейся у него алкогольной программе, по каждому поводу, особенно по праздникам. В дальнейшем список причин увеличивается: стресс, расстройство, бытовые неурядицы, радости и горе... Любое из этих состояний служит поводом для употребления алкоголя.

Об одном таком поводе, «пятничном синдроме», поется в известной песне Семена Слепакова: «Каждую пятницу я в...». Там есть знаковые слова: «Я не знаю что будет с моей страной. Я не знаю что будет с моей женой. Я не знаю что будет с моими детьми... Я уверенно знаю только одно. Каждую пятницу я в...». То есть уже на стадии психологической зависимости, когда еще даже не развилось само заболевание (алкоголизм), пьющий человек не способен нести ответственность ни как гражданин, ни как семьянин. Длительность пребывания в стадии «привычки» может варьироваться, но чаще захватывает возрастную группу от 20 до 35–40 лет, наиболее продуктивный во всех планах возраст. Период обучения, приобретения профессиональных навыков, начала семейных отношений, рождения и воспитания детей, интеллектуального расцвета.



IV ПОТРЕБНОСТЬ

В силу наследственных (генетических), социальных, личностных и половозрастных особенностей эта стадия переходит в «потребность» – *четвертую ступень* лестницы порока. На этой стадии появляется главный признак – похмелье, или абстинентный синдром, свидетельствующий о формировании алкоголизма – физической зависимости от алкоголя, требующей уже специализированного лечения у нарколога. И даже на этом этапе не все пациенты обращаются за медицинской помощью. «Потребность» обычно характерна для лиц старше 40 лет.

V УСТАНОВКА

При отсутствии периодов воздержания от алкоголя, отказе или невозможности лечения у нарколога продолжающаяся алкоголизация приводит на *последнюю ступень* лестницы Шичко – «установка» (от 55 лет и старше). Этот этап



аналогичен третьей стадии алкоголизма, когда развивается поражение головного мозга, так называемая алкогольная энцефалопатия. Снижаются морально-этические качества, изменяется толерантность (устойчивость) к алкоголю, характерен переход на менее крепкие алкогольные изделия, например, портвейн. Параллельно нарастает социальная запущенность – сужение круга интересов только до алкогольных, с резким понижением качества жизни. К этому времени такой человек чаще уже отвергнут родственниками, либо существует на деньги престарелых родителей. Но даже на данном этапе следует помнить, что с медицинской точки зрения алкогольная энцефалопатия обратима, поддается лечению при условии полного отказа от алкоголя. К сожалению, чаще пациенты с пятой ступени заканчивают свое падение по лестнице Шичко на погосте.

Но, обладая определенными знаниями, понимая, что заставляет человека употреблять алкоголь, как формируется алкогольная программа, изменив ее, можно вернуться в состояние трезвости практически с любой ступени лестницы Шичко.

Сама методика освобождения от алкогольной зависимости Шичко основана на изменении алкогольной программы путем воздействия на письменный центр головного мозга (с помощью ведения дневников самонаблюдения) и при разумном подходе достаточно эффективна.



Алкогольное поведение в обществе

Помимо личной алкогольной программы лепту в развитие алкоголизма вносит и общепринятая модель терпимого отношения к алкоголю, диктующая свои законы. В настоящее время модель алкогольного поведения в социуме довольно агрессивна и крайне нетерпима ко всем проявлениям трезвости. Под маской «свободного поведения», «раскрепощенности», «получения жизненных удовольствий», социальной общности и приобщенности к отдельным общественным и профессиональным группам употребление алкоголя подчас навязывается. Трезвость замалчивается, либо выставляется как признак отчуждения, либо как маркер некоей «неблагонадежности», опасного и нездорового (!) «инакомыслия». В связи с чем, тем не

*Не будь в меню
дурной привапки*



менее существующие трезвенники подчас вынуждены молчать о своем отношении к алкоголю, либо скрывать свою трезвость.

При этом реально заинтересованы в распространении алкоголизации населения (спаивании) в первую очередь производители алкоголя. Через рекламу они транслируют все «выгоды» алкогольного поведения, оставляя за кадром его последствия. Их не заботит разрушение семей, сиротство при живых пьющих родителях, трагедии и слезы, горе матерей и отчаяние детей, страдания, которые пьющие причиняют себе и своим близким. Это никогда не попадет на рекламные баннеры (за единичной социальной рекламой), редко мелькнет на экранах телевизора.

Алкогольное поведение внушает, что нужно быть как все, что «употреблять» не вредно, что успех и статус определяются тем, чем дороже марка «элитного» алкоголя, который вы пьете. Закупая экранное время, километры рекламных площадей, оплачивая услуги высококлассных специалистов нейро-лингвистического программирования, прикрываясь «сохранением художественной достоверности», дельцы от алкоголя круглосуточно демонстрируют населению, как нужно пить и «веселиться».

