

С Е Р И Я « З Е Р К А Л О »

**Библиопсихотерапия
синдрома никотиновой зависимости**

С.Н. Зайцев

**ЗЕРКАЛО
ДЛЯ КУРИЛЬЩИКА**

**Самоучитель
отказа от курения**

Нижний Новгород
2005

Зайцев С.Н.

Зеркало для курильщика: Самоучитель отказа от курения. – Н. Новгород, 2005. – 57 с. – Серия «Зеркало».

Брошюра «Зеркало для курильщика» представляет собой вариант библиопсихотерапии (лечение печатным словом). Предназначена для использования в качестве основного метода лечения легких форм синдрома зависимости от табака или для использования в составе комплексного лечения тяжелых форм болезни, а также может применяться и для профилактики никотиновой зависимости.

Текст разделен на 2 неравные части. В 1-й части (главы 1–11) говорится о вреде курения для здоровья, делается попытка подвести достаточное обоснование под решение отказа от курения. Во 2-й части (гл. 12) рекомендуются специальные приемы для купирования (снятия) влечения к сигарете.

В серию «Зеркало» вошли также брошюры «Мой алкоголизм» и «Созависимость — умение любить».

© Зайцев С.Н., 2005

СЛОВО К ЧИТАТЕЛЮ

Сразу хочу вас разочаровать. В этой книге вы не найдете точных научных выкладок, не утолите своей неумной жажды научных знаний. Возможно, вы не откроете для себя ничего нового, прежде неведанного, и все, о чем здесь говорится, вы давно знаете. Более того, некоторые утверждения могут показаться специалистам спорными или несоответствующими действительности. Но все это написано вовсе не для них, а для сотен и тысяч людей, которые продолжают курить, не задумываясь до поры до времени о своем здоровье. И для тех, кто хочет, но не может пока еще помочь себе сам.

Я врач. И хочу научить вас тому, что прежде у вас не получалось: раз и навсегда бросить курить.

Предвижу, как скептически настроенный читатель скажет: «Многие пытались решить эту задачу! Изданы сотни брошюр и книжек на эту тему! Но эффективность такой антитабачной пропаганды пока что ноль».

Согласен, литературы о вреде курения много. Я читал ее. И вот что я обнаружил:

Первое. Большая часть популярных книжек о курении, которые были мне доступны, оказались написанными не специалистами: либо врачами другого профиля — гигиенистами, эндокринологами, рефлексотерапевтами, либо энтузиастами, поборниками здорового образа жизни — журналистами, педагогами, спортсменами и т.д. И крайне редко среди авторов я обнаруживал практикующих психиатров-наркологов, профессионально владеющих приемами оказания помощи при этой патологии, чьим основным занятием собственно и является лечение от табакокурения.

Второе. Прочитанные мной книжки большей частью предназначались для читателя в возрасте старше 40 лет, озабоченного состоянием резко ухудшающегося из-за курения здоровья, а вовсе не для молодых людей, которые иногда даже не знают, с какой стороны

сердце находится, и представляют себе болезни как нечто абстрактное и далекое.

И третье. В тех изданиях, где основной целью являлось побуждение читателя к отказу от курения, средства не соответствовали заявленной цели. Для того чтобы вылечить читателя от курения, в качестве основных методов использовались запугивание, курьезы и медицинская статистика, а также звучали призывы взять себя в руки! Но статистикой эта болезнь не лечится, запугивание — далеко не самый эффективный из психотерапевтических приемов, а «взятие себя в руки» читатель применял и прежде, но без результатов.

Ну, представьте, что будет, если больному язвой желудка мы будем доказывать, что болеть этой болезнью вредно для здоровья и невыгодно, что она может повлечь за собой еще более страшные последствия? Что будет, если мы предложим ему «взять себя в руки»? Вылечится он от этого? Едва ли. Он и сам себе не рад, но не знает, как решить эту проблему, так как самолечение было неэффективным, а к специалисту он пока еще не попал.

В предлагаемой книге задачи изменения отношения к курению и преодоления влечения к сигарете решаются использованием специальных приемов и техник, хорошо зарекомендовавших себя на практике при лечении никотиновой зависимости.

Для решения проблемы курения существенное значение имеет определенный объем информации, так как человек, располагающий достоверной информацией о себе, никогда не возьмется за сигарету. Но главное — это то, каким способом надо читать эту книжку: как, где и в какое время.

Основную часть книги (с первой по одиннадцатую главу) следует читать за 3–7 дней до отказа от курения, одновременно, не прерываясь и не отвлекаясь. Только таким способом мы сможем привлечь достаточный для решения проблемы объем внимания в организме. Организм располагает всеми необходимыми средствами, чтобы справиться с любой проблемой, чтобы вылечить у себя любую болезнь, а не только курение. Но нужно помочь ему, нужно создать условия, чтобы были включены механизмы самоизлечения. Одно из таких условий — привлечение большого объема внимания.

Последнюю главу («Алгоритм отказа от курения») следует прочитать в заранее намеченный день «Х», день отказа от курения, через 3–7 суток после прочтения основной части книжки. Сознание контролирует только 10% поведения, а на 90% нами управляет

бессознательное. Опыт моей работы показывает, что лишь через 3–4 дня после прочтения этого текста решение отказа от курения принимается не только сознанием, но и «всем сердцем», «всей душой» — на уровне бессознательного, и организм уже готов излечить себя сам.

Отказываться от курения следует с утра в определенный вами день «X», а главу двенадцатую следует использовать в качестве руководства в этот же день с 12 до 18 часов дня. Таким образом мы сможем психотерапевтически закрепить нестабильный (всего несколько часов) положительный опыт — опыт некурения.

Прием психической саморегуляции, которому вы обучитесь в последней главе, в дальнейшем позволит самостоятельно снимать влечение к сигарете. Известные системы саморегуляции, такие, как йога, аутотренинг и др., громоздки, сложны в освоении и требуют ежедневных тренировок. Предлагаемый мной прием прост, доступен, не требует постоянных занятий и используется только когда появляются мысли о сигаретах.

В случае, если этой книжки окажется недостаточно для решения проблемы табакокурения, обратитесь к специалисту, врачу-психотерапевту, психиатру-наркологу. Ваши шансы на успех, после прочтения этого текста, удвоились.

ПРЕДИСЛОВИЕ

Я закурил на первом курсе медицинского института. Закурил по глупости, за компанию. Да и мог ли я этого избежать, если курили положительные герои моих любимых книг и фильмов, если курили все студенты из нашей группы и из моей комнаты в общежитии? Мог ли я этого избежать, если курили наши преподаватели, если курили мой отец и мой дед?

Дымил и я, много и, в первое время, с большим удовольствием. Как и все медики, я знал о вреде курения не понаслышке. Но кто из нас в 18–20 лет задумывается о здоровье. Так продолжалось до шестого курса, пока мы не попали на кафедру онкологии. Нам предложили курировать одного больного с запущенным раком гортани. В палате на 4 места чаще всего он был один. Другие пациенты этой палаты гуляли в больничном саду с утра до глубокой ночи, так как распахнутые настежь окна не спасали их от запаха человека, гниющего заживо. Не до, не после этого случая я не слышал такого запаха и не видел такого густого воздуха. А виной всему была сигарета, с которой этот курильщик не мог расстаться, даже умирая.

В тот день разом бросили курить все студенты нашей группы. Тогда я понял, что слова о вреде курения далеко не всегда являются полноценной заменой жизненному опыту. И хотя я и закурил через 6 месяцев, но сигарета уже никогда не доставляла мне прежнего удовольствия. Я снова и снова пытался отказаться от табака, но мои попытки были тщетны.

Во второй раз и окончательно я бросил курить через год, как только стал работать участковым психиатром-наркологом. Это стало возможным не потому, что я услышал что-то новое о вреде табака, а

потому, что получил профессиональные знания о методах отвыкания от курения.

Как видите, я знаю эту болезнь не только как врач, но знаком с ней и как больной, у которого все еще остается какой-то риск рецидива. А потому все, о чем я здесь говорю, обращено не только к курильщикам, но, в равной мере, и ко мне самому. Таким способом я исключаю у себя саму возможность повторного заболевания.

Прошло несколько лет, и эта же беда коснулась моей дочери.

Я ХОЧУ СДЕЛАТЬ ВАМ БОЛЬНО

Глава, объясняющая мой интерес к проблеме

Однажды моя пятнадцатилетняя дочь закурила, считая, что с сигаретой она будет чувствовать себя более уверенно в кругу своих курящих подруг, что курением она открывает для себя какую-то новую сторону взрослой жизни. И уж конечно, она была убеждена, что расстанется с сигаретой, как только захочет.

И действительно, некоторые из ее подруг, покурив несколько недель, не нашли в курении для себя чего-то особенно привлекательного и легко оставили эту вредную привычку. Но у моей девочки было не так. Зависимость от табака сформировалась у нее сравнительно быстро. Ее попытки бросить курить были безуспешными, и ей не оставалось ничего другого, кроме как давиться табачным дымом за углом во время школьной перемены. Ей приходилось тратить карманные деньги не на какие-то вкусные, полезные вещи, не на развлечения, а на дорогостоящий, красиво упакованный, медленно действующий яд.

Ловушка захлопнулась. Еще одна жертва попалась в сети табачных дельцов. Еще одна наивная душа болтается на крючке сигаретных промышленников. Еще один раб будет пожизненно оплачивать сытое и безбедное существование некурящих табачных магнатов.

Что я мог сделать? Строго наказать, запретить, и что из этого вышло бы. Уверен, она прятала бы сигареты от нас — родителей, пытаясь перебить чем-нибудь сигаретный запах, но курить меньше не стала бы. Это осложнило бы наши отношения, но не решило проблему. Такая болезнь, как табакокурение, не лечится наказанием и запретами.

Что же делать? Я долго думал. И нашел решение. Дело в том, что как врач психиатр-нарколог много лет занимаясь лечением табакокурения, я

никогда и никому не навязывал своей помощи, никого и никогда не принуждал к лечению. Я помогал человеку только тогда, когда он просил об этом. И в случае с дочерью я понимал, что первый шаг к здоровью, пока еще сигарета не нанесла непоправимого вреда, она должна сделать сама. Но как подтолкнуть ее к принятию правильного решения?

Я схитрил. А получилось вот как. Однажды я написал статью о курении для одной из газет под названием «Зеркало для курильщика». Необычной она была тем, что речь в ней шла не столько о вреде этой привычки для здоровья, сколько об эстетике курения. Кстати, в дальнейшем я не раз наблюдал, как завзятые курильщики, читая ее, начинали ерзать на стуле, меняться в лице и тяжело вздыхать, а впоследствии тем или иным способом бросали курить раз и навсегда.

Так произошло и с моей дочерью. Я попросил ее перепечатать рукопись статьи для редакции на пишущей машинке. А поскольку печатала она одним пальцем и с ошибками, то перепечатывать пришлось не один раз. Так что текст был выучен почти наизусть. В течение двух последующих недель я отмечал большую, чем обычно, задумчивость и озабоченность, так несвойственные моей дочери, а точнее — ее возрасту. И вот, наконец, в один из вечеров я услышал долгожданное: «Папа, помоги...» Она рассказала, что за это время дважды пыталась бросить курить самостоятельно, но волевым усилием удавалось продержаться без сигарет не более трех дней...

Остальное было делом техники. Мы провели два получасовых психотерапевтических сеанса. С тех пор моя дочь не курит, а я задался целью написать такую книжку, прочитав которую человек не станет откладывать заботу о своем здоровье на неопределенное время, а бросит курить сразу же, без особого нервного напряжения, а чаще — даже и без помощи врача.

Эта книжка, родившаяся из желания помочь не только моей дочери, но и другим ее сверстникам и всем курильщикам, лежит перед вами.

