



**ЖЕГУСОВ
ЮРИЙ ИННОКЕНТЬЕВИЧ**

кандидат социологических наук,
доцент кафедры социокультурных инноваций и технологий
Чурапчинского государственного института физкультуры и спорта, Якутск

ТРЕЗВОСТЬ — МЕРА СЧАСТЬЯ?

Потребление алкоголя — одна из главных причин многих социальных проблем, неблагополучия и бедствий во многих странах мира. Глобальные исследования свидетельствуют, что потребление алкоголя является ведущим фактором бремени болезней во всем мире, на долю которого приходится почти 10% смертей среди населения в возрасте от 15 до 49 лет, что создает серьезные последствия для здоровья будущего населения¹. Табак и алкоголь, будучи легальными наркотиками, оказались самыми опасными веществами для здоровья населения Земли, так как уносят больше жизней, чем запрещенные наркотики². Британские ученые на основе проведенной по 16 критериям оценки вреда наркотиков пришли к выводу, что алкоголь — это наркотик, приносящий больший по объему вред, чем героин, крэк и табак. Также ими выявлено, что физический, психологический и социальный вред алкоголя в совокупности огромен как для потребителя, так и для окружающих³. Понимание деструктивных последствий от потребления алкоголя привело к тому, что ученые все чаще стали приходить к мнению о необходимости официального признания алкоголя наркотиком, чтобы максимально ужесточить его оборот с целью минимизации вреда обществу⁴.

Алкоголизация приводит к ухудшению здоровья и повышенной смертности населения. Ученые выявили устойчивую связь между потреблением алкоголя

¹ GBD 2016 Alcohol Collaborators (2018) Alcohol Use and Burden for 195 Countries and Territories, 1990–2016: a Systematic Analysis for the Global Burden of Disease Study 2016. *Lancet*. Vol. 392. P. 1015–1035. [https://www.doi.org/10.1016/S0140-6736\(18\)31310-2](https://www.doi.org/10.1016/S0140-6736(18)31310-2).

² Peacock A., Leung J., Larney S. et al. (2018) Global Statistics on Alcohol, Tobacco and Illicit Drug Use: 2017 Status Report. *Addiction*. Vol. 113. P. 1905–1926. <https://www.doi.org/10.1111/add.14234>.

³ Nutt D. J., King L. A., Philips L. D. (2010) Independent Scientific Committee on Drug. Drug Harms in the UK: a Multicriteria Decision Analysis. *Lancet*. Vol. 376. P. 1558–1565. [https://www.doi.org/10.1016/S0140-6736\(10\)61462-6](https://www.doi.org/10.1016/S0140-6736(10)61462-6).

⁴ Kyri K., McCambridge J. (2018) Alcohol Must Be Recognized as a Drug. To Strengthen Policy Responses to Harms Caused by Addiction Industries. *BMJ*. Vol. 362. k3944. <https://www.doi.org/10.1136/bmj.k3944>.

и смертностью населения от сердечно-сосудистых⁵ и онкологических заболеваний⁶, а также смертностью от заболеваний органов пищеварения⁷. Потребление алкоголя повышает уровень смертности и от внешних причин: самоубийств⁸, убийств⁹, травм, отравлений¹⁰.

По данным Минздрава, 70% умерших мужчин трудоспособного возраста погибли от различных последствий потребления алкоголя (болезни, травмы, отравления)¹¹. Продолжительность здоровой жизни населения в России составляет 63,7 года и находится по этому показателю на последнем месте среди всех государств Европы. Алкоголь — первая причина семейного насилия, разводов и социального сиротства.

Главный внештатный психиатр-нарколог Минздрава России Евгений Брюн заявил, что этиловый спирт, входящий в состав всех алкогольных напитков, является токсическим веществом, которое по определению не может быть безвредным¹². Зарубежные исследователи также пришли к выводу, что безопасная доза алкоголя равняется нулю¹³.

Очевидно, что последствия потребления алкоголя в значительной степени влияют на социальное благополучие и самочувствие населения. На уровне общества алкоголизация — источник множества социальных проблем, на индивидуальном уровне — причина семейного неблагополучия и личного несчастья.

Трезвость, то есть полный отказ от потребления алкоголя, позволяет улучшить качество жизни, избежать негативных последствий алкоголизации как отдельного

⁵ Разводовский Ю. Е. Алкоголь и сердечно-сосудистая смертность в Беларуси // Журнал ГрГМУ. 2006. № 4. С. 37–42; Mantehey J., Probst Ch., Rylett M., Rehm J. (2018) National, Regional and Global Mortality Due to Alcoholic Cardiomyopathy in 2015. *Heart*. Vol. 104. P. 1663–1669. <https://www.doi.org/10.1136/heartjnl-2017-312384>.

