

Уникальность метода Шичко. Клубы трезвости

О методе ученого Геннадия Андреевича Шичко я узнал в 1987 году из публикации в «Комсомольской правде». Там было сообщение о том, что бывший алкоголик Соколов Ю. А., избавившись у ученого Г.А. Шичко от своих вредных зависимостей, после смерти ученого, которая последовала в 1986 году, за год смог избавиться от курения, алкоголизма, других видов наркоманий более 900 человек по методу своего учителя. Это было время перестройки, когда многие люди искали перемен, стремились к новому. Я с 1984 года руководил ижевским клубом трезвости «Родник», где собирались и алкоголики после лечения в наркологии и активисты - общественники, которые стремились к тому, чтобы в обществе утверждалась трезвость. Было нас в клубе человек 15-20, но никаких особых методик избавления от алкоголизма мы не знали, считали, что «культурой и спортом можно избавить людей от алкоголизма». Но каждый праздник кто-то из тех, кто лечился в наркологии, уходил в запой. И мы не видели выхода из этого замкнутого круга. На наркологов надежда была слабая, все знали, что эффективность их лечения через год-два составляет всего лишь 3-5 процентов, и это в основном за счет разрушенной от лекарств печени, когда уже потреблять алкоголь совсем нельзя. И вдруг мы читаем: люди без клиник и лекарств, без гипноза и пугалок, без портящих сознание людей кодировок, без сект и колдунов избавляются вечерами после работы от своих вредных зависимостей?! Это ли не чудеса? Я написал письмо Соколову, чтобы получить метод исцеления людей, и он, слава Богу, ответил. Он написал: мы никого не лечим. Мы учим. Ибо проблема алкоголизма не в теле человека, как считают некоторые врачи-наркологи, а в его испорченном дурными примерами сознании. Дать людям правдивую, не искаженную информацию и научить его работать над изменением своего проалкогольно запрограммированного сознания – в этом решение алкогольной проблемы.

И вот я на занятиях у Соколова в Екатеринбурге. В зале 50 мужчин с красными пропитыми лицами. Глаза недоверчивые. В туалете не продыхнуть от табачного смрада. В зал стремительно входит невысокий слегка полноватый человек. Он начинает свое выступление так: «Здравствуйте, будущие соратники! Я бывший алкоголик второй стадии и бывший курильщик с 37 летним стажем. Благодаря своему гениальному учителю Г. А. Шичко я освободился от своих вредных зависимостей и обязательно помогу и вам, если только вы будете выполнять мои несложные указания - усваивать правдивую трезвенную информацию и закреплять ее перед сном письменной речью...»

В последующие дни я вместе с группой психологов и наркологов наблюдал, как светлеют лица слушателей, как все больше людей ходят радостными, свободными от курения. Когда же я спрашивал, а как с тягой к алкоголю, то слушатели с радостным изумлением сообщали мне, что как только они стали писать обстоятельные самоаналитические дневники, тяга к алкоголю сразу же прошла... Назад в Ижевск мы вместе с детским наркологом В.Ю. Мерзляковым, которого я уговорил поехать со мной на занятия, возвращались окрылёнными. Соколов предоставил мне право проводить самостоятельно занятия по методике Шичко, но я не спешил это делать. Дело в том, что я не мог представить трезвого будущего страны. Ведь СМИ и проалкогольные фильмы постоянно внушали нам, что «сухой закон» ничего хорошего не даст. И вдруг я прочитал в газете, что в Горно-Бадахшанской области Таджикистана уже второй год действует «сухой закон». Я взял отпуск и вылетел на самолете в эту горную область Памира. Мне дали адрес замечательного трезвенника В.С. Ершова, который будучи вторым секретарем обкома комсомола создал на Памире 7 клубов трезвости. Он разместил меня у себя в квартире и дал возможность познакомиться с результатами трезвой жизни. И я убедился, как это здорово, когда нет алкоголя.

