**Собриология — наука об отрезвлении общества**

Представьте себе такую ситуацию, примерно как у классика: «Ночь. Улица. Фонарь. Аптека». И вот в эту аптеку заходит ничем не примечательный человек. Смиренно стоит в очереди, ждёт. Затем приобретает некое высокотоксичное лекарство, а проще говоря — яд. И здесь же, что называется, не отходя от кассы, откупоривает бутылёк и залпом выливает в себя содержимое. Реакция окружающих вполне предсказуема — человеку вызывают «скорую помощь», которая отвезёт его в больницу. Там товарищу тщательно промоют сначала желудок, а затем и мозги — если потребуется. После чего пациент встанет на учёт в психиатрическом диспансере как очень беспокойный и неуравновешенный товарищ. Одним словом, ситуация в определённой мере обыденная.

Однако что же мы можем видеть во время так называемых праздников, когда сотни, тысячи, десятки тысяч людей литрами скупают в магазинах алкогольный яд, травятся им массово, да ещё и под весёлое настроение и с пожеланием счастья и здоровья друг другу? И в этом случае нет никаких вызовов «скорой помощи» и уж тем более постановки на учёт в психиатрический диспансер. А врачей порой не вызывают даже тогда, когда человека от количества выпитого яда уже выворачивает наизнанку. Это, дескать, норма. Красный день календаря — это повод пойти в магазин, за свои деньги купить яд и отравиться им. Напоминает вышеописанную ситуацию в аптеке, однако почему-то это происходит массово и, в принципе, всех всё устраивает. Даже более того — тот, кто этого не делает, в глазах большинства выглядит странным.

Кто и зачем внушил нам эти нормы и почему самоотравление алкогольным, никотиновым и другими ядами в нашем обществе считается нормальным? Да потому что всё это — бизнес. А внушить человеку можно практически любую чушь, в том числе о пользе и необходимости самоотравления ядом.

В нашем мире очень много зависимостей, и большинство из них — наркотические. К примеру, зависимость от сахара. Научно доказано, что сахар действует на мозг по тому же принципу, что и кокаин, однако широко распространять эту информацию не принято. Потому что на любой наркотической зависимости в современном обществе построен хорошо отлаженный и прибыльный бизнес.

## Собриология — наука об отрезвлении общества

Если наберёте в любом поисковике слово «собриология», то как минимум 50 % ссылок (а скорее, даже все 80) скажут вам о том, что собриология — это лженаука. Первыми ссылками традиционно любой поисковик выдаст Википедию, которая нам заботливо расскажет о том, что собриология — это лженаука и вообще основана на самом абсурдном из возможных утверждений о вреде алкоголя. Вдумайтесь только — о вреде алкоголя. В самом деле, только в страшном бреду могла кому-то прийти в голову такая глупость. В нашем мире, где той или иной формой наркотический зависимости страдает каждый второй (почему такие, на первый взгляд, чудовищные цифры, поговорим ниже), говорить всерьёз о науке, которая пропагандирует трезвость и свободу от наркотиков — легальных и нелегальных, — это просто несерьёзно.

Наиболее интересен вопрос именно легальных наркотиков. Если вред кокаина, морфина, героина и иже с ними для большинства очевиден, и их употребление и распространение преследуется законодательством большинства стран, то такие наркотики, как алкоголь, никотин, кофе, чай, сахар, соль и так далее — большинством людей вообще считаются продуктами питания. Если им сказать о том, что у них наркотическая зависимость, к примеру, от кофе, — они будут очень долго хохотать. Ровно до тех пор, пока не начнутся проблемы со здоровьем от этого легального наркотика. Но даже после этого, скорее всего, они найдут вполне банальную причину своих недугов, чаще всего всё просто списывается на экологию.

Итак, что же такое собриология? Собриология — это наука об отрезвлении общества, о здоровом, трезвом образе жизни. И в широком понимании этой науки речь идёт о полной трезвости и отказе от любых интоксикантов — как легальных, так и нелегальных. Здесь следует рассмотреть вопрос о том, что же вообще такое наркотик? Всемирная организация здравоохранения нам даёт весьма расплывчатое пояснение, под которое половина реальных наркотиков вообще не подходит. А именно: «наркотик — химический агент, вызывающий ступор, кому или нечувствительность к боли». Впрочем, даже под это, мягко говоря, толерантное описание подходит даже алкоголь. Однако этот факт никак не влияет на его свободное распространение и употребление. Почему? Опять-таки бизнес, разрушить который никто не позволит.