⁶ Rehm J., Soerjomataram I., Ferreira-Borges C., Shield K. D. (2019) Does Alcohol Use Affect Cancer Risk? *Current Nutrition Reports*. Vol. 8. P. 222–229. <https://www.doi.org/10.1007/s13668-019-0267-0>.

⁷ Шельгин В. К. Смертность от заболеваний пищеварительной системы и отравлений алкоголем на европейском Севере России // Сибирский медицинский журнал. 2012. № 5. С. 93–96.

⁸ Немцов А. В., Шельгин К. В. Самоубийства и потребление алкоголя, 1956–2013 гг. // Суицидология. 2016. Т. 7. № 3. С. 3–12.

⁹ Разводовский Ю. Е. Взаимосвязь между потреблением алкоголя и убийствами // Социальная и клиническая психиатрия. 2006. № 1. С. 5–9; Kuhns J. B., Exum M. L., Clodfelter T. A., Bottia M. C. (2014) The Prevalence of Alcohol-Involved Homicide Offending. *Homicide Studies*. Vol. 18. No. 3. P. 251–270. <https://www.doi.org/10.1177/1088767913493629>.

¹⁰ Сахаров А. В., Говорин Н. В. Насильственная смертность и алкоголизация населения в Забайкальском крае // Дальневосточный медицинский журнал. 2011. № 2. С. 97–99; Разводовский Ю. Е., Зотов П. Б. Алкогольные отравления и эпидемиологические параметры алкоголизма в России // Российский медико-биологический вестник имени И. П. Павлова. 2016. № 2. С. 64–72.

¹¹ Скворцова: 70% смертей мужчин трудоспособного возраста связаны с употреблением алкоголя // Новая газета. 07.02.2019. URL: <https://novayagazeta.ru/news/2019/02/07/149035-skvortsova-70-smertey-muzhchin-trudosposobnogo-vozrasty-svyazany-s-upotrebleniem-alkogolya>.

¹² В Минздраве заявили, что безопасной дозы алкоголя не существует // Российская газета. 18.12.2020. URL: <https://rg.ru/2020/12/18/v-minzdrave-zaiavili-cto-bezopasnoj-dozy-alkogolia-ne-sushchestvuet.html>.

¹³ GBD 2016 Alcohol Collaborators. (2018) Alcohol Use and Burden for 195 Countries and Territories, 1990–2016: A Systematic Analysis for the Global Burden of Disease Study 2016. *Lancet*. Vol. 392. P. 1015–1035. [https://www.doi.org/10.1016/S0140-6736\(18\)31310-2](https://www.doi.org/10.1016/S0140-6736(18)31310-2).

человека, так и социальных групп. Но, к сожалению, есть распространенное мнение, что вытеснение алкоголя из жизни народа и всеобщее отрезвление представляет собой невыполнимую задачу. Десятки лет целенаправленного вовлечения широких масс населения в бытовое пьянство, которое охватило несколько поколений советских и российских граждан, дали свои уродливые плоды. Несмотря на некоторые позитивные сдвиги в отношении потребления алкоголя, до сих пор трезвость в России воспринимается больше как девиация, чем норма. Массовая алкоголизация породила особую алкогольную субкультуру — комплекс норм, ценностей, обычаев и практик, оправдывающих и обосновывающих безвредность и пользу потребления алкоголя, а также осуждающих любые проявления отказа и воздержания от спиртного, то есть трезвости. Непьющие люди часто подвергаются остракизму: «трезвенники-язвенники», «сектанты», «алкаш в завязке», «белые вороны».

Понятие «трезвость», обозначающее естественное, здоровое, нормальное состояние человека, сегодня опущено, осмеяно и уведено от своей сути. Деформированное восприятие исходит из отсутствия четкого единого определения понятия «трезвость». В толковых словарях чаще всего трезвость связывается с воздержанием, абстиненцией. Даже ВОЗ дает определение трезвости как «непрерывное воздержание от приема алкоголя и других психоактивных веществ». Часто в научных публикациях можно встретить обозначение трезвенников как абстинентов. То есть трезвость воспринимается большинством, в том числе и научным сообществом, как волевой отказ, подавление желания и влечения к потреблению алкоголя.

На основе проведенных исследований¹⁴ нами предлагаются определения четырех видов трезвости.

Естественная (детская) трезвость — трезвость детей, еще не пробовавших алкоголь, у которых не сформирована потребность в регулярном приеме алкоголя. Естественная трезвость детей обычно теряется в подростковом возрасте, по мере влияния алкоголизированного окружения.