Так вы хотите бросить курить? Тогда читайте эту брошюру от корки до корки, не отвлекаясь, не отрываясь. Сомневайтесь, проверяйте, не соглашайтесь, спорьте, плюйтесь, скрежещите зубами, но только не прерывайтесь! Дочитайте до конца на одном дыхании. Важно, чтобы у вас сложилось цельное впечатление об этой книжке. Пусть оно будет негативным, отрицательным. Пусть даже содержание этой брошюры целиком не соответствует вашему мнению, вашим взглядам на

проблему. Не это важно. Впечатление от нее может быть любым, но должно быть цельным.

При лечении не всегда используют сладкую микстуру, иногда — горькие пилюли, а иногда даже делают больно, как хирурги или стоматологи. А еще бывает душевная боль. Но врач причиняет боль не для того, чтобы потешить себя осознанием власти над человеком, а во благо его, чтобы потом ничего не болело.

Я намерен сделать вам больно. Но вы не пугайтесь. Сильно больно не будет. Так, словно комарик укусил... Приступим? С Богом!

ЭХ ВЫ, ЖИЗНИ НЕ НЮХАЛИ!

Глава об имидже курильщика и о том, что окружающие иногда видят нас не такими, какими видим мы себя сами

Постоянно меняющаяся жизнь предъявляет нам новые и новые требования. Мы вечно озабочены, всегда деловиты, стараемся ничего не упустить из виду, так что некогда оглянуться, некогда на себя в зеркало взглянуть. А может быть, эта нелюбовь к зеркалу имеет какое-то другое объяснение? Возможно, мы просто боимся увидеть себя такими, какие мы есть, такими, какими мы стали, какими нас сделала сигарета? А может быть, мы боимся себя увидеть такими, какими нас видят окружающие?..

Сегодня вашим зеркалом буду я, врач психотерапевт.

Вглядитесь в свое отражение внимательно: вы видите перед собой закомплексованную, неуверенную в себе забитушку. Общеизвестно, что курят только слабые, неуверенные в себе люди. Попытки прикрыть свою робость модной одеждой, громким голосом, надуванием щек — несостоятельны. Сигарета в руке выдает вашу слабость в коленках и в жизни. Чем больше вы будете пытаться подавить и скрыть от окружающих свои комплексы, тем больше вы будете пыхтеть сигаретой.

Только не надо думать, что это зеркало кривое, неправильное. Нет. Зеркало дает вам правильную картинку. И это ваша внешность, на которой отражены и повышенная тревожность, и неуверенность в себе, и раздражительная слабость. Эмоциональная незрелость нервной системы курильщика создает ему в жизни много проблем.

А теперь, глядя в глаза своему зеркальному двойнику, признайтесь, какие памперсы вам больше нравятся? Нет, я не оговорился. Ах, вы уже

можете обходиться без памперсов? Тогда почему никак не бросите соску? Ведь вы уже не маленький!

Трудно найти рациональное объяснение такому частому впаданию в детство. Трудно, но можно. Некоторые физиологи полагают, что курение — это видоизмененный сосательный рефлекс, где сигарета играет роль пустышки младенца. Теперь даже трехдневная щетина едва ли добавит вам взрослости и мужественности. В сочетании с прогнутой спиной курильщика-неудачника и сигаретой она добавит вашему облику разве что комичности и эдакой клоунской дефективности.

В этом зеркале дефективность курильщика проступает особенно явственно. Ну станет ли нормальный человек в здравом рассудке вдыхать соли тяжелых металлов — кадмия, свинца, ртути, никеля, стронция и хрома, пары дегтя, аммиака, азотной, уксусной, синильной кислоты, цианистого водорода, никотина, формальдегида и другой отравы, содержащейся в табачном дыму, да еще и платить за эту экзекуцию деньги «доброму» дяде, свернувшему для него такую ядовитую «конфетку»?..

Нет, нормальный не станет проводить над собой такие дорогостоящие химические эксперименты. Наверное, надо быть очень умным и пытливым человеком, чтобы проделывать такие фокусы. На что только не пойдешь ради науки, ради патологоанатомии. Кто-то же должен совершить этот научный подвиг, чтобы ценой своей жизни, в миллионный раз доказать всем, что курить вредно!

А впрочем, такая любознательность свойственна не только «продвинутым» взрослым, но и некоторым «особо одаренным» детям. Вдыхание паров бензина, ацетона, клея «Момент» и курение сигарет — явления одного ряда, одной пробы. Вы что же думаете, что бензин и ацетон меньше успокаивают, чем никотин? Что клей «Момент» не так побуждает к творчеству и настраивает на рабочий лад, как табак? Полноте. Да вы сами спросите у ваших «коллег» — нюхальщиков, ваших единомышленников токсикоманов. Уж они-то вам скажут.

Вы видели детей-курильщиков? Их физическое недоразвитие, физическая недостаточность бросаются в глаза. Они разительно отличаются от своих сверстников-акселератов низким ростом и малым весом, землистым цветом кожи и кругами под глазами, а также дистрофичностью. Тогда откуда у вас такая убежденность, что вы выглядите лучше? Посмотритесь в зеркало. Взрослые курильщики отличаются от некурящих меньшей успешностью в жизни, большей болезненностью и некоторой психической недостаточностью.

Присмотритесь к себе в зеркале внимательно. Отчего это у вас лоб такой низкий, прорехи в карманах и заплатка на заднице? Ах да, это социологические исследования показали, что среди курящих преобладают лица необразованные и живущие ниже уровня бедности. Но я, как и вы, не доверяю подобным исследованиям. Потому что, если верить социологам, то получается, что курят от недостатка образования и нищеты. Но это вздор! В действительности все происходит с точностью до наоборот. Социологи, как это часто бывает, просто перепутали причины и следствия. На самом-то деле именно из-за курения люди не могут получить ни хорошего образования, ни обеспечить себя материально. И получается замкнутый круг: сначала человек берет сигарету ради имиджа — вот я какой крутой! Но этим все и заканчивается. Потому что добиться чего-то в этой жизни может только здоровый человек.

Но допустим, что вы еще молоды и далеко в будущее не заглядываете. Для вас важен день сегодняшней, и вы знаете, что деньги в жизни не главное, главное — это субъективное ощущение самодостаточности и счастья. Чего-чего, а этого сигарета дает с избытком. Такую безоблачную радость, которая возможна после первой затяжки табачного дыма, можно увидеть разве только у некоторых обитателей сумасшедшего дома. Вот уж кто умеет по-настоящему радоваться любому пустячку!

Фарс, желание выделиться или быть как все, вот что вами движет. А если не радоваться сигаретке, то что еще остается человеку, которого держат за второй сорт? В обществе некурящих его посадят где-нибудь в уголке, в сторонке. Никто не подаст виду, но он почувствует скрытую неприязнь и нежелание общаться с ним. И наоборот, полноценное общение и полное взаимопонимание зависимый от никотина человек может обрести в кругу таких же, как он, курильщиков-наркоманов. Да! Да! И не делайте круглые глаза. По медицинским и социальным критериям, курение является наркоманией. Медицинские признаки наркомании: болезненное влечение к приему все новых и новых доз наркотика, возрастающая устойчивость организма к наркотику и формирование синдрома отмены к этому препарату.

А теперь спросите себя, есть ли у вас патологическое влечение к сигарете? А как же, если вы уже не раз пытались бросить курить и у вас ничего не получалось. Это уже первый признак наркомании.

Проиллюстрировать второй признак — возрастающую устойчивость организма к сигарете, трудно, так как этот процесс

протекает очень медленно и порой растягивается на десятилетия. Но я все-таки попробую это сделать на примере знакомой уборщицы из магазина, которую все зовут Валя Беломорка.

В молодости она занималась в балетной студии и покуривала легкие ароматизированные дамские сигареты с ментолом. Потом она работала продавцом в магазине и, как считала сама, красиво курила более крепкие сигареты с фильтром. Затем недостаток средств заставил ее перейти на сигареты без фильтра. А в последнее время она предпочитает папиросы «Беломор». Но не потому, что дешевле, а потому, что крепче. Потому, что другими уже не накуривается. Хотите стать Беломоркой?..

Третий, основной признак наркомании — синдром отмены, абстинентный синдром. Как сказал один из моих пациентов: «Если я не курю 4 часа, то зубы ломит, волосы дыбом встают, сердце из груди выскакивает, и я готов бежать на автобусную остановку — «бычки» собирать». А вы еще не собираете «бычки» на остановке? Просто до этого еще не дошло. Но может дойти. Курение, хотя и медленно, но прогрессирует, переходит от более легких форм к более тяжелым.

Сигарета занимает почетное, одно из основных мест в ряду наркотиков. Посмотрите в зеркало. Это не вы лежите пьяный под забором, да еще и обмочились? Это не вы «ловите приход» с иглой в вене? Нет? Но знайте, что вы уже наркозависимы. О том, что курение — это наркомания, мы говорили. Но некоторые специалисты полагают, что наркозависимость протекает этапно. Свою гипотезу они обосновывают тем, что большинство наркоманов, «сидящих на игле», прошли следующий путь: в начале — курение табака, потом — злоупотребление алкоголем, курение «травки» и уж только после этого они переходили на тяжелые внутривенные наркотики. Да, некоторые задерживаются на первой ступеньке, кто-то на второй. А самых любознательных, тех, кто не умеет делать выводы на первой ступени, кто забыл провести работу над ошибками, засасывает третья и четвертая.

Никотинизм — это наркомания, одна из самых легких для лечения и отвыкания, но далеко не самая безобидная по последствиям для здоровья. Что это? Беспечность, легкомыслие? Нет, слабоумие!!! Сигарета сжигает живую ткань мозга, делает человека «слабым на память, слабым на голову, слабым на здоровье». Известно, что любая наркомания исходит в слабоумие. Но никотиновая зависимость протекает сравнительно доброкачественно и такого результата следует ожидать лет через 50 курения, а с сигаретой столько прожить трудно.

Так что курите и никого не слушайте. Главное, что вы сами себя видите другим, не таким, как в зеркале. Ваша вздрюченная никотином фантазия рисует вас в собственном представлении то утонченной натурой, то крутым суперменом. Правда, окружающие будут видеть все ту же прокуренную образину из зеркала, но вас это мало волнует. Главное, не думать об этом.

А вы не хотели бы сменить имидж, бросить курить? И правильно! Не бросайте! Зачем лишать себя такой радости? Только уж давайте радоваться на всю катушку, давайте оттягиваться по полной программе. Выбросите вы эти сигареты с фильтром и переходите на «Беломор». Курить американские сигареты просто не патриотично, а курение «Беломора» и до костей пробирает и по-настоящему круто. Как говорил попугай Кеша из мультфильма «Возвращение блудного попугая»: «Эх вы, жизни не нюхали!»

КОМУ МОЛОДИЛЬНЫХ ЯБЛОК?

Глава о том, почему курильщики молоды душой, но дряхлы телом

Вторую половину 80-х годов я запомнил как время всеобщего дефицита. Дефицитом было все, кроме табака: вещи, продукты и даже жизненно необходимые лекарства. В моей врачебной работе приходилось шире применять природные полузабытые средства — лекарственные травы, пиявки. Но вот ведь какая штука. Пиявки, назначенные курильщику, привередничали, быстро отпадали от кожи и погибали, отравленные его кровью. И это пиявки, которые существуют на земле десятки и десятки миллионов лет! Они динозавров пережили, а вот ведь погибали от никотина. Не случайно его используют в качестве инсектицидного препарата. Он успешно применяется как средство для борьбы с насекомыми: клопами, блохами и жуком-долгоносиком. Я вспоминаю, как в детстве мы с дедом опрыскивали в саду яблони и кусты крыжовника от вредителей отваром махорки. Видимо, человек, существо более живучее, чем долгоносик. Никотин для него — яд несмертельный. А точнее, убивает не сразу.

