

Борьба с зависимостями.

Метод Шичко

Данный пост для тех кто хочет избавиться от курения (но подойдет также и тем кто хочет избавиться от употребления алкоголя, или других вредных – легальных или нелегальных – веществ). Хочу поделиться с вами спецкурсом Владимира Анваровича Фахреева по избавлению от зависимостей и формированию трезвых убеждений.

Спецкурс сделан по методике Геннадия Андреевича Шичко. Шичко (1922–1986) был значительным советским учёным-физиологом и кандидатом биологических наук. В наше время, к большому сожалению, мало кто знает а методе Шичко. Цель данного метода (и спецкурса) это привести человека не просто к трезвости, а именно к **сознательной** трезвости. У человека, который правильно прошел спецкурс, *в принципе* не будет желания притронуться к сигарете (или прочим вредным веществам).

Рекомендую посмотреть/прослушать данный спецкурс даже если у вас например нет проблем с курением. Считаю, что в курсе очень много полезной информации о которой стоит знать.

Чтобы избавиться от курения (или алкоголя и пр.) нужно проходить дневники о которых говорится в спецкурсе. Некоторым людям хватает просмотра и изучения материала предоставленного в спецкурсе. Если знаете человека который хочет бросить курить (или прекратить употреблять прочие вредные вещества) делитесь предоставленными ссылками:

Ссылка на спецкурс в YouTube: <https://youtube.com/playlist?list=PLWZpOGju8hz9bSe-I01cygscMrts6Mkp8&feature=shared>

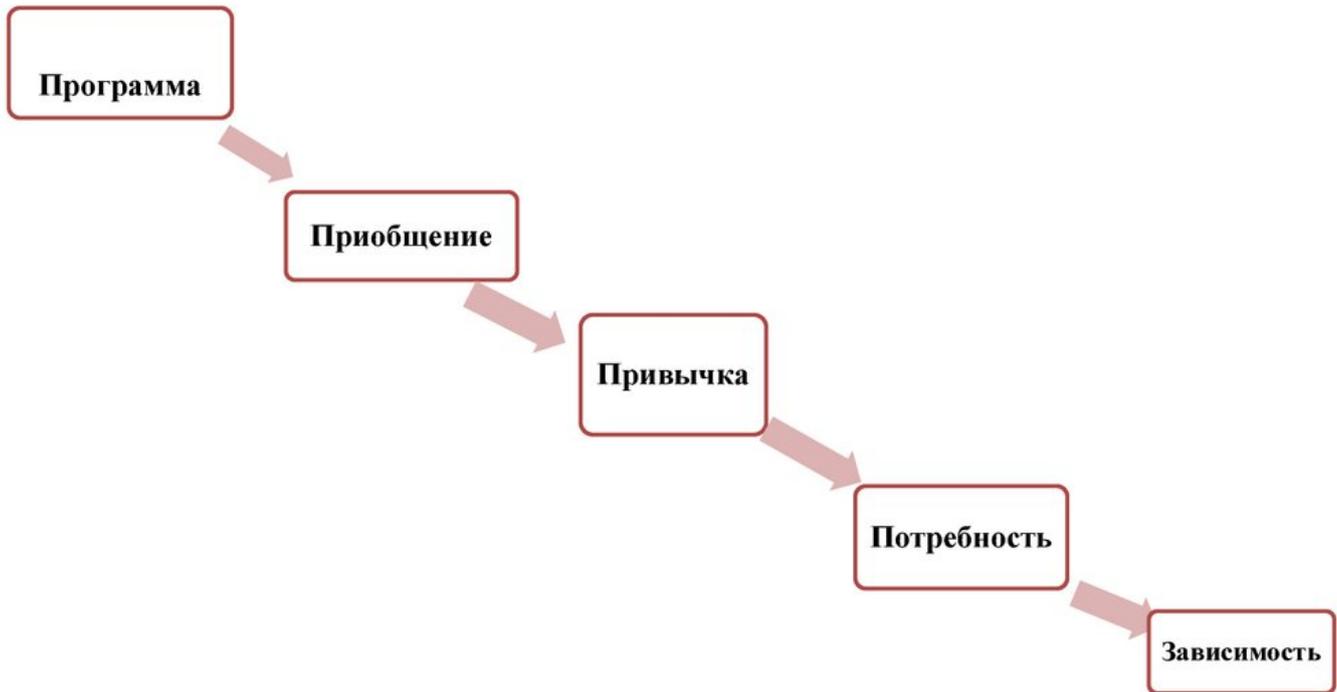
Ссылка где можно найти упомянутые дневники: [Категории дневников \(xn----8sbecldaltphm8bzack0mwad.xn--p1ai\)](https://xn--8sbecldaltphm8bzack0mwad.xn--p1ai)

Короткая статья рассказывающая о методе Шичко: <https://dzen.ru/a/XRXEo3FYQwCtMZNz>

Еще одна статейка: https://vk.com/@schichko_13-sut-metoda-shichko

Надеюсь информация в данном посте будет вам полезна.

«Лестница развития зависимости» (по Г.А. Шичко)



Автор **заметки**: Welhaven

Revision #3

Created 5 January 2024 12:18:20 by Тимур

Updated 5 January 2024 12:22:10 by Тимур