Вынужденная трезвость — отказ от алкоголя вследствие негативных последствий его потребления: лечения от алкоголизма, обострения хронических болезней, агрессивного поведения абстинента. Вынужденные трезвенники волевым усилием подавляют в себе потребность в алкоголе. Здесь очень высока вероятность «срыва», часто отсутствуют трезвеннические знания и убеждения.

¹⁴ Зотова В. А. Пространство интерпретаций трезвости в социальных науках // Вестник РГГУ. Серия «Философия. Социология. Искусствоведение». 2019. № 2. С. 84—90. <https://www.doi.org/10.28995/2073-6401-2019-2-84-90>.

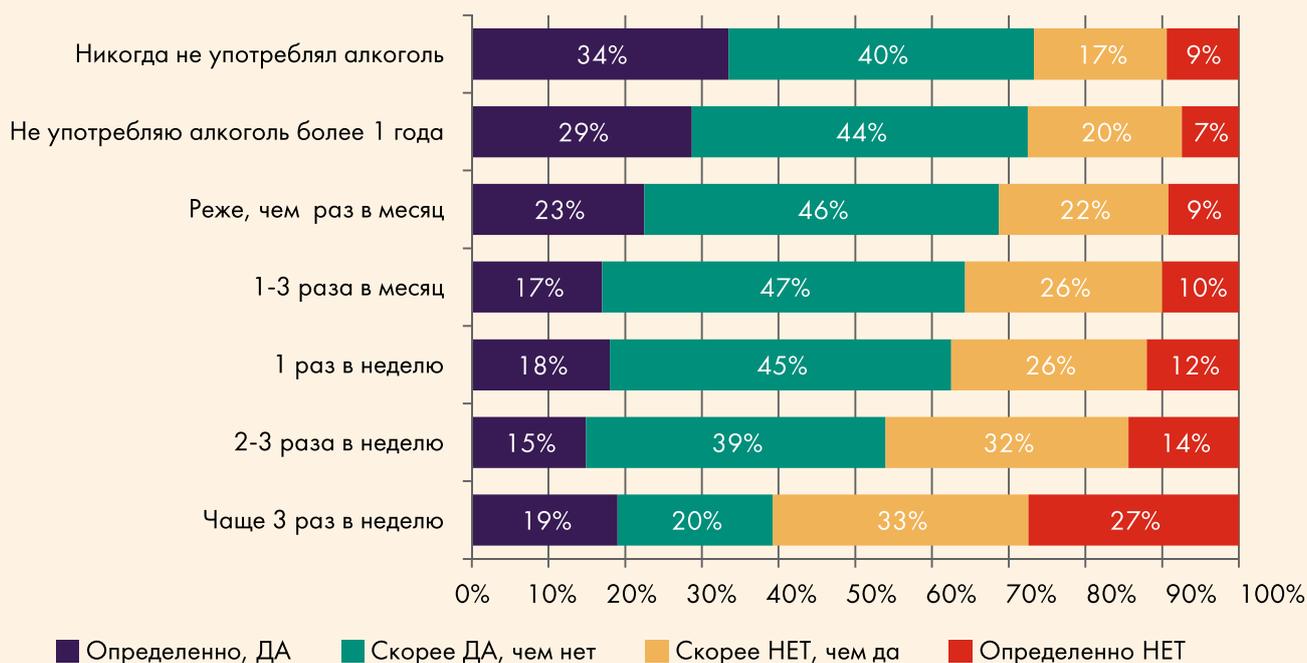
Религиозная трезвость — отказ от потребления алкоголя через принятие религиозных запретов, закрепленных в священных писаниях (Библии, Коране и т. д.). Здесь трезвость зависит от силы веры: чем она сильнее, тем устойчивее трезвость.

Осознанная трезвость — добровольный отказ от потребления психоактивных веществ на основе научных знаний о вреде потребления алкоголя и других наркотиков, ответственного отношения к своему здоровью, благополучию семьи и окружающих.

Трезвость как фактор счастья

Существует бытовательское представление о том, что пьющий человек счастливее трезвого, так как потребление спиртных напитков доставляет удовольствие, расслабляет, позволяет достигать взаимопонимания в общении. Но следует отделять осознанную счастливую жизнь без стимуляторов от наркотической эйфории, достигаемой через потребление алкоголя. Эйфоризирующее действие алкоголя кратковременно и обманчиво, а частое потребление приводит к зависимости и стрессу. Наше исследование, проведенное в Республике Саха, выявило, что не потребляющие алкоголь люди чувствуют себя счастливее. И, наоборот, чем чаще потребление алкоголя, тем выше доля респондентов, не чувствующих себя счастливыми (рис. 1).