Те, кто думает, что курение вредит исключительно или преимущественно органам дыхания, а выражается этот вред легким покашливанием по утрам, все-таки заблуждаются. Посмотрите в зеркало. Что-то у вас вид нездоровый, лицо бледное? Ах да, это предвестники грядущих заболеваний. Известно, что большая часть заболевших бронхиальной астмой прежде были заядлыми курильщиками. Избежать же заболевания хроническим бронхитом просто невозможно. Легкие курящего человека свистят, как гармошка. Появляется одышка, вначале при физической нагрузке, а затем и в покое. Легочная ткань становится менее эластичной. Бронхи уже не

справляются с эвакуацией вредных веществ, очищением легких и накапливают в себе до одного килограмма ядовитых продуктов табачного дыма.

Но что такое лишний килограмм яда для курильщика? Тьфу! Именно, тьфу. Можно харкать и плевать желтой гнилостной мокротой с утра до вечера и на улице, и на работе. Некоторым даже полезно поправиться на один килограмм, да и яд этот действует очень медленно. Так стоит ли об этом задумываться именно сейчас.

Тем не менее, узнав о вреде курения для здоровья, все пессимисты почему-то бросили это занятие. Но оптимисты как курили, так и курят. На то они и оптимисты, чтобы видеть во всем только светлые стороны, чтобы без страха и сомнений смотреть в будущее и безоглядно верить в успех. На то они и оптимисты, чтобы не замечать или преуменьшать значение вредных для здоровья моментов.

А если снять розовые очки? Что можно увидеть в зеркале для курильщика? Только не падайте со стула, держитесь крепче. Это зрелище не для слабонервных. Сигарета еще не превратила ваше лицо в подобие сморщенного яблока, а вместо носа не болтается сизая слива? Не беспокойтесь, у вас все впереди. Ускоренное старение сигарета вам обеспечит.

Никотин вызывает длительный спазм мелких периферических сосудов — артериол и капилляров. Нарушается питание кожных покровов. Кожа становится дряблой, желтой, высыхающей. Лицо покрывается морщинами. Застой крови, вызываемый никотином, приводит к тому, что расширяются вены. На щеках и на носу появляется сосудистая сетка. Сизый нос вовсе не является исключительной принадлежностью пьяниц. Он так же нередко украшает лицо заядлого курильщика.

Но не теряйте оптимизма, надейтесь на лучшее! Мужчине вообще должно быть до лампочки то, как он смотрится в зеркале. А вот женщина не захочет выглядеть эдакой кикиморой. Но для нее есть замечательные питательные маски для лица, есть отменные лифтинг-кремы, чтобы предотвратить появление морщин и обезьяньих складок. Наконец, есть пудра для сизого носа и тени, чтобы скрыть нездоровую синеву вокруг глаз. Под толстым слоем штукатурки никаких морщин не будет заметно.

Да, но хорошая косметика хорошо и стоит. Дочь останется без новых платьев, а сын перебежится без кроссовок. Да и самой придется чем-то

пожертвовать. Но все это такая пустяковина по сравнению с табачно-никотиновым кайфом, что об этом и думать не хочется!

Пессимисты опять станут доказывать, что стареет не только кожа, но и другие ткани и органы, и весь организм. Что никотин вызывает болезненные изменения в сосудистой стенке, нарушая проходимость сосудов. Что вначале появится зябкость в ногах, так, что курильщик будет даже летом надевать шерстяные носки, чтобы не мерзнуть. Появятся боли при ходьбе. А все это заканчивается гангреной конечности и ее ампутацией. И причиной всему является курение.

Но оптимисты-курильщики тоже за словом в карман не полезут и отбреют пессимистов аргументами, что такие серьезные последствия бывают не у всех, а лишь в одном случае из семи. И что, в конце концов, все это случится не завтра, а когда-то в неизвестном будущем. А кроме того, сейчас делают очень хорошие протезы. Правда, они громко скрипят при ходьбе и дорого стоят, но если денег на протез не хватит, можно и на деревяшке поскакать. Разве такой пустяк заставит настоящего оптимиста отказаться от курения? Да ни за что!

Ну что поделать с этими неисправимыми пессимистами? Во всем они видят какую-то безнадегу... Вот и сейчас из зеркала для курильщика на них смотрит лысеющая баба-яга костяная нога. Да, курение вызывает нарушения в обмене веществ, гормональные сдвиги, ускоренное старение, выпадение волос и, в итоге, тотальное облысение. Но любой оптимист знает, что хороший парик невозможно отличить от собственной шевелюры. Что врачи-косметологи подтяжками кожи и другими операциями из любой бабы-яги смогут сделать первую красавицу. Правда, все это тоже стоит немалых денег, но платить-то не сегодня!

Да, курение провоцирует болезненные изменения солевого и минерального обмена веществ, вызывает отложение солей на отростках позвоночника. Остеохондроз согнет спину курильщицы в дугу, не даст разогнуться. Ходить придется с клюкой. А где вы видели бабу-ягу с прямой спиной?

Однако наибольший вред сигарета нанесет сосудистой системе. Стенка сосудов уплотняется, нарушается ее проницаемость, сужается просвет сосудов. Следствие — сосудистые заболевания: инфаркт, инсульт, геморрой и др. Но не думаю, что апоплексический удар может как-то расстроить заядлого курильщика. По моим наблюдениям, бросают курить меньше половины парализованных, а остальные

продолжают дымить, сидя в инвалидском кресле. Грудная жаба в 74% случаев вызывается курением.

Но я могу вас успокоить... Лекарства для инвалидов в нашей стране отпускаются с 50% скидкой. Кроме того, инвалиды оплачивают только половину стоимости коммунальных услуг. В трамваях и троллейбусах есть даже специальные места для инвалидов. Видите, сколько преимуществ! Есть, правда, и некоторые неудобства. Например, воспользоваться местом для инвалидов в транспорте курильщик с геморроем уже не сможет: свисающие из заднего прохода, чрезвычайно болезненные геморроидальные узлы не позволят.

Но все это опять же не должно вас огорчать. Кто же станет переживать из-за паралича или геморроя? Вот только любой безудержный оптимист становится вдруг пессимистом, когда речь заходит о самой попытке бросить курить: «Что вы! Это так трудно!» Проще курить и дальше. И не важно, что биологический возраст курильщика на много опережает возраст физический. К примеру, сорокалетний мужчина по степени изношенности имеет организм семидесятилетнего старика. Неважно, что курильщику предстоит завестись душистым букетом самых разных болезней: гипертонической и ишемической, язвой желудка и панкреатитом, артритом и остеохондрозом, бронхиальной астмой и диабетом. Все это не должно нарушать по-детски жизнерадостного мироощущения курильщика. Не хватит денег на сигареты, перейдем на «козьи ножки», самокрутки с махоркой. Не хватит на махорку, посадим табак-самосад в огороде, но курить не бросим. Ни за что! Ни-ко-гда!

А как же зеркало? А зеркало придется повесить платком или полотенцем дней на девять или на сорок, не больше. Все там будем.

ЕСЛИ ЕСТЬ В КАРМАНЕ ПАЧКА СИГАРЕТ, ЗНАЧИТ... В ГОЛОВЕ ЧЕГО-ТО НЕТ

*Глава о том, почему, зная о вредных последствиях,
люди все-таки курят*

Каких только чудес не бывает в жизни. Вот и сейчас мы можем обнаружить, что изображения в зеркале для курильщика и перед ним почему-то не совпадают. По одну сторону зеркальной поверхности любит себя круглый дурак, которого водят за нос, а по другую сторону ушлые манипуляторы подсовывают ему голограмму похожего, но уже другого, интересного и самостоятельного человека с сигаретой в руке.

Технология обмана незамысловата. Надо преподнести человека с сигаретой по телевидению, в кино, в стихах и песнях, наконец, как нечто особо красивое и романтическое. Что касается противоникотиновой пропаганды, то ее можно сделать тихой и неслышной.

Обращали внимание? Оформлению пачки сигарет производители уделяют огромное внимание. Название пишут крупно, в цвете. А какие картинки! Надпись же о том, что «Минздрав предупреждает...» очень мелкими буквами где-то сбоку или на оборотной стороне пачки сигарет говорит сама за себя. Она говорит о том, какое внимание и место курильщик должен уделить этому предупреждению.

Много сил и средств тратят работники телевидения для того, чтобы сформировать в общественном мнении положительное отношение к курению табака, приглашая в студии и снимая передачи с популярными артистами, политиками и уважаемыми людьми, выдувающими дым прямо в телекамеры, читайте — в лицо вам и вашим детям.

Не спору, есть и другие честные и правдивые телепередачи, в которых рассказывают о вреде курения. Так почему же, зная об опасности для здоровья, люди все-таки курят?

Ответить на этот вопрос не так-то просто, потому что на него нет однозначного ответа. Иногда закуривают по одной причине, а продолжают курить совсем по другой. Причем, если мужчины сами себе при этом кажутся самостоятельнее, мужественнее, сильнее, то у девушек начало курения часто связано с кокетством, стремлением к оригинальности, желанием нравиться юношам. Вот и получается, что закуривают по глупости, чтобы выглядеть взрослее, чтобы чувствовать себя более уверенно, а продолжают курить, поддаваясь внушению, обману и обаянию положительных киногероев, умных и красивых, не расстающихся с сигаретой.

И как бы вы ни бодрились, как бы ни напускали на себя вид человека независимого, самостоятельного, имеющего собственное мнение, но «если есть в кармане пачка сигарет», значит вы настолько наивны, что стали жертвой примитивного базарного надувательства. Значит, вы и есть тот самый лох, которого можно обмануть наперстками, «беспрониграшной» лотереей или яркой табачной оберткой. Значит, вы и есть тот самый тюфяк, которому можно «впарить» любой вонючий, ненужный и заваливающий товар. Значит, вы и стали той самой куклой, которую дергают за ниточки карабасы-барабасы из телевизора.

Ваше отношение к курению является тестом, определяющим способность отличать очевидно полезное и безусловно вредное, способность ориентироваться в жизни, способность выживать. Повышенная внушаемость — это хорошее качество в государстве, озабоченном состоянием здоровья своих граждан. Но в стране, где общественным мнением манипулируют для сокращения численности населения, нельзя быть таким лопухом. Польские специалисты установили, что крысы, которым вводили никотин, были в состоянии плавать только 184 сек., в то время как в контрольной группе животных этот показатель составлял 558 сек. В условиях экономического спада и глубокого кризиса курильщик не выживет. Слабые погибают первыми.

Однако курильщики попробуют объяснить свое патологическое пристрастие другими, на их взгляд, уважительными причинами. Одни скажут, что курят для того, чтобы снять стресс, сбросить нервное напряжение, потому что сигарета хорошо успокаивает. Другие оправдывают курение тем, что сигарета доставляет им большое удовольствие. Для третьих сигарета — часть работы. Процесс работы

для них неразрывно связан с курением. Только с сигаретой мысли как бы «раскладываются по полочкам», выстраивается какой-то порядок в голове и возможно сосредоточение воли, внимания и само творчество. Для некоторых курение — это своего рода игра, в которой игрушками являются сигареты, зажигалки, спички. Такой человек и спички зажигает по-своему, и дым выпускает по особенному — кольцами или через нос. Иными словами, курение это вроде бы способ удовлетворения самых естественных и понятных потребностей человека: потребности получать удовольствие, потребности в успокоении и безопасности, потребности в игре, творчестве и самовыражении.

Насколько убедительно выглядят эти объяснения? Для заядлых курильщиков вполне убедительно... Но все другие обнаружат нелогичность и несостоятельность этих оправданий. Налицо «кривая» логика и неполная критика курильщика к своему состоянию. Используя такие «веские» причины можно обосновать любую глупость, любую дикость.

Попробуйте на одном дыхании произнести скороговорку из одного слова — трихотиллофилия. Есть такое заболевание — поедание вырванных волос. Как вы думаете, чем эти больные объясняют свое поведение? Ну конечно! Тем, что только поглощением волосяных ключев они могут снять нервное напряжение. А для чего грызут ногти? Ну конечно, для успокоения!