С голубых экранов льются потоки «безалкогольного», но пива, закрепляя в сознании образ бутылки и пенной жидкости. Главные герои популярных сериалов и художественных фильмов всех возрастов и профессий часто изображаются употребляющими алкоголь. Например, в сериале «Глухарь» полицейские, отдыхая на природе, играют в бадминтон с бутылкой пива в руках. Даже название фильма «Географ глобус пропил» говорит само за себя до его просмотра.

Никто не покажет вам голодных и неухоженных детей, забытых пьяными родителями, престарелых женщин, избиваемых сыновьями за отказ отдать пенсию на выпивку, никто не озвучит статистику разводов, преступлений, совершенных в состоянии алкогольного опьянения. Вместо этого вам будут навязывать так называемое понятие «культурного употребления» алкоголя за белой скатертью, из хрустальной посуды, восхваляя «знающих меру» в питье. Никто не расскажет, что ни

один пьяница не начинал пить под забором, что количество больных алкоголизмом растет прямо пропорционально количеству «культурно употребляющих». И более того, что именно культурное употребление и готовит почву для появления новых алкоголиков.

Особенности женского алкоголизма

Наиболее пагубно алкоголизм отражается на женской половине населения. Даже народная мудрость гласит: «Муж пьет – половина избы горит, баба пьет – вся изба горит». В силу физиологических особенностей в организме женщины хуже расщепляется алкоголь. Поэтому он гораздо дольше задерживается во всех органах и тканях, оказывая свое вредоносное воздействие сильнее, чем на мужчин. Недаром практически у всех народов мира от женщины и девушки требовалась абсолютная трезвость. Человечество инстинктивно стремилось оградить женщину, продолжательницу рода, будущую мать от воздействия алкоголя. Сегодня научно обоснован такой строгий поход к представительницам прекрасного пола.

Женская репродуктивная система имеет свои уникальные особенности. В частности, каждая девочка рождается с конечным числом готовых яйцеклеток в яичниках, генетическим материалом, который после периода полового созревания будет служить основой зарождения новой жизни. Общее количество яйцеклеток не превышает нескольких тысяч. В отличие от мужчин, чье семя полностью обновляется в течение трех месяцев, число женских яйцеклеток постоянно от рождения, и любое, даже однократное, употребление алкоголя в подростковом или молодом возрасте может повлечь повреждение той или иной яйцеклетки, которая в дальнейшем при оплодотворении может привести к гибели зародыша, либо к врожденным дефектам и серьезным заболеваниям плода.

Помимо угрозы для будущего потомства, употребление алкоголя у женщин чаще приводит к развитию алкоголизма. В связи с общественным порицанием, психологическими и эмоциональными особенностями женщины долго скрывают заболевание, попадая к наркологам в уже поздней стадии. Это вызывает трудности при работе с пациентом и создает миф о неизлечимости женского алкоголизма.



Особенности алкоголизма в пенсионном возрасте



Еще одна частая проблема – алкоголизм пенсионного возраста. Относительно благополучные люди, выйдя на пенсию, под предлогом того, что «теперь имеют право жить по своему желанию», начинают злоупотреблять алкоголем. В связи с тем, что сопротивляемость организма у пожилых снижается, вероятность развития возрастной энцефалопатии (нарушение функции головного мозга из-за гибели нервных клеток) резко увеличивается. Критика к своему поведению исчезает, и алкоголизм развивается молниеносно.

Обычно такие пенсионеры располагают деньгами, которыми распоряжаются самостоятельно, и здесь возникают определенные юридические трудности. Признание недееспособными этих пожилых людей не всегда возможно, но если не принять решительных мер близким родственникам, то жизнь пьющих пенсионеров может закончиться трагически от последствий употребления алкоголя.

Так что же нужно делать, чтобы сохранить трезвость в семье, оградить от алкогольного поведения своих детей, помочь пьющему родственнику? В первую очередь необходимо соблюдать личную трезвость. Только при этом условии вы сможете стать личностью, укрепляющей общество: родителем, подающим пример трезвости, настоящим помощником пьющему, надежным коллегой, любящим членом семьи, ответственным за свои поступки и благополучие близких.

Советы по сохранению трезвости в семье

1. О гаджетах, и не только

Не демонстрируйте детям зависимое поведение: употребление алкоголя, курение, постоянное «зависание» в гаджетах, телефонах.

