

С. А. Краснова, В.С. Тундалева

Стоп! Никотин!



**Светлана А. Краснова
Виктория Сергеевна Тундалева
Стоп! Никотин!**

*Предоставлено правообладателем
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=170498*

Аннотация

Практически большая часть человечества курит: одни – по каким-то собственным убеждениям, другие следуют моде, третьи кому-то подражают... Но далеко не каждый человек сможет ответить на вопрос: курение – это привычка или психологическая и физиологическая зависимость? Данная книга поможет вам в решении навсегда отказаться от курения с помощью методов как традиционной, так и нетрадиционной медицины и решить для себя, что важнее: сигарета или здоровье. Книга рекомендована для широкого круга читателей.

Содержание

Введение	4
Глава 1	8
Конец ознакомительного фрагмента.	37

С. А. Краснова, В. С. Тундалева Стоп! Никотин!

Введение

«Трудно себе представить то благотворное изменение, которое произошло бы во всей жизни людской, если бы люди перестали одурманивать и отравлять себя водкой, вином, табаком и опиумом».

Л. Н. Толстой.

В качестве цитаты приведены слова классика. Читая эти слова, хотелось бы верить в то, что люди представят себе «то благотворное изменение» и отучат себя от курения.

«Курение – это яд!», о чем знают многие и с чем нельзя не согласиться. О вреде курения в настоящее время сказано немало. Задача книги – наиболее полно раскрыть для современного человека историю возникновения этой пагубной привычки, ее негативное влияние на организм, а также представить наиболее распространенные методы избавления от никотиновой зависимости.

Многие из нас не считают курение вредным для здоро-

вья, поэтому беспокойство врачей и ученых растет. Как часто, проходя мимо компаний 10—12-тилетних подростков, мы замечаем, что почти каждый из них стоит с сигаретой в руках, держа ее неумело и стараясь быть незамеченным родителями и их знакомыми. Почему это происходит? Да потому, что родители учат своим примером. Согласно статистике в каждой второй семье есть по крайней мере один курящий родитель. А если их два? Дети хотят быть похожими на своих родителей. Курение считается если не модным, то престижным, а если еще и сигареты дорогие... Желание таким образом выделиться из толпы сверстников приводит к плачевным последствиям во взрослости.

В настоящее время предложено огромное количество методик и способов борьбы с курением, и в этом есть заслуга ученых. Вот только одна проблема: пока человек сам не захочет отказаться от сигареты, никакие лекарства, препараты и кодирования ему не помогут. Можно приводить множество примеров, когда родственники без ведома курящего при помощи знахарей и врачей пытались отучить своих близких от зависимости, но лишь немногие из этих попыток увенчались успехом.

Учеными подсчитано, что если бросить курить в 35–45 лет, то ущерб, нанесенный организму годами курения, во многом возместится! Но это не так легко – расстаться с пагубной привычкой. Народная мудрость гласит: кто бросил пить, тот совершил поступок, а кто избавился от никотино-

вой зависимости – подвиг. Действительно, с этим нельзя не согласиться. Путь «переделывания» своих привычек труден, но все возможно! Надо только найти в себе силы, чтобы преодолеть этот барьер.

Принято считать, что табак распространился благодаря Колумбу во время одного из его путешествий в тогда еще неизведанную Европой страну – Америку. Туземцы угощали путешественников табаком, причем отказ воспринимался как недоброжелательный к ним настрой. Разве мог тогда хоть кто-то предположить, что трубка мира окутает своим дымом все страны, что повлечет за собой глобальные изменения в мировоззрении людей! Курить стало престижно. В настоящее время появляется все больше курящих женщин, число курящих мужчин также возрастает. Каждый третий человек курит. Кому-то, правда, удастся пересилить себя, но для этого необходимо приложить огромные усилия.

Мы надеемся, что данная книга поможет многим людям понять истинную причину, толкающую их в объятия сигаретного дыма, и перебороть себя в стремлении продолжать «роман с сигаретой».

Каждый длительно курящий человек прекрасно осознает, что находится в зависимости от никотина. Также не является секретом и то, что курение оказывает влияние на психику и влечет за собой серьезные нарушения состояния здоровья.

Употребление никотина в настоящее время не ограничивается курением сигарет, люди курят трубки, папиросы, са-

мокрутки... Если раньше курение пытались запрещать и за это серьезно наказывали, то сейчас «Минздрав предупреждает...», но на это мало кто обращает внимание. Попытка остановить никотиновую эпидемию предпринята, но как отреагируют на нее сами курильщики, не известно никому.

Возможно, эта книга получит широкое распространение и будет интересна многим. В настоящее время о вреде курения написано довольно много литературы, так пусть наша книга будет хоть еще одним небольшим вкладом.