Иногда курильщики говорят, что без сигарет им некуда руки девать. Обезьяны в клетках зверинца занимаются мастурбацией по той же причине. И, конечно, такое рукосуйство макак объясняется снятием нервного напряжения и успокоением. Зайца можно научить курить, а человек вообще существо удивительное. Он может научиться извлекать удовольствие не только из курения сигарет, но вообще из любой гадости. Иной человек играет в такие игры, что у других волосы дыбом встают. Садизм и мазохизм — примеры таких игр. Садизм — это способ получать удовольствие, причиняя боль и страдания другим. Мазохизм — получение удовлетворения от испытываемых страданий.

Курение это одновременно и неприкрытый мазохизм и плохо скрываемый садизм. С одной стороны, такие игрушки получают удовольствие от табачно-никотинового самоистязания, что и является собственно мазохизмом, а, с другой стороны, обкуривая здоровых людей и особенно детей, они реализуют свои садистские наклонности.

Вы можете подумать, что я сгущаю краски и даю чересчур резкие оценки курению. Но описания табакокурения психоаналитиков, сторонников теории пансексуализма, еще более резки. Они утверждают, что курение — это всего лишь символизация и сублимация сексуальных влечений, что курильщик как бы застрял на оральной фазе эротического развития. Они рассматривают сигарету в ваших руках как символ фаллоса, а сам процесс табакокурения — своеобразным способом публичного самоудовлетворения сексуальных устремлений, символом перверсии.

Таким образом, само курение следует принимать всего лишь в качестве извращенного способа утоления естественных потребностей человека. Да, да! В качестве банального извращения!

Однако, несмотря на общую психофизиологическую природу извращений и табакокурения, в общественном мнении сложилось неравнозначное отношение к этим проблемам. Если извращения общество строго и принципиально осуждает и полагает, что они требуют неотложного лечения у психиатра, то курение рассматривают всего лишь как маленькую и простительную слабость, на лечение которой и время-то жалко тратить!

Некоторые курильщики, объясняя свое пристрастие, идут еще дальше. Они считают, что дымить можно красиво, с налетом романтики. А как же иначе, если курению посвящают даже стихи и песни? Они полагают, что можно красиво выпускать газы и портить воздух... при помощи сигареты.

По материалам анкетного опроса, проведенного «Комсомольской правдой», 60% девушек ответили, что «это красиво», «модно», другие ответили, что «курят, потому что хотят нравиться», «хотят привлечь к себе внимание»... Жизнь очень скоро обломает курящих невест. Они обнаружат, что женихи с установками на создание здоровой семьи обошли их стороной и выбрали себе спутниц жизни без вредных привычек.

В последнее время мода на курение проходит. Все меньше и меньше курильщиков остается в США, Франции, Швеции и других странах. Все больше и больше людей понимают, что по эстетичности курение можно соотнести разве что с ковырянием пальцем в носу. Тоже интересное занятие и тоже привлекает к себе внимание окружающих. Все больше и больше людей во всем мире понимают, что курение — это опасное для самого человека и его окружающих душевное уродство.

«ЖИВОТНОЕ ДВУНОГОЕ, БЕЗ ПЕРЬЕВ И КУРЯЩЕЕ»

Глава, где курение рассматривается как одно из «наивысших» достижений культуры и цивилизации

Посмотрите в зеркало для курильщика. На первый взгляд, вид у вас какой-то чахлый и грудь впалая, а при ближайшем рассмотрении видится противоположное — будто бы вас разнесло как на дрожжах. Но как ни рассматривайте, трудно различить пол и рассмотреть вариант нормального физического развития. А вот что хорошо видно, так это то, что курильщик — человек высокой, и я бы даже добавил, заоблачной культуры.

Бесспорно, курение, если судить по распространенности этого явления, является одним из наивысших достижений человеческой цивилизации. Хроническое никотиновое самоотравление — часть нашей культурной жизни.

Стремление каждого человека к совершенству заслуживает всяческого одобрения и поддержки. Однако общая культура — это не только знание того, в какой руке держать нож, а в какой вилку. Она включает в себя также и культуру тела, умение быть подтянутым и физически здоровым. Курильщики тоже, как могут, приобщаются к культуре, поскольку каждый из них убежден, что курение стройнит, делает фигуру молодежливой. А что только не предпримет иная женщина, на какие только жертвы не пойдет, чтобы сбросить лишние килограммы! Именно по этой причине многие и не бросают курить.

Действительно, можно похудеть за счет токсичности, то есть ядовитости табачного дыма, в среднем на 2–4 кг, но слишком дорогой ценой. Стоит ли за это платить одну десятую своей жизни? Именно на столько курение ее сокращает. В глазах любого здравомыслящего

человека такой способ снижения избыточного веса покажется просто самоубийственным.

А вы не рассматривали другие, похожие и не менее эффективные способы похудения? Так, некоторые заключенные в тюрьмах проглатывают мокроту больных туберкулезом с целью заболеть этой страшной болезнью и получить послабление режима. При этом они сильно худеют. Если и вы заразите себя чахоткой, то запросто добьетесь снижения веса тела не на 2, а на все 20 кг. Есть и другие оригинальные способы. Вы можете похудеть, принимая мышьяк в день по чайной ложке. Тоже эффективный метод. Уверяю вас, что ко всему этому вы сможете привыкнуть так же быстро, как и к сигарете. Но стоит ли такая игра свеч?

Отрицать то, что при отказе от курения аппетит иногда несколько повышается, никто не станет. Действительно, есть такая компенсаторная реакция в клинике никотиновой абстиненции. Но тут надо видеть перспективу. Во-первых, повышение веса тела не так уж значительно. Во-вторых, усиленный аппетит будет не всегда и по времени он ограничен рамками синдрома отмены, продолжительность проявлений которого редко превышает 1–2 месяца.

К тому же надо сказать, что табакокурение далеко не всегда вызывает истощение. У многих курильщиков вес тела, напротив, значительно выше нормы. Отравляющие вещества табачного дыма вызывают грубые нарушения углеводного и жирового обменов. В этом случае попытки применения разгрузочной диеты или физических упражнений будут заведомо безуспешны, они только усилят действие табачных ядов и вызовут еще большее повышение веса тела. Щеки будет видно со спины.

А теперь попробуйте взглянуть на себя в зеркале под другим углом. Возможно, с сигаретой вы более сексуально привлекательны? Это так. Вы действительно привлекательны... для специалистов сексопатологов.

Давно известно, что курение одна из основных причин половой слабости и холодности. Гигантов секса среди курильщиков вы никогда не встретите. Их способности в этой области ниже среднего. Не случайно некоторые врачи-сексологи не берутся за лечение сексуальных расстройств до тех пор, пока их пациент не бросит курить. Снижение влечения, фригидность и импотенция обусловлены эмоциональными нарушениями и гормональными сдвигами. Болезненные изменения гормонального фона вследствие курения могут

вызвать у мужчин раннее облысение, а у женщин мужеподобные симптомы — рост волос по мужскому типу на лице и конечностях.

В итоге табак приводит к нивелировке половых признаков, делая мужчину слабым, превращая женщину в мужеподобное существо. Голос курящей женщины из-за хронического воспаления голосовых связок становится скрипучим, охрипшим и грубым. О мужиковатости курящих женщин ходят даже анекдоты: «Одна известная актриса, злостная курильщица, позвонила в женскую консультацию и поинтересовалась, когда принимает участковый гинеколог. После продолжительного и недоуменного молчания на другом конце провода спросили: «А разве мужчины ходят к гинекологу?»

Не думаю, что курильщиков все это как-то огорчит. С волосняным покровом на ногах, руках и лице женщины расправятся при помощи эпиляции, а под басистый тембр голоса можно изменить свой стиль и, если хотите, ориентацию — надевать брюки и вести себя по-мужицки похабно и грубо. Вероятно, унисекс, как течение моды, более всего соответствует таким изменениям и веку атомных технологий.

Внимание! Прислушайтесь. Что это так пищит рядом с зеркалом? Ах да. Это рядом с вами зашкаливают счетчики радиации. От вас фонит, как от Чернобыльской АЭС.

Раньше считалось, что никотин — самый вредный продукт табачного дыма. А сейчас появились новые данные: самый вредный элемент не никотин, а радиоактивный полоний 210. Если вы выкуриваете ежедневно в течение года по 20 сигарет, то радиационная нагрузка будет такой же, как от 200–300 рентгеновских снимков. С табачным дымом вы вдыхаете и радиоактивные изотопы свинца, висмута, калия, полония, цезия. За день доза излучения, полученного курильщиком, в 7 раз превосходит предельную норму, установленную МАГАТЭ, международным соглашением по защите от радиации.

Как тут не облысеть? Какая уж тут сексуальная жизнь?! Сотрудники рентгеновских кабинетов соблюдают технику безопасности, прячутся от воздействия радиации за толстыми стенами в специальных экранированных комнатах, прикрываются тяжелыми фартуками из свинца и резины и уходят на пенсию с 45 лет. А вот организм курильщика беззащитен к действию ионизирующего излучения. Длительное действие радиации и табачных ядов приводит к тому, что в организме значительно снижается количество витаминов В₆, В₁₂, С, что в свою очередь приводит к снижению иммунитета. Никотиновый СПИД

снижает порог восприимчивости к всевозможным инфекциям. И не только.

Раковым заболеваниям курильщики подвержены в несколько раз чаще, чем некурящие. Иммунологические механизмы обнаружения и устранения раковых клеток изнашиваются, организм уже не в состоянии эффективно выявлять и разрушать их, чему в значительной мере способствует курение табака.

Мужчины могут быть спокойны. Им не грозит рак молочной железы и рак матки, являющийся основной причиной смерти среди курящих женщин. В то же время женщинам нет причин для беспокойства по поводу рака легкого и рака гортани, встречающихся преимущественно у курящих мужчин, причем в 20 раз чаще, чем у некурящих. Но вот в отношении рака мозга и рака прямой кишки статистика не так успокаивает. Он встречается одинаково часто у обоих полов.

Тем, кто думает, что самое страшное в жизни — зубная боль, пора выйти из коротких штанишек и повзрослеть. Это произойдет, когда они услышат, как кричат от боли раковые больные — курильщики.

И ладно бы, вы причиняли вред себе: нравится страдать — страдайте. Но при чем тут ваши дети?.. Мутагенное действие табака уже достаточно хорошо изучено. Курение вызывает повреждение наследственных структур. Гены и хромосомы передают «ошибки» потомству. Мутанты, дети курильщиков, страдают анатомическими дефектами. «Заячья губа», «волчья пасть», сросшие пальцы — наиболее легкие из них. Иногда аномалия обнаруживается спустя годы после рождения в виде дефектов внутренних органов, требующих дорогостоящих операций или неподдающихся коррекции. Однако чаще отмечаются психические нарушения. Душевное уродство, протекающее вначале скрыто и «всплывающее» в кризисные периоды жизни.

Но и такое «счастье» получают не все курильщики. Около 10% супружеских пар вообще бесплодны, и основная причина этого явления — курение. А если никотинозависимая женщина и забеременеет, то мертвые дети рождаются у курильщиц в 4 раза чаще, чем у некурящих. Старуха с косою будет терпеливо ждать своего часа, скрываясь в облаке табачного дыма.

Человек разумный, являясь венцом природы, способен создать такие достижения цивилизации, открыть такие горизонты духовной жизни,

которые могут погубить не только его самого, но и вообще все живое на земле. Например, табакокурение или какую-нибудь атомную бомбу. Табак уносит гораздо больше жизней, чем любая другая эпидемия. Социологи считают, что число людей, гибнущих от хронического отравления табачным дымом, можно приравнять к числу жертв от возможной ядерной войны.

