

**АЛЬТЕРНАТИВА** | В Магнитке стартуют бесплатные курсы по методу советского ученого Шичко

# Технология трезвости

ЕВГЕНИЯ ГОРБАТОВА

Идея провести в Магнитогорске курсы трезвости по Шичко родилась давно, а оформилась нынешней весной – благодаря детям. «ММ» рассказывал, как участники общественного проекта «Твой выбор» при поддержке общественной организации «Трезвый Магнитогорск» провели профилактическую акцию – три с половиной тысячи школьников посмотрели в кинотеатрах острые социальные ролики, а потом обсудили их.

И всегда находились ребята, которые подходили к организаторам и задавали один и тот же вопрос: «Мне-то все понятно. Но как быть, если папа-мама курят и пьют?»

В нашем городе есть и наркологическая служба, и «кодировщики», и различные организации, которые предлагают избавиться от алкоголизма и табакокурения. Сравнить эффективность различных методов не будем – у каждого свои плюсы и минусы. Но «Трезвый Магнитогорск» решил предоставить горожанам альтернативу.

Метод Шичко «неширко распространенный», как выражается главный трезвенник города Олег Батурина. И это несмотря на его высокую эффективность. Дело в том, что людей пугает перспектива стать абсолютными трезвенниками. Ведь мы запрограммированы на то, что в приеме спиртного нет ничего опасного или дурного, наоборот, пить – нормально, полезно, даже необходимо. Курсы помогут «перепрограммироваться»: вредную программу в подсознании можно найти и стереть, полезную – записать.

Кстати, имя советского ученого Шичко горожанам знакомо – в 1986 году он приехал в Магнитку. Когда учитель лично проводил занятия, эффективность была выше 90 процентов. У его последователей – около 65 процентов. Шичко завещал, чтобы его учение не превращалось в источник наживы, поэтому магнитогорские волонтеры решили проводить курсы бесплатно.



ФОТО: ЕВГЕНИЙ РУХМАЛЕР

Набирает группу член организации «Трезвый Магнитогорск» Неля Гизатуллина.

– Давно слышала об этом методе, – рассказывает она. – А познакомилась с ним на слете трезвенников у озера Еланчик. Увлелась, увидела перспективу. Метод хорошо «лег» на мое медицинское образование, хотя он не врачебный, а психолого-педагогический. В прошлом году сама прошла курсы, когда в Магнитку приехал тюменец Александр Зверев. Воочию увидела, как работает метод Шичко. Когда высказала мысль, что хотела бы проводить курсы сама, Александр Александрович ответил только за – хорошо, когда метод распространяется. Кстати, занятия позволяют избавиться сразу от трех зависимостей, причем человек сам решает, от каких. Кто-то в «дополнение» к алкоголю и табаку решает перестать материться, кто-то – пить кофе или

чай, другие избавляются от застарелых страхов, или, к примеру, от волнения на экзаменах. Есть и неожиданный «побочный эффект» – у участников начинается бурный личностный рост, они пишут стихи, фонтанируют идеями...

Пожалуй, не помогут занятия лишь тем, у кого мозги совсем «спеклись» от алкоголя, так как деградировавший человек не в состоянии усвоить новую информацию. Еще одна проблемная категория – те, кого на курсы прийти заставили. Люди часто отрицают свою зависимость: «захочу – брошу в любой момент, а сейчас мне это не нужно». Некоторые методы подводят человека к осознанию того, что он зависим. А на курсы по Шичко чаще приходят те, кто уже осознал свои проблемы и готов работать над собой. Избавиться от зависимости из-под палки вряд ли удастся. Например, один

из руководителей небольшого предприятия привел на курсы пьющих сотрудников, которые срывали работу. Но одно дело просто высидеть положенное время, другое – выполнять задания. Надо ли говорить, что чуда не произошло?

– Метод Шичко чем-то похож на производственную технологию, – объясняет Неля. – Хочешь, чтобы вышел толк, нужно следовать всем рекомендациям.

Хотя, по словам Олега Батурина, бывали случаи, когда родственники почти силой приводили на курсы пьяненьких домочадцев. И те со временем втягивались, начинали прислушиваться, а затем начиналась настоящая работа.

После десятидневных курсов, которые планируют проводить регулярно, участники не должны оставаться в вакууме. Олег Батурина намерен открыть клуб «Оптималист», где найдут поддержку те, кто встал на путь трезвости.

**Вводное занятие и запись на курсы – 12 июля в 19 часов, гостиница «Арена», пр. Карла Маркса, 99/1.**

## Убежденный гуманист

Геннадий Шичко более тридцати лет работал в институте экспериментальной медицины при Министерстве здравоохранения РСФСР. Идея разработать методику избавления от алкогольной зависимости возникла у него еще в 40-е годы XX века. В молодости ему пришлось стать свидетелем немалых бед, которые алкоголь способен сотворить с человеком. А в 1943 году, когда его ранили под Сталинградом, он попал на операционный стол к нетрезвому хирургу. В результате оплошности врача Шичко всю жизнь не мог сгибать прооперированную ногу. Он дал себе обещание, что будет всеми силами помогать людям в борьбе с алкоголизмом. Долгое время он пытался понять механизмы возникновения психологической зависимости, пробовал различные способы воздействия на больных. Будучи убежденным гуманистом, он искал методику, при которой можно ненасильственным путем воздействовать на человека, помогая ему самостоятельно осознать всю пагубность его привычек и навсегда отказаться от них.

