

Алкогольна програма – початок всіх пороків!

- Як позбутися алкоголізму?

Давай запитасмо про це Геннадія Шичко .

- Щоб відповісти на це питання, треба дати визначення, що таке алкоголізм і кого можна назвати алкоголіком.

Алкоголізм - психологічне страждання, основними ознаками якого є питна запрограмованість , звичка до вживання спиртного, потреба в ньому та поглинання його. Алкоголік – питно-запрограмована людина, що володіє звичкою до вживання спиртного, потребою в ньому та п'є. Мета методу – позбавити людини перших трьох ознак, тоді четвертий зникне сам собою.

- А хіба мало позбавити людини лише потреби?

- Ні, мало. Для серйозної та ефективної роботи треба враховувати всі чотири ознаки.

Зараз ти познайомишся з геніальним відкриттям Геннадія Андрійовича Шичка . Це схема того, як ти став алкоголіком (курцем).

У дитинстві ти бачив, як п'ють і курять батьки та дорослі люди, ти починав помічати, що є тверезий стан, а є не тверезий, ЗМІННИЙ стан свідомості. Бачачи, що інші це роблять, ти природно не бачив у цьому нічого поганого, тому в тебе сформувалися помилкові переконання щодо спиртного і ти вирішив спробувати закурити, потім випити.

Випиваючи час від часу, у тебе з'явилася звичка, - психологічна залежність /мозку/, яка переросла у фізичну потребу /тіла/.

Як уже було сказано, треба позбавитися перших трьох ознак. Почнемо із потреби.

Потреба - дуже сильна, іноді непереборна потяг до спиртного, що з'являється після прийому перших порцій алкоголю (а також при похмільному синдромі). Утримання від задоволення потреби викликає фізичні страждання.

Схема ЗАПРОГРАМОВАНOSTI

Запрограмованість

Установка

Програма

Помилкове переконання

Вживання

Потреба

Звичка

- Але як же, - запитась ти, - мені позбутися потреби?

- Дивись, – потреба виникає після прийому перших грам (алкогольна спрага). Випив і треба ще, ще й ще! І якщо цих перших грамів не буде, то не буде й фізичної потреби! Тобі просто не треба брати до рук першу склянку і викурювати першу сигарету. Залишається звичка та питна запрограмованість . Звичка – стійкі дії у питних (курільних) ситуаціях (наприклад, випивати з нагоди певних подій: свято, зустріч друга тощо). Утримання від задоволення звички викликає почуття психологічного дискомфорту.

- Як позбутися звички?

- Звичка - це звичайний умовний рефлекс, який руйнується часом та щоденниками. Павлов довів, що й рефлекс не підкріплюється, він зникає повністю. Залишається питна запрограмованість .

Питна запрограмованість – це спотвореність свідомості людини хибними проалкогольними відомостями, що змушує її всупереч ІНСТИНКТУ самозбереження вживати ті чи інші наркотики. До неї входять: установка, програма, хибне переконання.



Установка – це рішення вживати спиртне (курити цигарки), прийняте зазвичай несвідомо у дитинстві під впливом довкілля.

Програма – це процедура вживання спиртного, тютюну (що пити, курити, коли, з ким, скільки?)

Питне (хибне) переконання – тверда впевненість людини у цьому, що прийом спиртного є природне, корисне і навіть неминуче у житті заняття.

- Як звільнитися від питної запрограмованості ?
- Насамперед треба позбутися питних (хибних) переконань.

Питні (хибні) переконання.

З цього щоденника ми починаємо розбирати хибні переконання, в які потрапляє питущий.