Рис. 1. Ответы на вопрос: «Чувствуете ли Вы себя счастливым?» среди потребителей и непотребителей алкоголя



Приведенные данные позволяют предположить, что, снизив потребление алкоголя, можно существенно улучшить социальное самочувствие населения и умножить количество счастливых людей.

Подтверждением этой гипотезы может служить кейс продвижения и внедрения трезвости в Республике Саха, где с 2010 по 2018 год активно проводилась региональная антиалкогольная политика. Согласно законодательству РФ, органы государственной власти субъектов Российской Федерации вправе устанавливать дополнительные ограничения по времени, условиям и местам розничной продажи алкогольной продукции. В 2013 году в Республике Саха был принят Закон «Об установлении дополнительных ограничений времени, условий и мест розничной продажи алкогольной продукции в Республике Саха (Якутия)». Согласно этому закону запрещается розничная продажа алкогольной продукции с 20 часов до 14 часов по местному времени, розничная продажа алкогольной продукции разрешена только в специализированных стационарных торговых объектах — алкомаркетах. Также не допускается розничная продажа алкогольной продукции в торговых объектах, расположенных в нежилых помещениях многоквартирных домов.

Помимо запретительных мер в республике была развернута информационно-пропагандистская работа, поддержаны инициативы общественных организаций по продвижению трезвого здорового образа жизни.

В результате изменений, внесенных в законодательство с 2013 по 2018 год, количество торговых объектов, реализующих алкогольную продукцию, сократилось с 1538 до 799; объем реализации спиртных напитков в пересчете на абсолютный алкоголь на душу населения снизился с 8,7 литра в 2012 году до 5,5 литра в 2019 году.

Снижение потребления алкоголя положительно повлияло на показатели заболеваемости и смертности населения (табл. 1). С 2010 по 2018 год заболеваемость алкоголизмом и алкогольными психозами сократилась на 53%. Смертность от сердечно-сосудистых заболеваний и внешних причин также снизилась соответственно на 25% и 37%.

В Республике Саха (Якутия) с 2015 года действует законодательство, дающее право устанавливать полный запрет розничной продажи алкоголя на территориях отдельных населенных пунктов на основании законодательных инициатив представительных органов местного самоуправления. В настоящее время законодательный запрет продажи алкоголя принят в 188 из 440 сел Якутии¹⁵. Кроме этого в некоторых селах, где не приняты такие законы, существует неформальный запрет на продажу алкоголя, то есть негласно жителями сел принято решение не открывать на своей территории точку розничной продажи алкоголя.

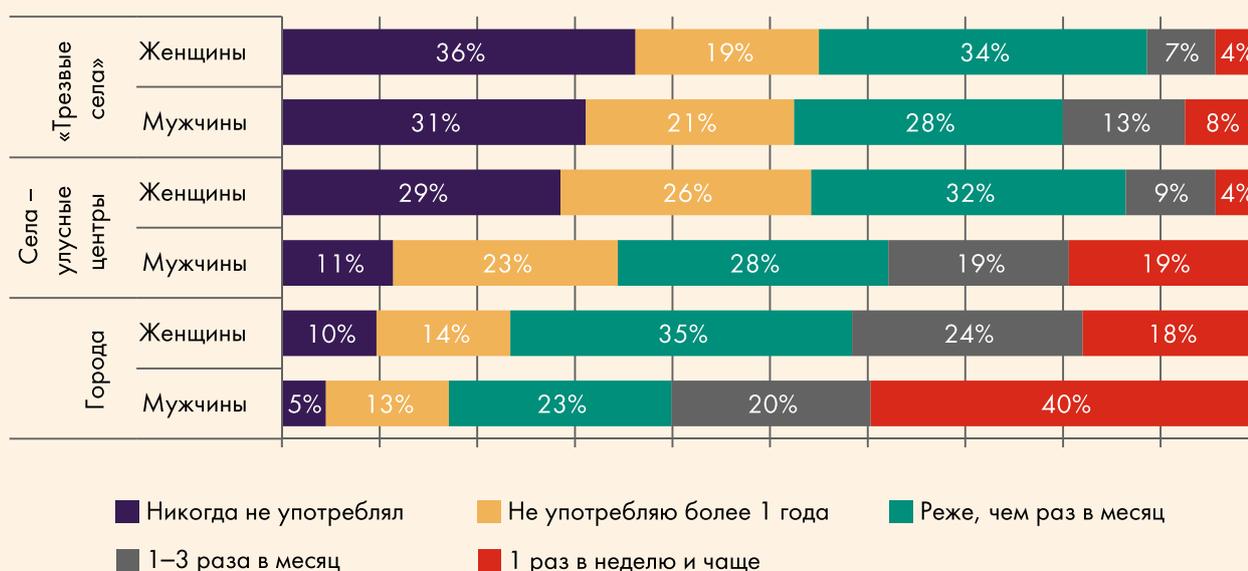
¹⁵ Якутия. Трезвые сёла — правда и мифы. URL: <https://www.youtube.com/watch?v=H2YfmvMd1p8&t=157s>.