Лауреат Нобелевской премии Нильс Бор говорил о том, что попытка природы создать мыслящего человека не удалась. Как тут не вспомнить Карла Линнея, который на заданный ему однажды вопрос, куда бы он определил в своей системе человека, ответил: «Животное двуногое, без перьев и курящее».

ТАКИХ НЕ БЕРУТ В КОСМОНАВТЫ

Глава о высоком профессионализме и деловых качествах больных никотиновой зависимостью

Так бывает, что на одни и те же вещи разные люди смотрят по-разному. Например, курильщик видит себя в зеркале крутым профессионалом, большим спецом в своем деле, в то время как окружающие воспринимают его совершенно иначе — ни на что не годной деловой колбасой. С одной стороны, курящие люди убеждены в том, что сигарета помогает сосредоточиться, что табак улучшает мыслительную деятельность, мобилизует на работу, бодрит. Но, с другой стороны, все, кто рядом, прекрасно понимают, что нервная система у него не в порядке, что человеку, неспособному решить для себя проблему табакокурения, не под силу так же решение каких-то сложных задач в его профессиональной деятельности.

Так кто же прав: те или другие? Справедливости ради, надо сказать, что в этом споре никто не ошибается. Верны оба утверждения. Когда курильщики говорят о том, что сигарета повышает работоспособность, они не задаются вопросом — относительно чего?.. Ответ прост. Относительно состояния никотиновой абстиненции, когда, из-за дефицита никотина в организме, все валится из рук, когда из-за нехватки наркотика в мыслях «разброд и шатание», когда из-за снижения привычного уровня табачных ядов невозможно сосредоточиться на работе.

Явления никотиновой абстиненции моментально проходит, стоит только закурить. Вот и создается иллюзия повышения работоспособности и творческого подъема. На этот крючок попадают все наркоманы. А вот если сравнивать работоспособность курящего человека не по отношению к синдрому отмены, а по отношению к его

норме, к его же трудовым показателям, но через 2 месяца после того, как он бросил курить, то обнаружится, что прежде он использовал свои способности менее чем наполовину.

Чем объяснить такую показную, театральную увлеченность курильщика работой? А может быть, курение мешает ему более полно реализовать себя в других сферах жизни? Может быть, курение является только ширмой, фиговым листочком, которым курильщик прикрывает свою низкую профессиональную потенцию, свою неуверенность и неспособность в решении профессиональных вопросов? Ведь всем известно, что курильщик — никудышный работник. О таких говорят: «Рад бы косить, да некому косу носить».

В одной из развитых стран социологи спросили у 100 директоров предприятий, кому они отдадут предпочтение при устройстве на работу — курильщикам или некурящим. 97 руководителей ответили, что предпочтут некурящих. Как их не понять: зачем им сажать себе на шею наркоманов? Как бы курильщик ни тужился, он не сможет реализовать свой творческий потенциал более чем на 50%.

Никотин и другие табачные яды вызывают ранний склероз сосудов. Нарушается обмен веществ в коре головного мозга и, как следствие, снижается интеллектуальная работоспособность. Умственная деятельность дается им с трудом: ухудшается память, появляется рассеянность, забывчивость. Голова «плохо варит».

Мало того, что курильщик сам несостоятелен в работе, так он еще и другим мешает. Пребывание в накуренном помещении значительно, более чем на треть, снижает продуктивность работы некурящих. Что уж говорить о самих никотинозависимых людях!

Некурящие работники одного из предприятий вышли с предложением к руководству: предоставить им дополнительный выходной день. Они подсчитали, какое время расходуется на перекуры, и обнаружилось, что курильщики отдыхают с сигаретой один рабочий день в неделю, в то время как остальные целиком отдают себя работе и «вкалывают».

На этом убытки производству от никотиновых наркоманов далеко не исчерпываются. Известно, что болеют с потерей трудоспособности курильщики в три раза чаще, чем некурящие. Мало того, что больничные листы, расходы по оказанию дополнительной медицинской помощи, им оплачиваются из фонда социального страхования, из кармана тех, кто заботится о своем здоровье, так последним приходится еще и работать «за того парня»!

А пожары, аварии, несчастные случаи, порча имущества из-за курения? В одной из развитых стран подсчитали, что ежедневный ущерб от курящего человека на производстве составляет от 2 до 6 долларов.

Наверное, нет такой сферы деятельности, где бы табак не навредил. Курение очень «помогает» в работе со средствами повышенной опасности: водителям, машинистам, летчикам, крановщикам и др. Сосуды, питающие головной мозг, бурно реагируют даже на небольшие дозы табачных веществ. Центральная нервная система отвечает на действие никотина, искаженная информация из мозговых центров направляется к внутренним органам. Все это приводит к тому, что принимаются неадекватные решения в стрессовых ситуациях. Что это означает для человека, работающего в экстремальных условиях, понятно всем.

А вот гуманитариям, медикам и педагогам не нужна реакция в доли секунды. Большое доверие у своих пациентов вызывают больные никотиновой наркоманией врачи, особенно психиатры-наркологи, впрочем, как и портные без штанов, как сапожники без сапог. Пачка сигарет на столе у хирурга тоже подтверждает его «высокий» профессиональный уровень. Так, если он закашляется во время операции, распространяя инфекцию, вы его извините и постарайтесь понять. И в вашей работе бывает брак.

Курящие учителя с сигаретой в зубах сеют разумное, доброе, вечное. Что может быть «разумнее» табачно-никотинового самоотравления? Что может быть «добрее», чем увлечение малолетних детишек дурным примером? Что может быть более «вечным», чем наркомания, привитая с детства? Она — на весь, отпущенный этому человеку укороченный век, до гробовой доски. Большое, сердечное спасибо курящим педагогам от некурящих родителей! Кому, как не вам, мы доверим наших ребяток!

О том, что наивысшие спортивные достижения даются именно курящим спортсменам, говорить не приходится. Табак так «снимает» усталость, так «повышает» выносливость и «улучшает» реакцию, что его даже за допинг не считают. Курите сколько хотите — это не улучшит ваших показателей.

А сейчас из зеркала для курильщика через пелену табачного дыма на нас щурится подслеповатыми собачьими глазами какой-то делец со слуховым аппаратом за ухом. У курильщика в той или иной степени разрушается нервная система. Страдает острота восприятия. Он живет в

своем маленьком, узком, ограниченном пространстве. Окружающий мир из этой задымленной и закопченной норы видится половинчато, искаженно. И вкусовые ощущения у него не такие яркие, и запахи различает с трудом. Страдает и зрительное восприятие. Ограничивается угол зрения.

По степени цветоощущения курильщики занимают промежуточное положение между некурящими и собаками. Если собаки видят мир вообще черно-белым, без красок, то обкурившиеся табаком различают основные цвета, но блекло, без тонких оттенков. В начале нарушается восприятие красного, затем зеленого, желтого, синего и других цветов. Это результат поражения сосудов глазного дна табачными ядами. Даже 3 выкуренных сигареты снижают возможность приема зрительной информации на 22–25%. Поэтому в Австралии летчикам запрещается курить не менее чем за 8 часов до полета.

Значительно страдает и острота слуха. Курильщику медведь на ухо наступил. Именно по этой причине в известный столичный симфонический оркестр одной из европейских стран не принимают курящих музыкантов.

Но не падайте духом, отнеситесь к этому по философски. Стоит ли переживать из-за частичной слепоты и глухоты. В летчики вы и так не собирались, а на автомобиле можно ездить по-стариковски медленно, обочинной и с аварийными огнями, лишь бы сигарку из рук не выпускать. Что касается тугоухости, так это тоже ерунда. Телевизор можно включать погромче, а современные слуховые аппараты позволяют подслушивать разговоры даже из соседней квартиры.

Курильщик, как бульдозер. Ничто не может его остановить на пути повышения производительности труда при помощи курения травы из семейства пасленовых. Главное, чтобы в жизни была цель — большая и светлая, как облако табачного дыма.

ЗАБАВА ДЛЯ САМЫХ «УМНЫХ»

Глава об отношении церкви к табаку и о том, чем все это пахнет

А теперь попробуем рассмотреть в зеркале религиозный аспект табачно-никотиновой проблемы. Смотрите! На голове у вас выросли рога, на ногах — тяжелые копыта, на руках — пожелтевшие от курения пальцы, метка дьявола. Церковь всегда считала табачное зелье исчадием ада, а курение — сатанинским обрядом.

Злой, черной, чертовой травой называют табак. Пожалуй, только одним религиозным течением приветствуется курение — сектой сатанистов. Другие религии относятся к курению негативно, а иногда просто нетерпимо.

Так, религиозным предписанием народу, населяющему часть индии — сикхам, запрещено пользоваться «чертовой травой». Один вид сикха с «дьявольским зельем» в зубах приводит сограждан в ярость. Когда в одном из кинотеатров демонстрировался фильм с эпизодом, в котором сикх курил сигарету, толпа его разъяренных сограждан устроила погром и разорвала полотно экрана в клочья.

Похожим отношение к курению было и в Европе. В легенде о Фаусте есть такой эпизод о докторе и его извечном спутнике и духовном противнике Мефистофеле. Когда была открыта Америка, Фауст в сопровождении Мефистофеля побывал в Новом Свете. Они обнаружили там много интересного. В том числе невиданные растения, и среди них — табак. Весьма осведомленный, как всегда, Мефистофель заявил:

— Полезная травка, не лопух какой-нибудь! Она осчастливит Старый Свет. Кто хоть раз закурит, тот не оставит этой забавы. Больше не будут говорить про нас, чертей, что мы одни вдыхаем дым, а

выдыхаем его через ноздри. Не набить ли вам табаком трубку, уважаемый доктор?

— Не надо. Забава для дураков, — решительно ответил Фауст.

Да, далеко не всегда и не везде принимали курение на ура. И если некоторые средства информации и пытаются, кстати говоря, не без успеха, привить эту привычку нашим соотечественникам, то так было не всегда.

Посмотрите-ка в зеркало еще раз, но через прибор исторического видения. Почему это вы сидите на осле, такой взъерошенный и без ушей. По юридическим критериям сегодня табак не относят к группе наркотиков. Но это вопрос времени, вопрос исторического развития. Так ли уж давно в Турции уличенным в пристрастии к адскому зелью просверливали в носу отверстие, вставляли в него чубук, сажали на осла и демонстрировали публике. А если такая «воспитательная» мера не помогала, ослушнику отрубали голову или четверговали.

Так ли уж давно на Руси — в царствование Михаила Федоровича, деда Петра I — уличенному в курении вырывали ноздри и отрезали уши? Так ли уж давно папа римский предлагал отлучать от церкви курящих, а в назидание потомству пятеро монахов, пойманных на курении, были заживо замурованы в монастырской стене?

Вы уверены, что эти времена не вернуться? А некоторые считают, что история развивается по спирали. Еще не так давно мы жили в эпоху «развитого социализма», а сейчас при «рыночных отношениях». Еще не так давно мы жили по советским законам, а теперь в Ингушетии и Калмыкии узаконено многоженство. Нет. Что не говорите, было бы спокойнее от осознания того, что очередной поворот истории не застанет нас врасплох, с сигаретой в зубах.

Тем, кто не намерен отказываться от курения, предназначен еще один подарок от дьявола — алкоголь. Алкоголь и табачные яды — сильнейшие синергисты. Они усиливают вредное действие друг друга во много раз. Трудно сказать, что лучше: курить или пьянствовать. Или травить себя всем, что под руку подсунут! Для таких два чина: дурак и дурачина. Да и не надо быть чересчур предусмотрительным и сильно религиозным человеком, чтобы понять, чем все это пахнет.