2. О праздниках

Старайтесь проводить семейные праздники трезво, без алкоголя. Нужно приложить немного усилий, чтобы подготовить небольшую праздничную программу, желательно с участием всех членов семьи. Это



шутливые конкурсы, розыгрыши, домашние концерты. Примерные сценарии и темы можно взять в интернете, либо при желании обратиться к профессиональным аниматорам. Не забывайте о загородном отдыхе, прогулках на природе, посещении культурно-развлекательных центров (без употребления там алкоголя). Помните, что трезвость поможет вам значительно сэкономить деньги при проведении праздника, а самое главное, сохранит ваше здоровье. Праздничные ощущения и воспоминания будут ярче и глубже, на долгие годы останутся не только в вашей памяти, но и в памяти ваших детей.

3. О подарках

Возможно, не все окружающие будут разделять вашу трезвость и приветствовать ее. Не нужно пытаться сразу изменить других. Главное, сохранять личную трезвость и самому избегать алкогольного поведения, в том числе при выборе подарка. НИКОГДА не дарите алкоголь. Вы можете купить на ту же сумму хороший чай, кофе, набор фруктов, воспользоваться оригинальной упаковкой, приобрести подарочную карту, которую сейчас предлагают не только в магазинах, но в косметических и спа-салонах, кинотеатрах.



Особо нужно подчеркнуть скрытую опасность детского шампанского, широко представленного в продаже накануне Нового года. Приобретая ребенку газировку в бутылке, напоминающей форму шампанского, вы вручаете ему алкогольную программу. Приучаясь наливать из бутылки в бокал безалкогольное шампанское, повзрослев, он будет наливать в него уже алкоголь.

4. О самогонных аппаратах

В последнее время изготовление самогона в домашних условиях очень распространено. Иногда самогонование превращается в серьезную статью дохода, возможность дополнительного заработка. Но любое изготовление алкоголя в домашних условиях, в том числе вин, настоек и браги, есть стойкое проявление алкогольного поведения. В таком случае сохранить трезвость в семье будет невозможно.



6. Трезвый фэншуй

Для привлечения удачи и благополучия популярно располагать предметы в доме и на рабочем месте согласно даосской практике фэншуй. Подобным образом можно организовать и домашнее пространство для сохранения трезвости в семье. Обратите внимание на «центральные» места в вашем доме или квартире. Уберите с «почетных» мест в вашем серванте, буфете, посудной горке все, что связано с употреблением алкоголя: рюмки, бокалы, графины, стопки. Желательно совсем избавиться от такой посуды, либо убрать ее с видного места, сложить в закрытый ящик. На освободившееся место поставьте красивый чайный или кофейный сервиз, вазу с фруктами, цветами, безалкогольные сувениры, оригинальный самовар. Не храните на видном месте фотографии с членами семьи на фоне стола, уставленного алкоголем, поскольку такие изображения косвенно программируют на закрепление алкогольной программы, особенно пагубно воздействуя на ваших детей. Избавьтесь от бара, положите туда вместо алкоголя кофе, чай в красивой упаковке, сухофрукты, книги. Не коллекционируйте и не храните дома алкоголь.

Список использованной литературы

1. Шичко Г.А. Избавление от алкоголизма: шаг за шагом [Электронный ресурс]/ Г.А. Шичко. – Режим доступа: <http://www.literatura.tvereza.info>.
2. Углов Ф.Г. Ломехузы [Электронный ресурс]/ Ф.Г. Углов. – Режим доступа: <http://www.sbnt.ru>.
3. Маюров А.Н. Как отрезвить Россию. Законы собриологии / А.Н. Маюров, В.П. Кривоногов. – М. : Концептуал, 2011. – 64 с.

Полезная информация

Если кому-то из ваших знакомых или родственников необходима помощь в обретении трезвости, вам обязательно помогут.

Республиканский наркологический диспансер:

Приемный покой - 8(3012) 42-75-29
Кабинет платных услуг - 8 (9244) 567-911
Отделение реабилитации - 8(3012) 42-73-01

Психотерапевтический центр: 8(3012)21-19-86

Группа АА

(анонимные алкоголики) - 8-983-435-42-28, Иван

Группа АНА

(анонимные наркоманы) - 8-902-166-65-25

Группа АЛАНОН

(родственники алкоголиков) - 8-983-538-12-34, Лариса

Группа НАРАНОН

(родственники наркоманов) - 62-33-41, Лариса

КАК СОХРАНИТЬ ТРЕЗВОСТЬ В СЕМЬЕ

Составитель *Анна Геннадьевна Нагаслаева*

Редакторы: Е.В. Корсун, Д.В. Евдокимова

Верстка: Б.М-Ж. Дармаев

Корректор: Д.В. Баторова

Подписано в печать 28.09.2018.

Формат 60x90/16. Объем 1 п.л. Гарнитура Times New Roman.

Тираж 500 экз.