Более приближённая к реальности формулировка относительно того, что же такое наркотик, встречается в законодательстве США: «Препарат, который имеет высокий потенциал злоупотребления». И здесь возникает вопрос: почему на территории страны продолжается продажа алкоголя, сигарет, кофе, чая, сахаросодержащих продуктов, кока-колы, фастфуда, вредной пищи, содержащей различные пищевые добавки, которые также формируют зависимость и привыкание? Неужели всё вышеперечисленное не имеет «высокого потенциала злоупотребления»? Почему же подавляющее число жителей США тогда имеют ту или иную степень ожирения вследствие употребления всех этих, с позволения сказать, «продуктов питания»? Или это тоже в пределах нормы и никакого злоупотребления здесь нет? В США известен случай, который потряс очень многих (хотя на поведение людей даже это никак не повлияло), когда 20-летний парень умер от инфаркта, и вскрытие показало, что его организм по степени изношенности тождественен организму 80-летнего старика. И как выяснилось в ходе общения с родителями парня, он с раннего детства питался исключительно фастфудом. Неужели это не повод для беспокойства и определения фастфуда как вещества, которое «имеет высокий потенциал для злоупотребления»?

А что же происходит в других странах? Даже посмотреть на прошлое нашей страны и рассмотреть вопрос оборота наркотиков в СССР — страны, население которой в большинстве своём всё-таки жило более-менее осознанно, — то можно заметить, что алкоголь и сигареты также были в свободной продаже и даже считались продуктами питания. Однако если открыть Большую советскую энциклопедию (второй том на странице 116), то можно прочитать, что (прямая цитата): «Алкоголь относится к наркотическим ядам». Почему же в стране, которая позиционировала себя как общество с высоким моральным обликом, свободно продолжался оборот «наркотического яда»? Ответ, к сожалению, всё тот же — бизнес. Алкогольный (как и любой другой наркотический) бизнес — невероятно прибыльный, и полностью его «прикрыть» попросту не позволят те влиятельные люди, которые получают с него баснословную прибыль. А все «меры», которые принимаются, — не более чем пыль в глаза наивных обывателей.

Основателями такой науки, как собриология, принято считать выдающихся учёных Российской империи, в частности, легендарных академиков: Бехтерева, Введенского, Павлова, Мендельсона, Беляева и многих других. На своём личном примере трезвой и осознанной жизни эти люди показали насколько полноценной, насыщенной, а самое главное, полезной для общества может быть жизнь без интоксикантов.

Во времена основателей собриологии спектр наркотических ядов, которыми травят людей, был не так широк, как в наше время. Поэтому больший упор великие учёные делали на вред алкоголя, так как в 19–20 веке именно алкоголизм был наиболее актуальной проблемой. Эта проблема актуальна и сейчас (даже в ещё большем объёме), но параллельно с этим активно развивается табачная и пищевая промышленность, которые также создали мощный поток наркотических ядов на рынки сбыта.

Помните, мы говорили выше о том, что сегодня практически каждый второй страдает той или иной формой наркотической зависимости? На первый взгляд, особенно если в качестве наркотиков рассматривать только нелегальные или «традиционные» наркотики, эта цифра может показаться преувеличенной. Однако, как уже говорилось выше, помимо «традиционных» наркотиков к наркотикам сегодня можно отнести не только алкоголь и никотин, но и более половины продуктов питания, так как искусственная, рафинированная пища обильно сдабривается различными пищевыми добавками, которые вызывают привыкание и формируют настоящую пищевую зависимость. И если посмотреть на этот вопрос шире (а именно этого от нас сегодня требует сложившаяся ситуация), то пищевая промышленность вносить гораздо больший вклад в формирование наркотических зависимостей, чем даже алкогольная. Информация о том, какие технологии и методы применяются пищевой промышленностью для формирования наркотических зависимостей, замалчивается. Более того, производителям зачастую даже не нужно, что называется, «изобретать велосипед» — природа всё сделала уже за них. К примеру, в молочных продуктах содержатся опиаты, чтобы сформировать привязанность телёнка к матери, а также для того, чтобы он не был беспокойным — природные наркотические вещества, содержащиеся в молоке матери, делают его спокойнее. Это задумано природой с благими целями. Но производители научились извлекать из этого выгоду. К примеру, такие продукты, как сыр, сливки, сметана и т. д — это уже изобретение человека. Всё дело в том, что количество опиатов в самом молоке не оказывает такого сильного воздействия и формирует достаточно слабую зависимость. А вот если это молоко сконцентрировать и создать из него сыр, творог или сливки, концентрация опиатов повышается в разы, и это позволяет в прямом смысле слова «подсадить» на тот же сыр большое количество людей.