Кстати, о запахе. Отодвиньтесь от зеркала подальше! Это только вы думаете, что у вас изо рта плохо пахнет. Нет... Воняет! Смердит! Сигарета давно превратила вашу ротовую полость в зловонную дыру, в поганое отверстие, просто в помойку. Проведем эксперимент: плеснем на окурки в пепельнице воды и поставим их в теплое место на

несколько часов. Мы обнаружим, что табачная вонь пропитала все насквозь: стены, мебель, вещи. По сравнению с этим амбре запахов грязных носков покажется благоуханием фиалок. Редкий человек сможет провести в помещении с прокисшими окурками какое-то время, чтобы его не стошнило. Вот что делают с табаком тепло и сырость. Но тепло и сырость — это как раз те условия, которые обязательны для ротовой полости. И если собеседники, общаясь с вами, не зажимают пальцами нос — поверьте, это только из вежливости.

Понятно, что курильщикам запахи до «фонаря»: из-за поражения табачными ядами нервной системы они их едва чувствуют. Но среди некурящих есть люди с очень развитым обонянием. И они бессознательно будут сторониться, избегать курильщиков, а при разборе каких-то вопросов будут принимать невыгодные для них решения. Не верите? Проведем эксперимент. Не мойтесь 3 месяца, а потом попробуйте наладить отношения с какими-то людьми. В лучшем случае вас будут терпеть...

Вы возразите, отметив, что запах табачного дыма некоторым даже приятен. Возможно это и так, если вы курите дорогой табак с высоким содержанием ароматических веществ. Но если вы курите дешевые сигареты... А кроме того, запах табачного дыма и табачный перегар изо рта — это разные вещи. Представьте, что от вас будет пахнуть как из канализационного колодца. Заметьте, в канализации тоже тепло и сыро. Потянутся к вам люди? Едва ли.

Табачная вонь будет слышна в вашей квартире, табаком пропитается все и вся. Проветривание не даст результата. Дети курильщиков выделяются в школе не только тем, что хуже успевают и чаще болеют, но и специфическим запахом.

Табачный перегар изо рта — это не только дух прокисших окурков. К этому аромату примешивается запах гноя и гнилостных процессов, протекающих в ротовой полости вследствие ряда стоматологических заболеваний, вызванных курением. Кариес, стоматит и периодонтит курильщика придают ему особый шарм. Его улыбка желтыми, прокуренными, выпадающими зубами просто «очаровательна». Улыбайтесь чаще — и вы произведете нужное впечатление.

Курильщики — любимые пациенты стоматологов. Они никогда не оставят врачей и зубных техников без работы. Зубы, разрушенные табаком, можно лечить, лечить и лечить, сверлить, сверлить и сверлить! А когда их полностью вылечат, можно вставить искусственную

челюсть. На ночь это предмет помещают в стакан воды с содой. Гигиена — превыше всего!

Да, запах перегара неприятен, но его можно перебить флаконом духов, вылитым на одежду. Шамкающий рот и причмокивания могут испортить впечатление от его публичных выступлений, зато с питанием проблем не ожидается. Вместо мяса можно есть манную кашу, а хлебушек перед употреблением размачивать в молоке. А что касается улыбки, так улыбаться можно не разжимая рта, загадочно, как Мона Лиза. И пусть кто-то думает, что это гримаса порока, но вы-то прекрасно понимаете, что на лице у вас написана искренняя радость человека, живущего полной жизнью, жизнью с табаком и сигаретами.

МОРАЛЬНАЯ ШИЗОФРЕНИЯ

Глава о пассивном курении

Когда вы любуетесь собой, дорогим, в зеркале для курильщика, не забудьте обратить внимание и на задний план. А кто это так дымит у вас за спиной? Ах, это ваши дети! Очень мило. И вы хотите, чтобы они курили? Вряд ли. Но они уже стали пассивными курильщиками рядом с вами. И напрасно вы машете рукой, разгоняя облако табачного дыма. Это не поможет. Даже неоднократное проветривание не спасет вашего ребенка. Нужно сотни раз вентилировать помещение, сотни раз сменить воздух в накуреном помещении, прежде чем концентрация табачного дыма будет безопасной. Учтите, что восприимчивость детского организма к действию табачных ядов значительно выше, чем у взрослых заядлых курильщиков. Табачный дым в организм некурящих попадает не только через легкие, но и через кожу, слизистые глаз, ротовой полости.

Вам никогда не приходило в голову поставить своего ребенка перед выхлопной трубой работающего автомобиля подышать воздухом? И правильно! Зачем, когда есть более эффективные способы отравления! Например, ученые подсчитали, что загрязненность воздуха вблизи курящего человека в 4,5 раза выше, чем загрязненность выхлопными газами вблизи автомобиля с работающим двигателем.

Никто не станет отрицать, что именно из курильщиков получаются лучшие папы и мамы. Кто еще, кроме них, может окружить своих детей теплом и заботой так, что мало не покажется? Именно у детей курящих родителей, по сравнению с потомством некурящих, процессы возбуждения преобладают над процессами торможения. Поэтому у них

ослаблено внимание, интеллектуальные способности снижены: в семилетнем возрасте они плохо читают, позже — медленно и с трудом разбирают тексты и решают математические задачи.

Благодаря «любви и вниманию» курящих родителей, их дети болеют простудными заболеваниями в три раза чаще, чем дети некурящих. Как показал генетический анализ, они предрасположены к раннему развитию атеросклероза и более раннему старению. Шансов выжить и продолжить род у таких детей значительно меньше. Окуривание животных в эксперименте, как правило, делало их стерильными или неспособными к рождению здоровых детенышей. Что уж говорить о человеке? Новорожденные, родившиеся от курящих матерей, если не страдают врожденными уродствами, то отстают от других в физическом и умственном развитии.

Конечно, курящие папочки и мамочки станут оправдываться, скажут, что курят не дома, а на балконе или на лестничной площадке, и что обкуривают своих детей не дешевыми папиросами, а сигаретами с фильтром! Но такие оправдания не выдерживают никакой критики. Люди, перешедшие на курение сигарет с фильтром, непроизвольно делают более глубокие затяжки и выкуривают больше сигарет в сутки.

Выбирать, что курить — сигареты с фильтром или без фильтра, все равно, что выбирать, чем отравиться: уксусной эссенцией или ацетоном. Если, с одной стороны, фильтр и задерживает какое-то количество никотина и табачных смол, то, с другой стороны, в дыме сигарет с фильтром больше угарного газа. Угарный газ, как известно, нарушает доставку кислорода к тканям. Даже у пассивных курильщиков отмечается кислородное голодание, как на высоте 2–3 км над уровнем моря. Как следствие, скорость переработки информации снижается на 36%, а коэффициент трудоспособности уменьшается на 40%. Быстрая утомляемость — неизбежный спутник пассивных курильщиков.

Благодаря «трогательному» отношению и большой «любви» курильщиков к своим детям, те страдают аллергическими заболеваниями в четыре раза чаще, чем дети некурящих. Никель, один из самых вредных компонентов табачного дыма, при пассивном курении на длительное время задерживается в клетках различных органов. Именно никель способствует снижению иммунитета и

вызывает аллергические процессы. Организм сможет освободиться от этого элемента только через несколько месяцев после отказа от курения.

Во Франции при обследовании двухсот пациентов терапевтических отделений у 15% была обнаружена аллергия на частицы табачного дыма. В первую очередь, это были дети курящих родителей. В нашей стране курящих среди родителей значительно больше, чем во Франции, а соответственно, другим будет и процент детей-аллергиков.

А впрочем, забота о здоровье собственного ребенка — это вовсе не причина отказа от курения. Детишки прокашляются, прочихаются, поболееют, но не помрут. Будут хуже успевать в школе, учиться на тройки. Так не всем же быть академиками.

Известно, что в нашей стране курят 40% подростков. Кто привил им эту, одну из самых страшных по влиянию на здоровье общества, болезнь? Кто помог детям сформировать стереотипы самоубийственного поведения? В первую очередь — курящие родители, дурным личным примером увлекающие своих детей на путь разрушения собственного здоровья. И действительно. Имеете ли вы моральное право учить своих детей жизни и призывать их к отказу от курения, если сами курите? Одна женщина, пришедшая ко мне на лечение, сказала: «А я учу детей на своем отрицательном примере. Как закашляю, так и говорю им, чтобы не курили, а иначе будут болеть, как и я».

Так можно ли учить неприятию курения на собственном отрицательном примере? Можно!.. Если вы уже инвалид, передвигаетесь на костылях и кое-как тянете лямку на лекарствах. Можно!.. Если частые приступы бронхиальной астмы душат вас днем и ночью, а глаза вылезают из орбит на посиневшем от удущья лице. Можно!.. Если раковая опухоль высосала из вас все соки и вы воете по ночам от жуткой, невыносимой боли... Но если вы пока еще не так сильно болеете, то ваш дурной пример будет заразителен для детей. Помните: ваше поведение для них эталонно.

Отчего же это слова чадолюбивых курильщиков расходятся с делом? На словах курящие папы и мамы души не чают в своих детях. Однако их поступки полностью противоречат собственным заявлениям. Когда приходится делать выбор между благополучием собственных детей, с одной стороны, и сигаретами — с другой, курильщики выбирают табак.

Когда приходится делать выбор, что купить: подарок ребенку или сигареты — они выбирают второе. Когда приходится выбирать между двумя неделями собственного плохого настроения при отвыкании от курения и болезнями собственных детей, курильщик предпочтет страдания детишек, но от курения не откажется.

Все это — формы инфантильно-эгоистического поведения. Немецкий психиатр Блейлер в начале XX века для обозначения патологии характера, при которой человек совершает бездумные, разрушительные для самого себя и своих близких поступки, предложил пользоваться термином «моральная шизофрения». С этих позиций табакокурение — это тоже не что иное, как «моральная шизофрения», это тоже тяжелый клинический случай.

НЕЧЕГО НА ЗЕРКАЛО ПЕНЯТЬ, КОЛИ РОЖА КРИВА

*Глава о том, что курение — болезнь, привитая
обществом, и о личной ответственности
каждого из нас*

К сожалению, мало кому представляются реальные размеры вреда от никотина. Курение — это не просто проблема. Это глобальная проблема, это трагедия планетарного масштаба. Среди основных причин смертности курение занимает почетное, одно из главных мест. Количество людей, преждевременно ушедших из жизни по вине табачного зелья, можно сравнить с жертвами всех известных историкам войн. Каждая четвертая преждевременная смерть в нашей стране следует от болезней, вызванных курением. Счет погибших идет на миллионы.

Всемирная организация здравоохранения признала потери населения в России беспрецедентными для мирного времени. И эта зараза продолжает распространяться, охватывая все новые и новые слои населения. Количество курящих мужчин выросло до 82%! Закурили женщины, студенты, подростки. Сейчас закуривают дети. Все это настолько страшно, что иностранцы, узнав об истинном положении дел со здоровьем населения в нашей стране, порой не могут сдержать слез.

В их странах к охране здоровья населения относятся иначе. Приняты и успешно реализуются государственные, национальные программы по борьбе с курением. В результате десятки миллионов американцев, китайцев, французов, немцев, шведов и представителей других народов уже бросили курить. И процент курящего населения продолжает снижаться. Так, в США количество курящих мужчин сократилось до

30%, а в Китае продолжительность жизни мужчин выросла до 79 лет. И мы за них очень рады.

Однако, несмотря на то что ущерб здоровью населения от курения превосходит ущерб от приема наркотиков и несчастных случаев, вместе взятых, в нашей стране до сих пор не принимаются меры по эффективной профилактике табакокурения. Власть не желает замечать свершившейся демографической катастрофы.

Но ничто не происходит случайно. Если мы и курим, то вовсе не потому, что мама нас родила с сигаретой, а потому, что это кому-то выгодно. Много нелюдей приложили руку для того, чтобы «посадить нас на иглу» ограничительного, замкнутого на табак поведения. Так кого же благодарить? С кого можно спросить за массовое отравление детей и молодежи? Кому же нужно сделать нас больными и хилыми? Кому нужна наша малая продуктивность в труде? Кто заинтересован в том, чтобы курящие мужчины и женщины были стерильными или производили на свет мутантов, потомство с подорванным никотином здоровьем?