В предлагаемом вниманию читателя издании будет поднята завеса истории: как открыли табак, как он распространялся по всему миру. Кроме того, будет рассказано о вреде, наносимом табачным дымом здоровью курящего и его некурящих родственников, невольно вовлекаемых в процесс пассивного курения. Вы сможете прочесть о наиболее популярных методиках лечения никотиновой зависимости, об их достоинствах и недостатках, что может оказать помощь в выборе наиболее оптимального и безболезненного для каждого курильщика способа отказа от сигареты.

Глава 1

Как возникает и развивается никотиновая зависимость

История табакокурения

История табакокурения уходит корнями глубоко в древность. Курят люди, по различным источникам, с самых давних времен. Отмечено упоминание табакокурения еще у Геродота, который описывал в своих трудах скифов и древних жителей Африки. Известно, что они сжигали какие-то растения для получения дыма, который затем вдыхали. В свою очередь имеются китайские картины, относящиеся к древнему времени, на которых изображены такие же трубки, какие теперь употребляют для курения. Первые данные, указывающие на курение табака, относятся к концу XV столетия. Первоисточники описывают, что Колумб вместе со своими спутниками после прибытия на землю Америки обратил внимание на то, что туземцы скатывали в трубочку лист какого-то растения, высушивали его, а затем поджигали и курили. Именовали листья «петум» и курили сигары из этого растения индейцы только по праздникам. Также в источ-

никах отмечено, что накуривались индейцы до такой степени, что могли впадать в сон и беспамятство. В последующем растение привезли в Европу европейские поселенцы, пристрастившиеся в Америке к его курению. Свое же теперешнее название табак получил скорее всего в честь похожего по произношению названия провинции Табаго в Доминго, из которой испанский монах Роман Пано впервые вывез в 1496 г. табачные семена в Испанию, а здесь уже табак стали культивировать в качестве декоративного растения. Он же в дальнейшем написал сочинение «О нравах и обычаях жителей Америки», в котором подробно описывает под названием когоба табак как растение с определенными свойствами. В свою очередь во Францию табак проник намного позже – в 1556 г., его привез из Бразилии францисканский монах Андре Тивэ. Этот монах написал о табаке целые трактаты, в которых восхвалял чудодейственные свойства этого растения, называя его «оздоравливающим» и способным «очищать мозговые соки». В трактатах отмечались свойства табака уменьшать голод и жажду, а в случае усиленного употребления дыма от сжигания этого растения он «пьянит, как вино, а потом вызывает активное потоотделение и общую слабость вплоть до обморока». Далее из Испании семена и растения табака попали и в Португалию. Так, в 1560 г. Жан Нико – французский посол – преподнес французской королеве первые табачные растения. По его словам, листья этого растения обладали свойством «выгонять и уничтожать болезни

головы и мозга». Именно от фамилии Нико и берет свое название никотин, или никотиана, как называли тогда это растение французские ботаники. В связи с тем, что Екатерина Медичи и ее сын Франциск II длительное время страдали от выраженных мигреней, такой подарок посла они приняли очень охотно. Сам посол рекомендовал листья чудодейственного растения размельчать в порошок, который затем следовало нюхать, в дальнейшем же листья табака стали скручивать в трубочку и курить. Впоследствии употреблять «порошок травы королевы» быстро стало модно, причем не только при дворе, но и во всем Париже. Новое увлечение приобрело широкие масштабы, а табак стали считать лекарством от всех болезней. Жители Франции носили с собой сверток драгоценного растения вместе с теркой, которая превращала его в порошок. Порошок нюхали или заворачивали в бумагу и курили.

Екатерина Медичи была достаточно практичной женщиной, поэтому, выдавая семена табака торговцам, которые наживали на этом большие состояния, она создала монополию на обработку и продажу табака. Медичи ставила перед торговцами обязательное условие – большие отчисления в пользу казны. Однако вскоре восторг от табака сменился разочарованием, так как длительное и неумеренное употребление его оказалось не только не всегда полезным, но и опасным. В связи с чем в 1680 г. французский король Людовик XIII запретил свободное распространение табака и издал декрет,

по которому только аптекарям разрешалась продажа этого «лекарства».

В свою очередь в такой стране как Англия, где табак появился в 1585 г., курение также запрещалось законом под страхом тяжелых наказаний. Уличенных в курении не один раз водили по улицам с петлей на шее, иногда производили казнь заядлых курильщиков, а отрубленную голову вместе с трубкой во рту выставляли на площадях на всеобщее обозрение. В Германии табак появился приблизительно в это же время и привезен был врачом Окко, считавшим табак лекарственным растением. Несколько позже табак появился в Турции, его стали применять в 1605 г., и курение его, несмотря на жестокие репрессии и запреты, вскоре достигло очень больших масштабов, как ни в одной другой стране. В Италии также имели место запреты и гонения за курение табака – папа Урбан VII за курение и нюхание табака даже отлучал от церкви.