Таким образом, используя природные свойства продуктов, пищевая промышленность создаёт из них настоящие наркотики. Сыр, творог, шоколад, сладости, сладкие напитки, кофе, чай, соль, сахар и множество других — всё это легальные наркотики, на которые сегодня «подсажено» большинство людей. И трезвость — это, в первую очередь, воздержание от любых интоксикантов. Разумеется, вопрос воздержания от алкоголя и табака стоит наиболее остро, так как вследствие употребления этих веществ, человек причиняет вред не только самому себе, но зачастую и окружающим. Курящие родители в буквальном смысле слова убивают своих детей. А, исходя из криминальной статистики, 80 % убийств совершается в состоянии алкогольного опьянения. В местах лишения свободы каждый пятый осужденный отбывает срок за преступление, на которое его, так или иначе, толкнули наркотики. И здесь речь только о традиционных наркотиках, а добавьте к этому числу хотя бы убийства, совершённые в состоянии алкогольного опьянения, и получится, что подавляющее большинство осужденных оказались за решёткой из-за наркотиков. И при таком положении дел считать оборот и употребление легальных наркотиков нормой — это просто отрицать реальное положение вещей.

### Собриология — наука, изучающая все сферы жизни

На самом деле, причин формирования наркотических зависимостей может быть очень много, и порой они уходят своими корнями гораздо глубже, чем кажется. Это и социальные причины, и психологические, и возрастные, и финансовые, и экономические. Чаще всего человек ищет утешения в каких-то интоксикантах, потому что отсутствует целостность и гармоничность личности. А эти проблемы, как правило, из детства. Уже давно известно, что даже пищевые зависимости имеют в большей степени психологическую причину, нежели физиологическую. К примеру, когда человеку не достаёт каких-то позитивных эмоций, переживаний, он начинает восполнять это теми или иными вкусами и вредной пищей, переедать. То же самое с алкоголем и курением. И во всех этих проблемах, которые возникают в жизни людей, во всех причинах пытается разобраться собриология. Конечно, важным фактором в профилактике зависимостей является также воспитание. Если ребёнок с детства видит, как родители регулярно травят себя наркотическими веществами — легальными или нелегальными — эту модель поведения он заберёт с собой и во взрослую жизнь и, как с красным знаменем, пойдёт с ней по жизни. И говорить, что это был его сознательный выбор, несправедливо. Потому что выбор этот сделан был за него — он просто впитал модели поведения родителей. И очень важно донести до молодого поколения информацию о здоровом и трезвом образе жизни и о том, что именно такой образ жизни является нормой, а самоотравление — это не норма, а болезнь. За последние несколько десятков лет «окно Овертона» (концепция приемлемости/неприемлемости того или иного явления) в плане употребления тех или иных наркотиков очень сильно была сдвинута в сторону толерантности к этому явлению. И задача такой науки, как собриология, — найти методы изменить общественные убеждения относительно нормальности употребления наркотических средств. И если удалось прокрутить «Окно Овертона» в одну сторону, то с таким же успехом его можно провернуть и обратно.

Распространение правдивой информации о том, какой вред приносят легальные и нелегальные наркотики — это одна из важнейших задач собриологии. Корень всех страданий — невежество. Большинство людей просто даже не подозревают, что плотно сидят «на крючке» пищевых и алкогольных корпораций и считают своё зависимое существование нормой. Однако если человек не может без каких-то негативных ощущений отказаться от той или иной пищи или продукта, это значит, что у него есть зависимость. А зависимый человек просто не может жить осознанной и адекватной жизнью, ведь все его стремления и мотивации направлены на то, чтобы добыть очередную «дозу» и получить положенный кайф. Ни о каком развитии — ни духовном, ни физическом — в таком случае говорить не приходится.

Спасение утопающих — дело рук самих утопающих. Важно понимать, что на законодательном уровне реальной борьбы с оборотом наркотиков (особенно легальных) никогда не будет, потому что даже в высших эшелонах власти есть лица, заинтересованные в существовании наркобизнеса в той или иной форме. Поэтому распространять знания о собриологии и методах борьбы за отрезвление общества — это долг каждого сознательного человека. Но начинать, разумеется, нужно с себя. Проанализируйте, чем и как вы питаетесь, какие продукты употребляете и честно себе скажите, от чего у вас есть зависимость. Есть такое правило: если вы можете исключить какой-либо продукт на 21 день, то значит, зависимости от этого продукта у вас нет. Весьма условные, разумеется, цифры, так как формы зависимостей бывают разными — человек может употреблять наркотик, что называется, «редко, но метко». Но в любом случае, если вы не можете безболезненно отказаться от какого-либо продукта, значит, имеете от него зависимость. И с этим не нужно мириться.

*Трезвый образ жизни, свободный от разного рода стимуляторов и интоксикантов, — это иное качество жизни, это свобода, это возможность посвятить себя духовному развитию, творчеству, служению обществу. И это на самом деле приносит истинное счастье. В отличие от счастья иллюзорного, которое дарят нам разного рода наркотики. Всё познается в сравнении, и понять пагубность своего зависимого от наркотиков образа жизни можно, только отказавшись от них раз и навсегда. Тогда и постигается ценность трезвого образа жизни. И обретается истинное счастье.*

<https://www.oum.ru/literature/zdorovje/sobriologiya/>