Проще всего было бы обвинить магнатов американской табачной промышленности, наживающих многомиллионные состояния на эксплуатации человеческой, а в нашей стране еще и детской, слабости. Это же они, утратив рынки сбыта у себя в стране, направили тысячи тонн отравы в страны Восточной Европы, и в частности в Россию!

Проще всего было бы обвинить 600 тысяч фермерских семей в США, выращивающих табак. Но если бы нас так волновало благосостояние тружеников в Америке, мы могли бы не курить, а просто посылать им денежные переводы на бедность.

Тогда, может быть, предъявить счет деятелям культуры, артистам, сотрудникам телевидения, корреспондентам — всем тем, кто участвует в формировании общественного мнения и позитивного отношения к табакокурению? Но они сами и их дети страдают от никотинового отравления не меньше нас с вами! Что ж они все — самоубийцы, что ли?

Мы можем во всем обвинять власть: мол, это она, законодательная, исполнительная, президентская, такая-сякая, проводит политику геноцида — истребления населения собственной страны. Но почему-то забываем, что власть у нас — выборная, что власть всего лишь зеркальное отражение народа, а главный людоед — это избиратель, отдающий свой голос за кандидата, не способного взять на себя ответственность за жизнь и здоровье человека. Так нечего на зеркало

пенять, коли... сами участвовали в выборах этой власти. Так что и власть виновата, и мы с вами — каждый в отдельности.

Горько об этом говорить, но проблема табакокурения в нашей стране, впрочем, как и проблема алкоголизма и наркомании, не будет решена до тех пор, пока не будет определена мера ответственности каждого должностного лица за жизнь и здоровье человека в России. Случится это, видимо, не скоро. А до той поры доживут не многие. Возможно, те, кто решил отказаться не только от алкоголя и наркотиков, но и от курения.

О том, как это сделать, вы можете прочитать в следующих главах.

БЕЗНАДЕЖНЫЙ СЛУЧАЙ

Глава о том, почему так «трудно» бросить курить

«Отказаться от курения очень легко, я сам бросал курить тысячу раз» — эти, полные самоиронии, слова писателя Марка Твена могут повторить многие заядлые курильщики. А если серьезно, почему же так трудно бросить курить?

Мнение о трудности отвыкания от курения основано на опыте самолечения и лечения у неспециалистов. Иногда человек вновь и вновь повторяет безуспешные попытки отказаться от курения, а после нескольких таких попыток опускает руки и плывет по течению, продолжая травить себя никотином.

Ему и в голову не придет оперировать своих друзей и соседей, потому что хирургия, по его мнению, наука сложная и тонкая. То ли дело психиатрия!.. А результат? В результате человек укрепляется в мнении, что курение — одна из самых трудно поддающихся лечению болезней.

На прием к врачу приходит больной: «Доктор, что я только не пробовал, чтобы бросить курить — заговоры, голодание, очищение организма, таблетки, уколы — не помогает».

Врач: «Я тоже сторонник радикальных методов. А вы не пробовали пересадку костного мозга или трепанацию черепа? Думаю, что вам это могло бы помочь».

Это анекдот, но анекдот из жизни. Действительно, зависимый от никотина человек иногда обращается по поводу табакокурения к кому угодно: к знахарю, экстрасенсу, терапевту, гомеопату и даже к хирургу. Но только не к специалисту, только не к психиатру-наркологу, и в итоге разочаровывается в медицине вообще. Что надо знать о себе, чтобы успешно отвыкнуть от курения? Некоторые люди легко могут бросить

курить сами, без какой-либо медицинской помощи. Видели таких людей? Неделю или две не курит, потом выкурит за компанию одну-две сигареты и опять бросает. Это случаи, когда курение протекает в виде привычки. Таких курильщиков немного — 7%. А в большинстве случаев (93%) курение протекает как болезнь и требует какого-то лечения. В свою очередь, из этих 93% можно выделить две крайние формы болезни: легкая, когда сформирована только психологическая зависимость от табака, и тяжелая форма, когда имеет место не только психическая, но и физическая зависимость. То есть никотин уже включен в обмен веществ и уже в значительной мере или полностью сформирован синдром отмены.

Определить, в какой форме курение протекает именно в вашем случае, очень просто. Если вы легко, только лишь волевым усилием, можете продержаться без сигарет 3 суток, значит, болезнь у вас протекает в легкой форме. Если же вы, при всем старании, не можете удержать себя от курения больше суток, значит, вы имеете дело с тяжелой формой болезни. Наконец, если человек воздерживается от курения от суток до двух, то речь идет о смешанной форме болезни, когда синдром отмены только начал формироваться.

Какое все это имеет значение? А вот какое. Зная о том, в какой форме курение протекает именно у вас, вы сможете выбрать достаточный для решения проблемы объем помощи.

Так, например, легкая форма табакокурения лечится чем угодно и как угодно. При такой форме помогут таблетки, капли, леденцы от курения, продающиеся в аптеках. Помогут иглоукалывание, сборы трав и средства заместительной терапии — жевательная резинка или пластырь с никотином. При этой форме табакокурения помогут колдуны, знахари, помогут витамины и простейшие методы психической самопомощи — расслабление и самовнушение. Больше того, при легкой форме болезни человек и сам, если уж хорошо настроится, может бросить курить, не с первого, так с пятого или шестого раза.

Однако все вышперечисленное не даст достаточного результата, если мы имеем дело со смешанной или тяжелой формой болезни. Вот здесь уже таблетки, капли, травка и жевательная резинка от курения едва ли помогут. Основной метод лечения таких форм болезни — психотерапия. Для лечения табакизма в тяжелой или смешанной форме необходимо обратиться к специалисту, врачу-психотерапевту, психиатру-наркологу. В качестве ценного дополнения к психотерапии

врач может применять рефлексотерапию, медикаменты и другие методы. Наилучшие результаты отмечаются при комплексном подходе.

Наконец, есть самые злокачественные формы табакокурения, когда человек не может продержаться без сигарет даже несколько часов. Я, к примеру, не берусь за лечение в амбулаторных условиях таких форм болезни, когда пациент не может воздерживаться от курения до 10 часов утра. Для преодоления таких форм никотиновой зависимости требуются условия стационара, где комплексный подход может быть обеспечен в полном объеме.

Какие задачи решаются врачом при лечении табакокурения? Врач может сформировать установку на здоровый образ жизни и мотивы отказа от курения, сделать решение отказа от курения выраженным, последовательным и всесторонне обоснованным. Психотерапевт снимет влечение к сигарете и изменит ощущения на запах и вкус табачного дыма на негативные. Врач теми или иными методами снимает проявление никотиновой абстиненции, т.е. раздражительность, возбудимость, снижение умственной и физической активности и другие симптомы, чем облегчает отвыкание от курения. По моему опыту, в большинстве случаев эти задачи удается решить за 3 встречи с пациентом.

Я убежден, что безнадежных случаев при лечении табакокурения не бывает.

ОТ СЛОВ К ДЕЛУ

Глава, в которой мы уже начинаем готовиться ко дню «X» — дню отказа от курения

Ко всем рекомендациям, которые предлагаются ниже, я советую отнестись очень серьезно и ответственно. Не пожалейте времени на их выполнение. Терпение и точность в их соблюдении окупятся радостью освобождения от порока. Метод шапкозакидательства вы, вероятно, уже использовали прежде и на своем опыте убедились, что в этом случае он не работает. Так не наступайте на те же грабли еще раз!

Существует 2 основных метода отвыкания от курения — метод обрыва и метод постепенного снижения количества выкуренных сигарет. Если ваш возраст за 55 лет или ваш организм ослаблен какими-то серьезными заболеваниями, то применяйте метод постепенного отвыкания или обратитесь за консультацией к врачу — можно ли применять метод обрыва в вашем случае.

Учтите, что при способе обрыва влечение к сигарете на уровне физической зависимости (то есть тягостные мысли о возможности закурить продолжительностью от нескольких минут до часа) проявляют себя в течение 7 дней. А влечение к сигарете на уровне психической зависимости (то есть привычные и менее тягостные мысли о возможности закурить продолжительностью от нескольких секунд до минуты) проявляют себя в течение месяца. И наконец, проявления никотиновой абстиненции — раздражительность, нервная возбудимость, неустойчивость настроения, снижение умственной и физической активности, иногда повышение аппетита — возможны в течение 1–3 месяцев с момента отказа от курения. Явления никотиновой абстиненции, если уж они очень выражены, требуют обращения к врачу и снимаются назначением симптоматического лечения.

Для того чтобы успешно отказаться от курения, вы могли бы использовать несколько хорошо зарекомендовавших себя на практике, приемов.

Прием I: заранее спланируйте, наметьте день отказа от курения, день «X», в который вы примените «алгоритм отказа от курения» и забудете о сигаретах навсегда. Можно приурочить этот день к какому-то событию, к выходному, к какой-то поездке. Лучше, если это случится на 3–7-й день после прочтения брошюры. Допускаю, что вы горите желанием бросить курить немедленно и прямо сейчас. Но хочу вас предостеречь от этого шага. Скоропалительные действия, как правило, не дают результатов. Решение бросить курить нужно вносить в течение 3-х дней, достаточных для его полного созревания.

Прием II: широко проафишируйте свое желание отказа от курения. Сообщите об этом родным, друзьям, сослуживцам. Будет лучше, если вы склоните к такому же решению кого-то еще. Бросать эту вредную привычку легче вдвоем или втроем. В этом случае играет роль фактор взаимной поддержки и обмена опытом по преодолению каких-то препятствий. Поспорьте с кем-то, например, на шоколадку или другой маленький интерес, что вы точно бросите курить.

Прием III: заранее запаситесь семечками, орешками, конфетами или жевательной резинкой, чтобы в нужный момент долго не искать, и воспользуйтесь, когда внезапно появится очень сильное желание закурить. Этим приемом можно пользоваться в течение первых 2-х недель с момента отказа от курения.

Прием IV: заранее выберите и приобретите в аптеке какое-то средство заместительной терапии, никотин в виде смолы в жевательной резинке, пластыри или вещество, похожее по действию на никотин. При его поступлении в организм притупляются проявления никотиновой абстиненции, особенно ярко выраженные в течение 7 дней с момента отказа от курения. Применять по инструкции с учетом противопоказаний!

Прием V: очень важно чувствовать яркий контраст между ощущением табачного перегара и ощущением свежести во рту. С этой целью, в течение первых 7 дней с момента отказа от курения, можно использовать зубной эликсир, мятную жевательную резинку, мятные таблетки и конфеты или чистить зубы 3–4 раза в день.

Прием VI: в последний день курения, перед днем «X», возьмите сигареты пониже сортом, которые вам особенно противны, и слегка перекурите до легкого отравления, чтобы во рту было неприятно.

Прием VII: в последний день курения раздайте кому угодно запасы сигарет, пепельницы, зажигалки и т.д., чтобы ничто не напоминало вам об этом пристрастии. Дома, в местах, где вы чаще всего курили, попробуйте что-то изменить: сменить обои или занавески, переставить мебель или какие-то предметы, заменить коврик, перевесить полочку на другое место, провести маленький косметический ремонт — или сделайте генеральную уборку.

Возможно, читатель скажет, что и прежде слышал об этих приемах и даже применял их, но безрезультатно. Так почему же они помогут на этот раз? Ответу: помогут. И вот почему. Вспомните, как вы бросали курить прежде? Какое время тратили на обоснование решения отказа от курения? Возможно, 1–2 минуты или несколько секунд. А на этот раз решение принималось в течение всего того времени, что вы читали эту книжку. Прежде вы использовали эти приемы в качестве основного метода, а теперь в качестве вспомогательного. А основным методом будет выполнение «алгоритма отказа от курения».