Что касается России, то табак появился впервые в начале XVII столетия и был привезен к нам англичанами. В России курение первое время жестоко преследовалось правительством и церковью. Причем враждебное отношение духовенства к курению достигало таких масштабов, что эту пагубную привычку считали тяжким грехом. В частности, отношение царя Михаила Романова было суровым: в 1634 г. после очередного пожара, возникшего вследствие неосторожного курения, им был издан указ, в котором курильщи-

ков предполагалось наказывать на первый раз шестьюдесятью палочными ударами по подошвам, а пойманных во второй раз наказывали обрезанием носа. Плюс к этому наказание за употребление табака было введено в Положение от 1649 г. сыном Михаила – Алексеем Романовым. В нем царь приказывает подвергать пыткам тех, у кого будет найден табак, и избивать их кнутом на козле до выяснения места приобретения столь вредного растения. В свою очередь пойманным торговцам табаком велено было «пороть ноздри, резать носы» и ссылать в дальние города. Несмотря на довольно суровые меры, наказания и запрет царя Алексея на ввоз табака в пределы Московского государства, количество курильщиков и самого табака неумолимо росло. Англичане контрабандой ввозили табак через Архангельск. А следующий русский царь Петр I, который и сам был курильщиком, снял запреты на курение и продажу табака, введя пошлину и акциз за табакокурение в пользу казны. Петр I договорился в Лондоне с известным коммерсантом лордом Ф. Кармартеном насчет поставки в Россию крупной партии табачного сырья (1698 г.) с целью производства в дальнейшем сигарет и нюхательного табака. Петр I всерьез вознамерился создать и развивать в стране собственное табачное производство, что и было им осуществлено. Указ о казенной продаже табака был обнародован в апреле 1705 г. и рекомендовал продажу табака «через бурмистров и целовальников, а также через выборных, рассылаемых в села, деревни и ярмарки». Одновремен-

но с этим были учреждены две табачные фабрики: в Петербурге и Ахтырке (Украина). В результате к середине XVIII в. табак получил в Петербурге повсеместное распространение, и без обильного употребления табака не обходилась ни одна ассамблея, ни одно празднество. Наиболее бурным ростом российского предпринимательства в табачной области отмечено время правления Екатерины, что оказалось весьма благоприятным для табачной торговли. Одним из первых своих указов от 31 июля 1762 г. она восстановила свободную реализацию табака. Первые табачные мастерские в Петербурге открыли иностранцы, которые производили первоначально крошенный курительный табак на дому в незначительных количествах. И лишь к 1812 г. число таких производств несколько возросло. Следует, правда, отметить, что в обществе наряду с курительным табаком широкое хождение имел и нюхательный табак. Хотя в Екатерининскую эпоху, да и много позднее, знатоками отдавалось предпочтение привозному нюхательному табаку – «гишпанскому», французскому или немецкому. Конкуренция с ними возникла во второй половине XVIII века, когда местный табак стал более качественным. При этом в его производстве главным и незаменимым компонентом был аммерсфортский табак, который в России именовался махоркой. Вплоть до 1810-х годов курительный табак уступал по степени популярности табаку нюхательному. А во время Александра I посредством трубки и сигары произошло вытеснение табакерки из быто-

вого обихода городских жителей. Дальнейшее же развитие табачной промышленности и появление папирос на рынке произвело настоящую революцию в отечественном табачном производстве. Изготовлением папирос в это время начали заниматься десятки фабрик, не говоря уже о бесчисленном количестве мелких кустарных мастерских, в связи с чем и употребление табака возросло в несколько раз. Некоторое усиление концентрации производства наметилось к концу XIX в.: произошли двукратное сокращение предприятий и одновременный рост выпуска табачных изделий в десятки раз. При этом в 1914 г. возникла первая монополия табачного производства – «Санкт-Петербургское торгово-экспортное акционерное общество», охватившее 13 табачных фабрик в Петербурге, Москве, Ростове-на-Дону и Феодосии. К началу XX в. табачная торговля стала одним из самых выгодных коммерческих предприятий, только в Москве действовали несколько крупных фабрик. Разыгравшаяся Первая мировая война привела к папиросному буму, в результате табак стал неотъемлемой частью солдатского пайка. По окончании Второй мировой войны, т. е. к началу 50-х гг., разрушенные в период войны предприятия были достаточно быстро восстановлены, причем значительно обновилась технологическая и техническая основа производства. В перестроечный период табачная отрасль несколько поугасла и, как многие производства различных отраслей промышленности, пострадала. В результате сохранить производство и темпы работы смогли

не все предприятия. На сегодняшний день рынок насыщен различного рода табачными изделиями, так как производств достаточно много. Крупнейшие российские фабрики, в том числе фабрики, входящие в состав международных компаний, в настоящий момент делят рынок со многими мелкими и кустарными производствами. Распространение табакокурения сегодня связано не только с большим количеством производств, но и с активным рекламированием и пропагандой табачной продукции в обществе.