**ПРОЕКТ** | Рунет ждет позитивных сообщений

# Какое счастье – любить!

СЕМЕН КОСОВ

По данным исследовательского интернет-проекта «Индекс счастья», семья и любовь для большинства людей являются самыми весомыми поводами почувствовать себя счастливыми.

Говорят, что Россия угрюма и несчастна. Есть даже данные экспертов Организации экономического сотрудничества и развития: по уровню счастья мы на 32-м месте из 36 стран, принявших участие в исследовании.

Но так ли это?



Ведь жить все время в негативе невозможно. Даже самый несчастный человек может единомоментно почувствовать себя счастливым. Случается, когда мутную пелену безнадеги вдруг освещает яркая вспышка позитива. И вот тогда возникает острое желание во что бы то ни стало сохранить это ощущение. Кто-то ждет его, а кто-то ищет: для одних счастье – это вечно ускользающая цель, а для других – вполне достижимая. И тут резонным должен быть вопрос: а что нас делает счастливыми?

Помочь каждому найти на него ответ решили ВТБ и digital-агентство Ailove – так появился проект «Индекс счастья» [ruhappiness.ru](http://ruhappiness.ru).

Проект призван изучить причины счастья пользователей Рунета, найти самые интересные зависимости и закономерности. «Индекс счастья» представляет собой сайт с интерактивной картой России, на которой отображаются уровень счастья по всем городам страны, а также индивидуальный показатель для каждого региона. Разработчики проекта собирают позитивную информацию, которую открыто публикуют пользователи из трех социаль-

ных сетей – Твиттера, ВКонтакте и Instagram. Кроме того, на «индекс счастья» влияют сообщения, которые пользователи оставляют на проекте (так называемые хэппики), а также новостной фон в каждом регионе. Таким образом, посетители сайта могут видеть срез того, чем живут пользователи социальных сетей, главное условие участия в индексе – позитивная информация, которой хочется поделиться.

Собирая и анализируя огромный массив данных из социальных сетей и Интернета, разработчики вычисляют средний уровень счастья в каждом конкретном городе, регионе, в целом по стране и определяют его причины. Кстати, чем больше позитивных сообщений поступит из одного города, тем выше будет его индекс счастья. Все просто: чем счастливее отдельный индивид, тем выше индекс счастья в городе и регионе. Свой личный индекс счастья тоже можно рассчитать. Для этого необходимо авторизоваться через аккаунт в любой социальной сети и ответить на ряд вопросов.

Проект интересен не только своей исследовательской и развлекательной составляющей. Анализ пользовательского контента позволяет решать и бизнес-задачи.

– Современную жизнь и бизнес невозможно представить без Интернета. Интеграция с социальными сетями –

необходимый элемент современной коммуникации с клиентами. Сегодня как никогда важно понимать их поведенческие особенности, чтобы иметь возможность предлагать им действительно нужные продукты и услуги, – говорят в пресс-службе ВТБ.

Так что же делает российских пользователей Интернета счастливыми? На первом месте – семья и любовь! А также успехи по работе, сданные экзамены и даже наступление хорошей погоды. Встречаются и забавные причины счастья: «поймал стерлядь», «похудела на 5 кг», «скоро поеду в Англию пить чай с королевой». В планах создателей – подробный анализ поступающей информации. О закономерностях и неожиданных открытиях проекта подписчики будут узнавать через отдельную вкладку на сайте и яркую инфографику.

Раз в месяц создатели проекта подводят предварительные итоги, позволяющие судить о том, какой город (регион) страны является самым счастливым на текущий момент и что конкретно влияет на уровень счастья. Интересно, что анализ последних данных с сайта, во-первых, выявил наличие соревновательного момента

между городами – пользователи из определенных регионов стали чаще заходить на сайт и отмечать свои уровни счастья с целью борьбы за звание самого счастливого города России. А во-вторых, исследование опровергло мысль о том, что чем глуше провинция, тем люди несчастнее.

Среди больших городов России наиболее счастливыми, по последним данным, являются Йошкар-Ола, Махачкала, Грозный, Набережные Челны и Иркутск. Но и в малых городах есть поводы для счастья! Их рейтинг возглавляют Ноглики – затерянный городок на восточном побережье Сахалина. Возможно, тому способствуют облюбовавшие его газовики и нефтяники, раскрашивающие жизнь городка новыми красками.

Впрочем, возможность заявить о счастье есть в каждом городе. Поэтому ВТБ приглашает всех принять участие в эксперименте и написать на сайте проекта <http://ruhappiness.ru>, что делает их счастливыми. Организаторы проекта уверены: каждое мнение поможет в поиске ответа на вопрос и сделает мир хотя бы немного лучше и светлее.

## Самые необычные причины счастья

«Поймал стерлядь».  
 «Скоро поеду в Англию пить чай с королевой».  
 «У меня самый лучший в мире кот».  
 «Маленькая девочка сказала мне, что хотела бы иметь такую маму, как я».  
 «Просто я – оптимист».

**Для одних счастье – это вечно ускользающая цель, а для других – вполне достижимая**