Последнюю главу под таким названием следует использовать как инструкцию к действию в намеченный день «X», время с 12 до 18 часов. На выполнение алгоритма потребуется потратить 3–4 часа. Заранее приготовьте бумагу, ручку, фломастеры и положите рядом с брошюрой до первого дня некурения, когда они пригодятся. Позаботьтесь о том, чтобы в это время ничто не отвлекало вас от решения задачи.

АЛГОРИТМ ОТКАЗА ОТ КУРЕНИЯ

Глава, где предлагается выполнить ряд приемов, чтобы раз и навсегда отказаться от курения

Вот и настал этот долгожданный день, день «Х». Сегодня с самого утра вы не выкурили ни одной сигареты. Если это не так и у вас был срыв, если вы сделали хотя бы две затяжки, не пытайтесь выполнять эти инструкции. Лучше перенесите день полного отказа от курения на другой день.

Алгоритм — это строгая последовательность действий и приемов для достижения результата.

Возможно, прежде вы уже не раз пытались бросить курить и применяли для этого разные методы, способы и приемы. Возможно, прежде вы обращали внимание на статьи о курении в газетах и журналах или брали в библиотеке книжки на эту тему. Возможно, прежде вы пытались выяснить у знакомых, каким способом, как они бросили курить? Вероятно, вы уже и сами пробовали построить для себя алгоритм отказа от курения...

Но вы допускали ошибку, считая, что главный вопрос — это *как?* *каким* способом бросить курить? Как раз на этот вопрос ответить проще всего. Существуют тысячи способов отвыкания от курения. Выбирайте любой. Ответ на этот вопрос ничего вам не даст до того времени, пока вы не ответите себе на главный вопрос. Главный вопрос сейчас для вас это не как бросить, а *для чего?* Для чего вы бросаете курить? Как вы будете жить без сигарет, какая для вас будет выгода? Что изменится в вашей жизни, если вы откажетесь от курения? Ответ на него надо иметь очень полный, сверхполный, проработанный в деталях, отточенный в мелочах.

Что значит полный ответ? Это значит, что звучать он будет в течение 1–2 часов. Если с ходу, без подготовки вы не готовы дать такой исчерпывающий ответ, значит, ваше решение отказа от курения еще не созрело, значит, ваш организм пока еще не готов выполнить намеченное. А помощь психотерапевта в подготовке такого важного ответа на главный вопрос и простой, удобный в выполнении прием психической саморегуляции для укрепления решения жизни без сигарет — это и есть алгоритм отказа от курения. Выполняя эту работу, не выбирайте красивые слова и не стесняйтесь в выражениях. Называйте вещи своими именами! Процесс «изгнания беса» — очень интимный и, значит, все, о чем вы сейчас напишите, будет обращено от вашего сердца к вашему рассудку без посредников.

Положите перед собой бумагу, ручку. Вы готовы? Запускаем усилитель вашего желания жить без сигарет на полную мощность!

1. Письменно изложите причины, побуждающие вас к отказу от курения. Отметьте не только плохое, от чего вы хотели бы избавиться, не только плохое, чего вы хотели бы избежать, но и какие-то *положительные изменения* в вашем самочувствии, настроении, поведении и в жизни, которых вы ожидаете. Описывайте все очень подробно, отмечая детали и «мелочи».

2. Дополните этот список очень подробными ответами на дополнительные вопросы, которые вы можете отнести к своему случаю:

- Как изменится ваше здоровье, когда вы отвыкните от курения?
- Возможны ли какие-то изменения со стороны органов дыхания?
- Как изменятся функции сердечно-сосудистой системы, ощущения сердца, если жить без табака? Укажите, сколько, на ваш взгляд, стоит операция на сердце? Где вы могли бы взять эти деньги, если бы продолжали курить еще несколько лет?
- Как изменится в последующее время состояние здоровья членов вашей семьи: жены, детей? Возможно ли уменьшение аллергической настроенности и простудных заболеваний?
- Как изменится ваш внешний вид, если вы откажетесь от курения? Отметьте состояние кожных покровов, желтизну пальцев, цвет зубов, сосудистую сетку на лице, морщины. Почему, для чего и для кого вы хотите лучше выглядеть?

• Как изменится запах изо рта, от волос, одежды, в квартире? Если отсутствие запаха табачного перегара облегчит общение, сближение, взаимопонимание с людьми, то что это вам даст?

• Какой пример вы подадите детям, если откажитесь от курения?

• Как отразится отказ от курения на успеваемости ваших детей в школе, их успешности в жизни? Через какое время вы заметите такие изменения, если организм пассивного курильщика полностью освобождается от накопленных табачных ядов за 4–6 месяцев?

• Кому нужно, чтобы вы и ваши дети курили? Кто способствовал тому, чтобы вы стали большим никотиновой зависимостью? Что бы вы хотели сказать, пожелать этим людям?

• Как скажется отказ от курения на вашей работе, карьере, учебе через месяц, 3 месяца, год, если учесть, что жизненная активность и работоспособность повысятся в 2 раза? Каков ваш жизненный план на это время?

• Что означает для вас новая степень свободы при отказе от курения?

• Что вы сможете доказать себе и окружающим этим поступком?

• Как вы могли бы потратить освободившееся от перекуров время — 8–12 часов в неделю?

• Если иметь в виду проблемы, возникающие в переходный период, то у кого вы могли бы поучиться умению преодолевать трудности? На кого вы хотели бы походить в успешном решении задачи отвыкания от курения?

• Подсчитайте, какие деньги вы тратили на покупку сигарет в месяц, в год, за все годы, что вы курите. Если представить, что вы уже не курите такое же время, как вы потратите накопившиеся деньги?

• Если к сумме, потраченной на приобретение сигарет, вы добавите сумму в 4 раза большую, сумму упущенной выгоды, что вы могли бы заработать, если бы ваши мыслительные функции и работоспособность не страдали от курения, как вы потратите эти деньги? Какую сделаете покупку?

• Кому вы сделаете подарок, отказавшись от курения, кому посвятите этот поступок?

- Как изменится ваше настроение? Чем будете снимать стресс, чувство нервного напряжения? Как с этими задачами справляются некурящие?

- В какую сумму вы оцениваете один год вашей жизни? Учитывая, что сигарета сокращает жизнь человека на 10%, укажите, где и каким способом вы могли бы заработать эти деньги? Будьте честны перед собой.

- Если не останавливаться на отказе от курения, как еще вы хотели бы улучшить качество своей жизни? Будьте готовы использовать большое количество сил, энергии, времени, сжигавшихся прежде впустую заодно с табаком.

- Чему вас научило табакокурение? Какой урок вы могли бы извлечь из того, что с вами произошло? Какой жизненный опыт, какие умения, навыки вы могли бы вынести из случившегося в дальнейшую жизнь? Как это могло бы помочь вам в будущем?

3. Перепишите изложенное начисто. Красиво оформите работу, используя фломастеры.

4. Поочередно перечитывая каждый из пунктов вашего списка, сомкните пальцы рук «в замок». Мысленно, образно представьте себе основную идею, заключенную в этом пункте, после чего сделайте глубокий вдох с задержкой дыхания на 10–30 секунд и очень длинный, с усилием, выдох через губы, сложенные трубочкой. Выполните этот прием по каждому из пунктов вашего самоотчета.

5. Скомкайте черновики и чистовик и сожгите в подходящем для этого месте. Смотрите на пламя не отводя взгляд. Оглянитесь вокруг. Все изменилось, и вы изменились. Табачно-никотиновый угар рассеялся вместе с бумажным дымом. Вы свободны, здоровы и счастливы!

Рекомендации:

Если вы вступите в трудную полосу жизни, когда что-то не клеится, что-то не получается — выполните прием «замок»: сомкните пальцы рук «в замок», сделайте глубокий вдох с задержкой дыхания на 10–30 секунд и длинный выдох. Этим приемом снимаются сомнения, неуверенность, влечение к сигарете.

Лучший способ самому жить без сигарет — это помочь кому-то еще отказаться от курения. Пропагандируйте здоровый образ жизни!

Если вы не смогли самостоятельно отказаться от курения, не отчаивайтесь. Обратитесь за помощью к специалисту — врачу-психотерапевту, психиатру-наркологу.

Если выполнение «алгоритма отказа от курения» оказалось достаточным для решения этой проблемы, вы можете позвонить по телефону **(8312) 93-08-02** в Нижнем Новгороде и высказать автору свои замечания и пожелания. Ваш опыт будет полезен другим и поможет сохранить здоровье многим и многим людям.

Делайте добро, и оно к вам вернется!

Оглавление

Слово к читателю	3
Предисловие	6
Глава 1. Я хочу сделать вам больно <i>Глава, объясняющая мой интерес к проблеме</i>	8
Глава 2. Эх вы, жизни не нюхали! <i>Глава об имидже курильщика и о том, что окружающие иногда видят нас не такими, какими видим мы себя сами</i>	11
Глава 3. Кому молодильных яблочек? <i>Глава о том, почему курильщики молоды душой, но дряхлы телом</i>	16
Глава 4. Если есть в кармане пачка сигарет, значит... в голове чего-то нет <i>Глава о том, почему, зная о вредных последствиях, люди все-таки курят</i>	20
Глава 5. «Животное двуногое, без перьев и курящее» <i>Глава, где курение рассматривается как одно из «наивысших» достижений культуры и цивилизации</i>	24
Глава 6. Таких не берут в космонавты <i>Глава о высоком профессионализме и деловых качествах больных никотиновой зависимостью</i>	29
Глава 7. Забава для самых «умных» <i>Глава об отношении церкви к табаку и о том, чем все это пахнет</i>	33
Глава 8. Моральная шизофрения <i>Глава о пассивном курении</i>	37
Глава 9. Нечего на зеркало пенять, коли рожа крива <i>Глава о том, что курение — болезнь, принятая обществом и о личной ответственности каждого из нас</i>	41
Глава 10. Безнадежный случай <i>Глава о том, почему так «трудно» бросить курить</i>	44

Глава 11. От слов к делу

Глава, в которой мы уже начинаем готовиться ко дню «X» — дню отказа от курения..... 47

Глава 12. Алгоритм отказа от курения

Глава, где предлагается выполнить ряд приемов, чтобы раз и навсегда отказаться от курения 50

Рекомендации 54

Несколько отличий от подобных изданий

1. Брошюра представляет собой специально подготовленный текст, предназначенный не столько для санитарно-просветительской работы, сколько для лечения легких форм синдрома зависимости от табака.
2. Значение придается не только содержанию, но и условиям прочтения текста. Предлагается читать особым способом, не прерываясь, первую часть (главы 1–11) за 3–7 дней до отказа от курения. Последнюю главу (12) следует использовать как руководство к действиям в заранее намеченный день отказа от курения, через 3–7 дней после прочтения основной части, с 12 до 18 часов.
3. В тексте говорится не только о вреде курения для здоровья, но также рассматриваются нравственный и этический аспекты проблемы табакокурения.
4. С целью изменения отношения к курению у читателя, в тексте используются такие средства, как сарказм и высмеивание проявлений болезни, а также такие приемы, как конфронтация (терапевтическое вмешательство, не позволяющее пациенту избежать неприятных для него тем) и экспликация (терапевтическое вмешательство, позволяющее достичь осознание проблемы последствием ее рассмотрения с очень высокой степенью подробности).

ЗАЙЦЕВ Сергей Николаевич

**ЗЕРКАЛО
ДЛЯ КУРИЛЬЩИКА**

**Самоучитель
отказа от курения**

Серия «Зеркало»

Формат 60×84 1/16.
Гарнитура Таймс. Бумага офсетная.
Печать офсетная. Усл. печ. л. 3,3. Заказ 56. Тираж 1000.

Типография Нижегородского госуниверситета им. Н.И. Лобачевского
Лицензия № 18-0099
603000, Н. Новгород, ул. Б. Покровская, 37.