Люди веселые, бодрые. Строят бани, столовые, за 7 месяцев построили прочный мост через горную реку Пяндж, почти не затратив государственных средств, методом народной стройки. Преступлений почти не стало, и работники милиции, боясь, что их сократят, разъезжают по горным селениям, выискивая наркоманов. По приезду в Ижевск я с энтузиазмом провел десятидневные занятия с пробной группой в 20 человек в ДК «Октябрь» Ижевска. Все слушатели освободились от вредных привычек. Об этом написали в газетах, и на следующее занятие через месяц ко мне пришло уже 120 человек. Что делать? Проверять дневники у всех я бы не смог из-за нехватки времени. А написание обстоятельных самоаналитических покаянных дневников и усвоение правдивой трезвенной информации – основа метода. Тогда я решился на эксперимент – попросил своих слушателей, которые освободились от вредных зависимостей, помочь мне. Я читал лекции, а мои протрезвевшие помощники помогали мне проверять дневники. Занятия мы проводили тогда без всякой оплаты, правда, предлагая слушателям для дальнейшего трезвенного просвещения выписывать журналы «Трезвость и культура» или «Наш современник», которым руководил тогда прекрасный поэт и Гражданин трезвенник Сергей Викулов. Из первых наших групп в дальнейшем вышли талантливые преподаватели по методу Шичко И.Н. Шакиров, А.В. Фомин, Н.А. Чувашов, В.Ю. Шишкин, Н.И. Гранцева, И.С. Глухова и другие, которые впоследствии помогли избавиться от вредных привычек сотням людей. А люди шли и ехали на занятия. Уже через год я смог доложить на съезде трезвенников в Новосибирске, что число людей, которым помог метод Шичко, было уже более 1000 человек. У нас прошли занятия по изучению метода Шичко в будущем известные преподаватели-методисты член-корр НАН В.Н. Волков г. Киров, к.п.н. П.И. Губочкин, г.Ярославль, лётчик А.Н. Байкалов г. Иркутск, врач Н.Г. Емельянова, М.А. Зорько, М.П. Баканов из Москвы, А.В. Башкирская из Чувашии и многие другие. Зам. председателя Союза борьбы за народную трезвость В.Г. Жданов пригласил меня в Новосибирск для проведения занятий с учеными, пожелавшими усвоить метод Г.А. Шичко. Сам он тоже добросовестно занимался и писал дневники. Через 10 дней состоялся выпуск группы. И вот здесь я допустил ошибку, в которой нужно покаяться. В.Г. Жданов предложил сразу же аттестовать тех, кто прошел занятия и вручить им удостоверения на право проведения таких занятий. Авторитет прекрасного оратора-трезвенника Жданова был высок, и я согласился. Так у нас появились первые преподаватели, у которых пока еще не было учеников. Конечно, среди выпускников этой группы были такие как Н.К. Пирожков, ныне профессор, руководитель Школы русского здоровья – Сибздравы и другие талантливые преподаватели. Работают успешно по методу Шичко выпускники нашей Ижевской школы здоровья и трезвения и в нашей стране и за рубежом. Но не было критериев подготовки методистов, что в будущем приводило к тому, что часть преподавателей не выдержала проверку временем. И главная беда была в том, что не все преподаватели создавали после своих занятий клубы и общества трезвости. А ведь без продолжения занятий, постоянного самосовершенствования, что в православии называется трезвением, протрезвевшие люди снова попадают в среду людей, постоянно употребляющих алкоголь, и часто срываются. Кто-то из преподавателей увлекся деньгами, стал завышать плату за занятия. Иногда такие «преподаватели» за счет обширной рекламы собирали группы по 200-400 человек и не создавали клубы трезвости, в результате чего почти все «срывались». В силу этих и других причин многие алкоголики перестали верить в метод Шичко, а один из ранее успешных преподавателей вдруг стал утверждать, что такие занятия совсем не нужны, надо лишь читать лекции школьникам и студентам. Но ведь все и так знают, что алкоголь вреден. Тысячи лекций читаются в школах и институтах о трезвости, а на слетах СБНТ трезвенников становится все меньше, хотя на озере Увильды растет число православных

трезвенников и среди них много молодёжи. Вывод можно сделать такой – все методы хороши, но проверенный метод учёного Г.А. Шичко также необходим. Правде, в школах нужен особый подход. Например, хорошо работают методисты из общественного движения «Молодёжь за трезвую столицу» Они проводят в школах по пять занятий, после которых учащиеся пишут дневники. Метод Шичко здесь прекрасно помогает. Отлично работает с молодёжью и со школьниками и бывший наркоман, а ныне прекрасный преподаватель, которого по популярности молодые слушатели уже ставят выше В.Г. Жданова, руководитель клуба трезвости из Альметьевска В.А. Фахреев. Он рассказывал, что когда прошёл курс занятий по избавлению от наркомании у В.А. Дружинина, то полгода со своим другом вдвоём ходил в клуб, куда в то время никто не приходил, кроме них. Сейчас у них один из лучших клубов трезвости в регионе.