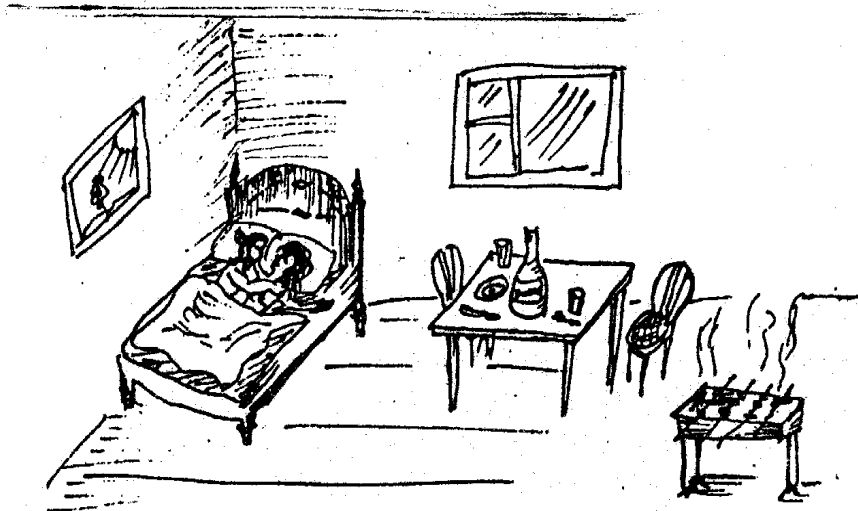
1. Я питиму тільки у свята і ніколи не стану алкоголіком.
2. Я питиму не тільки у свята, але я завжди зможу контролювати кількість випитого спиртного.
3. Так, я п'ю, але ж я не п'ю запоями.

П Р И Т Ч А:

Алкогільна програма – початок усіх вад.

Молодого ченця вродлива дівчина привернула до себе додому, зачинила двері і каже йому: «Я тебе не випущу звідси поки ти не виконаєш хоча б одну з трьох моїх умов – поки не переспиш зі мною, поки не зробиш шашлик з моєї козочки або поки не вип'єш вина».

Монах почав думати - я не можу переспати з нею, тому що я прийняв обітницю



безшлюбності, я не можу зарізати козочку, рука не підніметься вбити беззахисну істоту, виберу найменший гріх - вип'ю вина.

Він випив вино... потім зробив шашлик і переспав із цією дівчиною.

Щоденник курця, померлого від раку

слизової оболонки рота

Запис вівся сестрою: прохворів 2 роки 4 місяці. Прожив 50 років. Курив 2-3 пачки на день із фільтром. Почав курити у 23 роки.

У жовтні 1985р. з правої частини щелепи під язиком утворився нарив 3X5 мм.

Результат діагнозу – злоякісна пухлина.

Призначено опромінення кобальтом у два прийоми. Вже в процесі опромінення і після в роті з'явилося відчуття сухості та опіку, утруднений прийом їжі. Через кілька днів з'явилися болі правої частини голови та особливо вуха.

Лютий 1986р. на прийомі у лікаря було зафіксовано затвердіння та поява набряків по всій ділянці нижньої щелепи. Почало відніматися мову. Було ухвалено рішення про хірургічне втручання. Але саме в цей момент на обличчі, голові та шиї почали з'являтися водянисті бульбашки, прибрати які не тільки не вдалося, але протягом 15-20 днів вони перетворилися майже на суцільний коростяний водянистий покрив. Операцію довелося відкласти.

Жовтень 1986р. – загальний стан покращав, з'явився апетит.

Грудень 1986р. – запалилася нижня щелепа, з'явилися набряки, вага зменшилася на 20 кг.

Кінець грудня 1986р. - У передній частині щелепи з'явився нарив, який швидко прогресував і незабаром прорвався і відтік гною тривав до травня 1987р.

Травень 1987р. – стався мимовільний перелом правої частини нижньої щелепи.

19 травня 1987р. - Встановлено апарат «Дауко», тобто. метал.штирі вкручені в щелепу для фіксації і щоб щелепа зросла. До цього часу з правого та переднього боку нижньої щелепи не залишилося жодного зуба. Викришилися усі альвелярні відростки.

Стан на грудень 1987-січень 1988р. - сильні болі у вухах. Сильне збільшення у розмірах до . Прийом їжі утруднений – лише вода.

У вересні 1987р. - сильна кровотеча, втрата крові.

Січень 1988р. – сильна кровотеча та смерть.

Коротке життя і тривала смерть .

Робота з думкою випити, закурити

(Отруїтися тютюновим димом).

Склади своїми словами звернення до близької, коханої людини: «Мамо, тату допоможи мені...» «Моя кохана дівчина, хлопець, чоловік, дружина допоможи мені...»

Віруючі додатково можуть скласти звернення до Бога*: «Господи, допоможи мені...»

Можна використовувати чотки (зроби або купи чотки з 33 намистин) і Ісусову молитву: «Господи, Ісусе Христе, Сину Божий, помилуй мене грішного». З цього дня носи з собою фото батьків, дітей, кохану людину. Якщо ти віруючий – зображення ікони, наприклад «Неупиваема Чаша», Ангела-Хранителя тощо.