Таблица 1. Динамика некоторых показателей заболеваемости и смертности на 100 тыс. человек населения в период реализации антиалкогольной политики в Республике Саха (Якутия)

	2010	2011	2012	2013	2014	2015	2016	2017	2018	Динамика -/+ (%)
Заболеваемость алкоголизмом и алкогольными психозами	290,4	239,1	235,8	177,2	177,2	163,6	180,6	138,9	135,3	-53
Смертность от сердечно-сосудистых заболеваний	469,5	440,9	443,1	403,7	406,3	386,7	368,7	364,2	353,9	-25
Смертность от внешних причин	195,2	181,8	171,3	160,3	155,0	145,3	135,6	132,5	122,1	-37

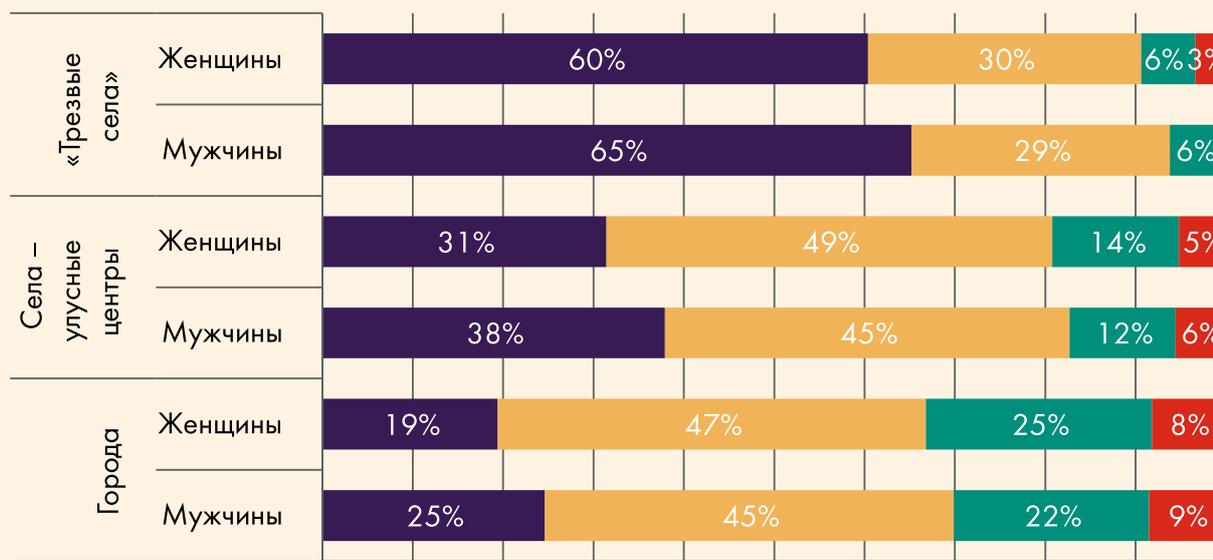
Проведенные в республике исследования¹⁶ подтверждают, что в «трезвых селах» уровень потребления алкоголя гораздо ниже, чем в улусных центрах и городах Якутии, где функционируют алкомаркеты (рис. 2). Также исследования выявили, что в «трезвых селах» существенно больше людей, считающих себя счастливыми (рис. 3).

Рис. 2. Частота потребления алкоголя среди жителей городов, улусных центров и «трезвых сел» Якутии



¹⁶ Всего было проведено два социологических исследования в Республике Саха методом анкетного опроса в 2017 году: «Алкоголь и качество жизни в Якутии» (N=4709), «Качество жизни в трезвых селах Якутии» (N=402).

Рис. 3. Ответы на вопрос: «Чувствуете ли Вы себя счастливым?» в городах, улусных центрах и «трезвых селах» Якутии



■ Определенно ДА ■ Скорее ДА, чем нет ■ Скорее НЕТ, чем да ■ Определенно НЕТ

Следует признать, что движение «трезвых сел» только набирает силу и степень достигнутого успеха во внедрении норм трезвого здорового образа жизни в разных селах различна. На основании анализа и наблюдений мы сделали следующую классификацию трезвых сел:

- ⇒ «успешные» (5–10%) – села, где были достигнуты заметные успехи в улучшении качества жизни людей;
- ⇒ «борющиеся» (10–20%) – села, перенимающие опыт «успешных» сел и достигшие первых положительных результатов;
- ⇒ «новички» (70–80%) – села, которые только установили законодательный запрет, но пока заметных результатов не добились.