Сегодня комиссии по аттестации методистов должны предъявлять кандидатам на звание преподавателя по методу Шичко следующие требования, выработанные практикой:

1. Удостоверения на право ведения занятий по методу Шичко могут выдаваться лишь спустя полгода после окончания курсов по подготовке преподавателей.
2. Кандидат на проведение занятий должен не менее чем полгода писать дневники и посещать клуб трезвости либо при отсутствии клуба сам создать его, так как проведение занятий по методу Шичко без клуба приводит к срывам и дискредитации метода.
3. Кандидат на звание преподавателя должен сам показывать образец трезвости, жить по принципам здорового нравственного образа жизни.
4. Кандидат на звание преподавателя должен овладеть в полном объеме трезвенной терминологией, так как ему придется учить слушателей, как с помощью правдивого Слова, словно скальпеля в руках хирурга, удалять из подсознания человека вредоносные программы на употребление ядов и наркотиков.

Первая важная задача преподавателя – убедить слушателя в том, что он уже стал алкоголиком, что нелегко, так как многие алкоголики себя такими не считают и приводят много примеров, что настоящие алкоголики те, кто пьют больше их. Для того, чтобы убедить слушателя в том, что он нуждается в помощи по избавлению от алкоголизма лучше применять проверенные научные факты. Например, сразу же со слушателями, даже с теми, кто пока не желает заниматься самоосвобождением от вредных привычек, нужно провести беседу о стадиях алкоголизма. Для этого лучше воспользоваться книгой И.В. Дроздова «Геннадий Шичко и его метод», книгами Н.К. Зиновьева, г. Москва, Лапшичева г. Санкт-Петербург и др. У автора статьи также выдержала переиздание Книга-самоучитель по избавлению от вредных привычек «Путь к трезвости и спасению» г. Ижевск 2015 г. Познакомившись с определениями стадий алкоголизма (а их всего три) некоторые слушатели с изумлением убеждаются, что у них уже налицо вторая стадия алкоголизма, а жены некоторых алкоголиков также с удивлением определяют, что и у них уже наступает первая, а у некоторых и вторая стадия алкоголизма. Это помогает и некоторым родственникам алкоголиков остаться на занятиях.

Хорошо помогает в этом случае и **тест, разработанный докторами John Hopkins University Hoshital (американского центра им. Гопкинса.** Этот несложный тест позволит оперативно предупредить о наличии возможных проблем с употреблением алкоголя. Инструкции: Ответьте на 20 вопросов, по итогам чего вы получите ответ на вопрос:

ПРОБЛЕМЫ С АЛКОГОЛЕМ ЕСТЬ ИЛИ НЕТ?

Отвечать надо только: «да» или «нет»

1. Вы пропускаете или сокращаете рабочее время в пользу выпивки?
2. Выпивка делает вашу семейную жизнь несчастливой?
3. Вы пьете потому, что чувствуете застенчивость перед окружающими?
4. Употребление алкоголя влияет на вашу репутацию?
5. Вы когда-нибудь чувствовали раскаяние после употребления алкоголя?
6. Появлялись ли у вас финансовые затруднения как результат употребления алкоголя?
7. Употребляли ли вы алкоголь в компании «случайных собутыльников»?
8. Употребление алкоголя делает вас более беспечным к благосостоянию вашей семьи?
9. Снижился ли уровень ваших амбиций с тех пор как начали выпивать?
10. Вы употребляете алкоголь в определенное время суток?
11. Хочется ли вам выпить на следующие сутки?
12. Является ли алкоголь причиной ваших проблем со сном?
13. Понижилась ли у вас работоспособность с момента начала употребления алкоголя?
14. Выпивка угрожает вашей работе или бизнесу?
15. Вы пьете, чтобы сбежать от проблем или тревог?
16. Вы пьете в одиночестве?
17. Была ли у вас когда-то полная потеря памяти в результате выпивки?
18. Лечились ли вы когда-то от проблем с алкоголем?
19. Вы пьете, чтобы почувствовать уверенность в себе?
20. Вы обращались когда-нибудь в больницу по причине употребления алкоголя?