* Для віруючих. При зверненні до Бога не можна Його якось уявляти (наприклад, у вигляді якоїсь фігури), оскільки Бог нескінченний, а людина не може уявити нескінченність. Програма розрахована на віруючих та не віруючих людей. Ми не маємо права змушувати тебе вірити, скориставшись твоїм горем. Вірити чи не вірити, ти вирішуєш сам, це твоя свобода.

Давай намалюємо таблицю роботи з негативною думкою:

Ситуація (місце і час, де прийшла думка випити, покурити і т.д.) наприклад, побачивши пляшки .	Вдих	Пробіжка	Фото близького коханого людини	Зображення ікони	Відчуття	Результат
						
	Текст	Текст	прохання про допомоги	молитва чотки		

Запитання до щоденника № 3

Для працюючих з проблеми алкоголізму,
заповнюється перед сном.

1. Ім'я, дата, час початку написання щоденника. Як я належу до етилового спирту? До спиртних виробів? До пропозиції випити алкогольну отруту?
Увага! Перш ніж відповідати на запитання щоденника, дай відповідь на запитання інструктора, питання інструктора переписуй. 15.11.23. не хочу труїтися.
- ☐ Напиши наукове визначення термінів «наркоманія», «наркоман» та поясни своїми словами значення цих термінів. Людина не хоче відмовлятися від хибних твердження. Труїть сам себе
 - ☐ Яке найголовніше помилкове переконання треба знищити у схемі запрограмованості, щоб зруйнувати всю схему? Що потроху можна. кину завтра
 - ☐ Як позбутися потреби? Не приймайте першу дозу
 - ☐ Що мені найбільше запам'яталося у прочитаному мною щоденнику програми №3?
 - ☐ Чи було у мене хибне переконання №1, 2, 3? Як я вважаю, яке з них для мене найнебезпечніше і чому?думаю раз і все. А так буває дуже рідко
 - ☐ Мій настрій на ведення щоденника?. Засипаю. Аби на
 - ☐ Опиши вчинки, зроблені тобою в минулому, за які тобі досі соромно.Напився після роботи та перед сином
 - ☐ Мій настрій на тверезість? Показ не знаю
 - ☐ Час закінчення написання щоденника.23.46

Увага! Заборонено робити перерви у написанні щоденника. Програма включає написання 50 щоденників протягом 150 днів. У перші 40 днів необхідно припинити контакти з п'ючими, ходи до клубу 10 днів поспіль. Далі, поки пишеш 50 щоденників, 2 рази на тиждень та протягом трьох років мінімум один раз на тиждень.



Запитання до щоденника № 3

Для тих, хто працює з проблеми куріння.
(Заповнюється перед сном)

Цигарка – це бікфордів шнур, на одному кінці якого вогник, а на іншому дурень.

Бернард Шоу

Пиши щоденник, не довіряй цю важливу справу своїй сестрі.

1. Ім'я, дата, час початку написання щоденника.віталій. 15.11,23 23:47
2. Скільки сигарет/цигарок я сьогодні викури/ла?20
3. Скільки разів і де до мене приходили думки закурити, і що я робив у момент приходу цих думок? увечері. Повню що обіцявав
4. Моя філософія некуріння ? Мої нові погляди, думки, афоризми, які допомагають мені відмовитись від тютюну? Рішення
5. Як алкогольна запрограмованість вплинула на те, що я став тютюновим наркоманом? Прямо. Алкогольна програма празника

6. Напиши наукове визначення термінів «наркоманія», «наркоман» та поясни своїми словами значення цих термінів.. залежність,від хибних тверджень
7. Що мені найбільше запам'яталося у прочитаному мною щоденнику №3?
8. Чи хочу я стати свідомим непитущим?так . Аби ще й спортсменом
9. Вчинки, зроблені мною в минулому, за які й досі соромно? Кутив вничк,стріляв
10. Мій настрій на тверезість. Час закінчення написання щоденника .23.55 настрій спокій. Дуже спати хочу

УВАГА, якщо відмовився від отруєння тютюновим отрутою, не припиняй роботу з щоденником, так як ти готуєш себе до довічної відмови від тютюну. Необхідно прописати всі 50 щоденників і стати свідомим непитущим.