Исследовательская группа «ЦИРКОН» (г. Москва) на основании материалов социологических экспедиций пришла к выводу, что для достижения и закрепления серьезных положительных результатов требуется от 13 до 20 лет комплексной работы на местах. Таким образом, принимая во внимание, что законы о полном запрете розничной продажи алкоголя действуют в селах не более четырех-пяти лет, говорить о достижении каких-то больших успехов во всех селах пока еще рано¹⁷.

Тем не менее опыт успешных «трезвых сел», поддержанный законодателями Ил Тумэн, получает высокую оценку федеральных экспертов. По словам руково-

¹⁷ Территории трезвости: опыт принятия и обеспечения коллективных решений по ограничению производства, распространения и потребления алкогольных напитков в сельских поселениях и поселках». Аналитический отчет по результатам исследования. URL: <http://www.zircon.ru/upload/iblock/5ca/territorii-trezvosti.pdf>

дителя «ЦИРКОН» И. Задорина, «Якутия — единственный субъект Российской Федерации, где региональные власти официально передали органам местного самоуправления полномочия выступать с такими инициативами... на сегодняшний день это самая успешная модель — когда низовое решение поддерживается государством хотя бы на региональном уровне»¹⁸.

По результатам научных исследований в «успешных» трезвых селах выявлены следующие положительные результаты:

- локализация потребления алкоголя, регулярное потребление спиртного сохраняется только среди лиц, зависимых от алкоголя;
- выведение потребления алкоголя за пределы социальной нормы, пребывание в нетрезвом виде становится постыдным явлением, заслуживающим общественного порицания;
- повышение уровня чувства безопасности у населения за счет исчезновения (или уменьшения количества) лиц, находящихся в общественных местах в состоянии опьянения;
- снижение доли молодежи, потребляющей алкоголь;
- переориентация потребительского поведения с покупки алкоголя в пользу приобретения продуктов питания и промышленных товаров;
- повышение социальной активности граждан, активизация деятельности общественных организаций и объединений, участие жителей в общественных мероприятиях;
- вовлечение населения в занятия физкультурой и спортом, рост результативности в спортивных состязаниях;
- внедрение новых традиций проведения безалкогольных свадеб, юбилеев, других торжеств и праздников;
- улучшение социально-психологической атмосферы в семьях и в селе в целом, рост «индекса счастья» его жителей;
- активизация предпринимательской деятельности, увеличение числа самозанятых людей, рост доходов населения.

Советский лозунг «Трезвость — норма жизни» значительной частью жителей Республики Саха воспринимается сегодня вполне серьезно. При проведении социологического исследования жителям республики был задан вопрос: «Что для

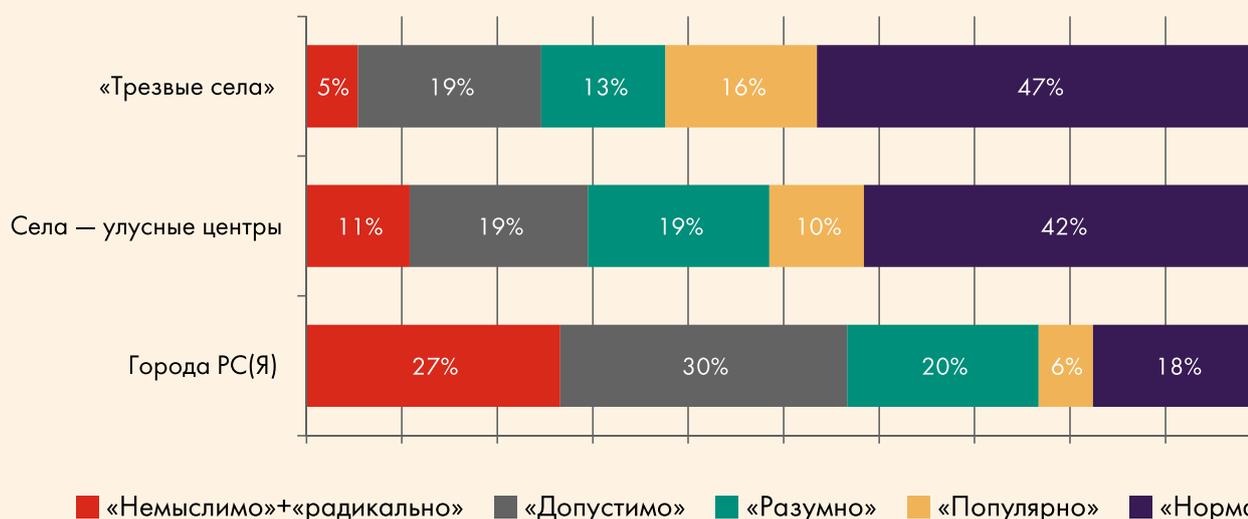
¹⁸ Территории трезвости в России: они существуют // Синодальный отдел по церковной благотворительности и социальному служению Московского Патриархата. 08.09.2017. URL: <http://www.diaconia.ru/territorii-trezvosti-v-rossii-oni-sushhestvuyut>.