РЕЗУЛЬТАТ:

Если вы ответили «да» на один вопрос, это означает возможное развитие алкоголизма.

Если ответили два раза «да» - это высокая возможность развития алкоголизма.

Если ответили три или более раза «да», то поспешите обратиться к психологу или наркологу за помощью. Суровый, но справедливый диагноз...

КАКОВА ЖЕ ПРИЧИНА НАЧАЛА УПОТРЕБЛЕНИЯ АЛКОГОЛЯ ЛЮДЬМИ?

Тысячелетиями люди пытались найти эти причины. Называлось множество факторов, способствующих употреблению алкоголя. Это и доступность алкоголя и его особые свойства. Все эти определения не дают точного ответа, почему люди начинают употреблять невкусные ядовитые изделия? Русский честнейший ученый Геннадий Андреевич Шичко дал ответ на эти вопросы:

Первичной и самой важной причиной употребления алкоголя является психологическая запрограммированность сознания. Это такое искажение сознания человека, когда он поступает вопреки инстинкту самосохранения. Психологическая проалкогольная запрограммированность сознания образуется из Установки (неосознаваемой настроенности человека на подражание), Программы (пути решения проблемы подражания и плана выполнения это решения) а также Проалкогольных Убеждений. Убеждениям принадлежит решающая роль. За свои твердые убеждения иногда человек готов идти даже на смерть. Установка (склонность к подражанию) сопровождает человека всю жизнь. Если с детства ребенок видел, как папа курит и употребляет алкоголь и даже на экране телевизора любимый персонаж ребенка крокодил Гена курит, если мама, ругающая папу за его частые выпивки, сама (по незнанию, что алкоголь – это наркотик, который требует в дальнейшем увеличения дозы) в праздники выпивает фужер шампанского и уговаривает и других выпить, то ребенок получает определенный урок лицемерия на всю жизнь. И только когда папа и мама пьют уже безобразно и ребенок получает только горькие стрессы от домашнего пьянства родителей, у него иногда возникает ненависть к алкоголю. Но если в дальнейшем он увидит привлекательных людей, любимых артистов («Карнавальная ночь», «Ирония судьбы или «с легким паром!») которые «красиво гуляют и выпивают», его неприятие алкоголя может измениться в сторону лжекультурного употребления алкоголя. Поэтому и ученый Г.А. Шичко и знаменитый академик Ф.Г. Углов и многие честные наркологи однозначно говорили о том, что от потребления алкоголя нужно отказываться совсем.

Но для того, чтобы после отказа от алкоголя в дальнейшем вновь не сработала Установка (склонность к подражанию), нужны как воздух клубы и общества трезвости, чтобы Установка на образы потребляющих алкоголь сменилась на образы здоровых, привлекательных сознательных трезвенников. Поэтому Г.А. Шичко постоянно настаивал на том, чтобы занятия по избавлению от алкоголизма желательно начинать и заканчивать в клубах трезвости.

Кроме того, нельзя забывать, что человек – это триединство тела, души и духа (совести) . Если в нашей душе ум искажён ложными сведениями об алкогольной проблеме, то занятий физкультурой или спортом недостаточно для того, чтобы человек освободился от алкогольной зависимости. А также не всегда молитвы об избавлении от алкоголизма помогают, если проалкогольно искажено сознание. Л.Н. Толстой писал, что греховные угрызания совести мешают человеку освободиться от курения или алкоголизма. И только очищение сознания от пронаркотической запрограммированности и освобождение от греховных помыслов даёт человеку то, что называется трезвенностью, то есть постоянное трезвение ума, постоянное самосовершенствование и бдительность над собой, готовность к свершению добрых дел. Значит, в полном освобождении общества от алкоголизма лучше всего, если будут задействованы и врачи, и психологи, и священники.