Вас означает полный отказ от употребления алкоголя?». Респонденты выбрали один ответ из перечисленных:

- 1) «немыслимо», невозможно отказаться от алкоголя [неосуществимо];
- 2) «радикально», нельзя отказаться от алкоголя [не следует];
- 3) «допустимо», можно отказаться от алкоголя;
- 4) «разумно», предпочтительно отказаться от алкоголя;
- 5) «популярно», сейчас многие отказываются от алкоголя;
- 6) «норма», всем нужно отказаться от алкоголя, необходимо ввести запрет на продажу алкоголя по всему улусу/республике.

Как видно из рисунка 4, трезвость как норма больше воспринимается в трезвых селах и улусных (районных) центрах. Лучшей оценке трезвости в районных центрах способствует положительный пример трезвых сел, которые находятся недалеко. Четверть городских жителей воспринимают отказ от алкоголя через характеристики «немыслимо» и «радикально».

Рис. 4. Восприятие трезвости — полного отказа от алкоголя по шкале Овертона среди жителей городов, районных центров и «трезвых сел» Якутии

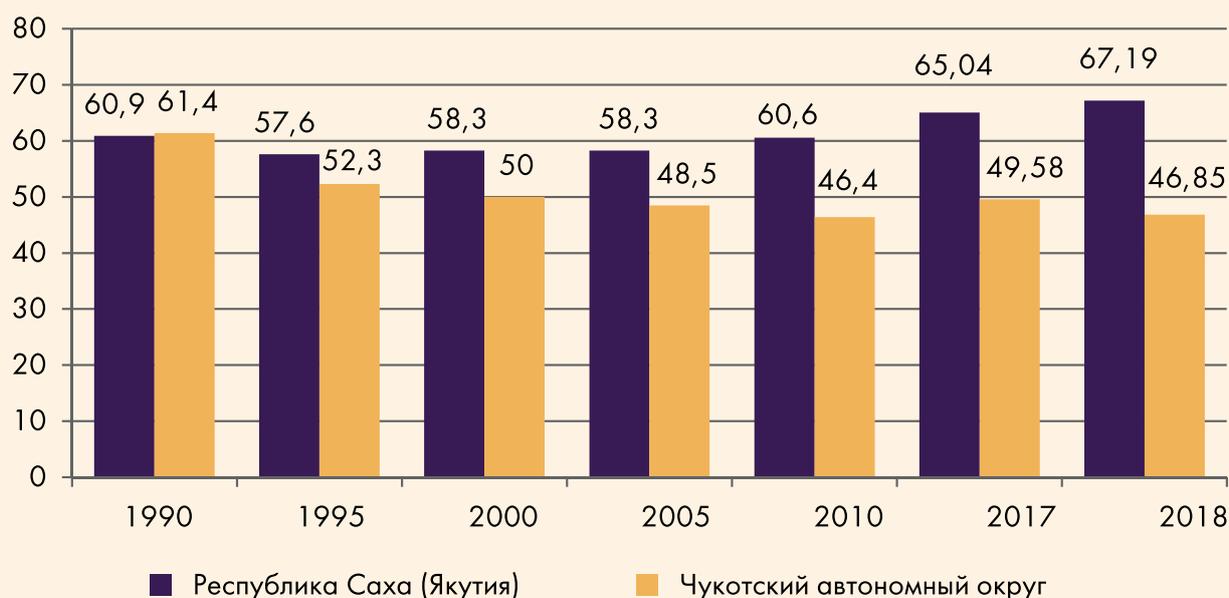


Другим свидетельством успешности проводимой политики трезвости служат статистические данные ожидаемой продолжительности жизни сельского мужского населения в Республике Саха, которая подтверждается при сравнении с аналогичными показателями других регионов, где не проводится антиалкогольная политика и высокий уровень потребления алкоголя¹⁹. К примеру, ОПЖ сельских

¹⁹ Рейтинг трезвости регионов — 2018. URL: <http://www.trezyros.ru/calendar/702>.

мужчин Чукотки, где не предпринималось никаких усилий в противодействии массовой алкоголизации, в 2018 году была на 20 лет ниже, чем аналогичные показатели в Якутии. Проведенные исследования в России и за рубежом подтверждают, что увеличение объема потребления алкоголя оказывает отрицательное воздействие на ожидаемую продолжительность жизни, особенно мужчин²⁰.

Рис. 5. Ожидаемая продолжительность жизни сельского мужского населения в Республике Саха и Чукотском АО, лет²¹



Вместо заключения

Начиная с принятия «Концепции государственной политики по снижению масштабов злоупотребления алкоголем и профилактике алкоголизма среди населения Российской Федерации на период до 2020 года», в РФ проводится так называемая тихая антиалкогольная кампания. По признанию авторитетного медицинского научного журнала *Lancet*, Россия достигла заметных успехов в реализации политики снижения потребления алкоголя. В результате этой политики в период с 2003 по 2017 год количество зарегистрированных больных алкоголизмом снизилось на 38%, алкогольных психозов — на 64%. Уменьшение числа смертей от сердечно-сосудистых заболеваний среди мужчин на 52% и женщин 48%

²⁰ Коссова Т. В., Коссова К. В. Влияние потребления алкоголя на смертность и ожидаемую продолжительность жизни в регионах России // Экономическая политика. 2017. Т. 12. № 1. С. 58–83; Westman J., Wahlbeck K., Laursen T. M., Gissler M., Nordentoft M., Hällgren J., Arffman M., Ösby U. (2015) Mortality and Life Expectancy of People with Alcohol Use Disorder in Denmark, Finland and Sweden. *Acta Psychiatrica Scandinavica*. Vol. 131. No. 4. P. 297–306. <https://www.doi.org/10.1111/acps.12330>.

²¹ Ожидаемая продолжительность жизни при рождении // Единая межведомственная информационно-статистическая система (ЕМИСС). URL: <https://fedstat.ru/indicator/31293>.

за тот же период является следствием снижения потребления алкоголя в стране²². Но вместе с тем следует признать, что поставленные целевые индикаторы Концепции, такие как ликвидация нелегального алкогольного рынка и снижение уровня потребления алкогольной продукции на душу населения на 55 % к 2020 году, не были достигнуты.

Законодательство, регулирующее оборот алкоголя, в последние годы развивается противоречиво. С одной стороны, в федеральном законодательстве наблюдается ужесточение: был введен ряд поправок, предусматривающих уголовную ответственность за повторное вождение в пьяном виде (2015 год) и за некоторые статьи незаконного оборота алкогольной продукции (2016—2017 годы). Но вместе с тем в 2017 году законодатели дали преференции участникам алкогольного рынка, отобрав право регионов самим ограничивать продажу алкоголя в организациях общественного питания, тем самым фактически поставив «трезвые села» вне закона.

На уровне Республики Саха (Якутия) в 2018 году после досрочной отставки главы региона Егора Борисова антиалкогольная политика была фактически свернута и взят курс на поддержку алкобизнеса. Было ликвидировано Управление госалкогольконтроля республики, которое контролировало исполнение антиалкогольного законодательства и совместно с общественными организациями продвигало трезвый здоровый образ жизни среди населения. Постепенно были закрыты рубрики, радиотелепрограммы в государственных СМИ, посвященные антиалкогольной, трезвеннической тематике. Также депутаты парламента Ил Тумэн и чиновники, лоббирующие интересы алкобизнеса, предприняли несколько попыток внести поправки, «смягчающие» региональные ограничения оборота алкоголя. Благодаря твердой позиции большинства депутатов Ил Тумэн и общественности алкоббистские поправки подверглись жесткой критике и пока не приняты²³.

В результате свертывания антиалкогольной политики с 2018 по 2021 год количество торговых объектов, реализующих алкогольную продукцию, увеличилось с 799 до 945.

Таким образом, сегодня достижения восьмилетней антиалкогольной кампании в Республике Саха снова под угрозой. А вместе с ними под угрозой и качество жизни населения региона.

Пример Республики Саха демонстрирует возможность существенного улучшения показателей качества жизни за счет реализации антиалкогольной политики

²² Russia's Alcohol Policy: A Continuing Success Story (2019) *Lancet*. Vol. 394. No. 10205. P. 1205. [https://www.doi.org/10.1016/S0140-6736\(19\)32265-2](https://www.doi.org/10.1016/S0140-6736(19)32265-2).

²³ За что депутаты Якутии рассердились на министра? URL: <https://www.1sn.ru/238565.html>.

и продвижения трезвого здорового образа жизни. Накопленный опыт политики народосбережения через «отрезвление» может быть перенят и растиражирован в других регионах России. Однако ситуация в Республике является и примером того, как столь значимый позитивный тренд может быть остановлен.

Вопрос о том, что победит в Республике и в России в целом — алкоголь или счастье людей, — остается открытым.