Трубка мира, или Зачем нужен табак индейцам?

Курение табака имеет определенного рода магический и символический характер в культуре многих народов. В частности, отмечается, что курящие с древних времен индейцы использовали процесс табакокурения как своеобразный ритуал, в процессе которого решались волнующие вопросы, устранялись конфликты и разногласия. Оно и понятно, ведь в процессе вдыхания табака, помимо того, что выполняется ритуал, происходит релаксация курильщика и достигается кратковременный положительный (ощущаемый курильщиком как субъективно приятный) эффект воздействия на нервную и сердечно-сосудистую системы. Все это благоприятствует появлению положительного мироощущения, расслаблению и устранению раздражительности. Именно поэтому имеется выражение «трубка мира», получившее свое рас-

пространение от народов, исконно заселявших Америку (индейские племена). Табакокурение для этих народов заменяло очень многие удовольствия, что и позволило превратить данный ритуал в нечто большее, чем получение необходимой дозы релаксации. Конечно, индейцы выкуривали в качестве трубки мира не обычную сигарету или папиросу, а трубку, определенным образом заполненную высушенными листьями табака. Следует отметить, что трубки в каждом племени имели определенный вид, определенную гравировку и роспись, причем для каждого мероприятия и конкретного человека трубка могла быть разной. Также нельзя не сказать, что употребляемый исконными индейцами табак значительно отличался от того табака, который поступает в современную промышленность, а затем на рынок в виде сигарет, сигар, папирос, нюхательного и жевательного табака. До сегодняшнего дня выражение «трубка мира» используется не только как метафора – во многих случаях выкурить сигарету, скрепив примирение или удачную сделку, является нормой жизни и во многом облегчает общение между людьми. Тем не менее, несмотря на многие положительные моменты от описанного процесса, нельзя забывать обо всех возможных негативных последствиях этой пагубной привычки, о которых будет написано в следующих разделах данного издания.

Почему люди курят?

Вопрос о том, почему люди курят, очень глобальный. Всегда интересно, а почему люди начинают курить. Почему дети начинают курить? Что такого таинственного, неизведанного в этой «палочке смерти»?

Курение табака связано со многими причинами мотивации, привычкой или пристрастием. Курить же начинают совершенно по разным причинам. Первоначально закуривают, как правило, из праздного интереса. При этом первый опыт в большинстве случаев приходится на достаточно юный возраст, когда оценка ценностей и анализ собственных поступков еще не сформированы полностью, поэтому обо всей серьезности происходящего во время употребления табачного дыма думать не приходится.

Ниже перечисляются факторы, побуждающие начать курить в подростковом возрасте:

- 1) большинство друзей курят;
- 2) давление со стороны друзей;
- 3) желание казаться взрослым;
- 4) стремление казаться значительным;
- 5) желание казаться грубым и сильным (как киногерой);
- 6) родители курят;
- 7) братья и сестры курят;
- 8) любопытство;

9) дух бунтарства;

10) сигареты легко достать.

Первостепенная задача родителей в плане профилактики курения у своего ребенка состоит в том, чтобы отвлечь его на другие вещи.

Начальным, побуждающим к курению фактором служит практически в абсолютном большинстве случаев психосоциальный аспект, тогда как собственно физиологические эффекты никотина при первых затяжках неприятны. Впервые затянувшись, большинство людей испытывают массу неприятных ощущений – резкий, горьковатый привкус во рту, сердцебиение, головокружение, тошноту или даже рвоту. Однако в процессе повторного курения первоначальные эффекты стираются, но начинает проявляться приятное ощущение от употребления никотина, развивается привыкание. В итоге к психосоциальным причинам присоединяется «химическое» удовольствие – своеобразный, в некоторой степени сходный с наркотическим легкий кайф. Количество выкуриваемых сигарет увеличивается, человек пытается вновь пережить приятные ощущения. Чем взрослее становится человек, тем меньшее влияние оказывают психосоциальные факторы, более значимыми становятся сложно преодолимое желание курить и потребность в никотине. Курильщики начинают зависеть от сигарет, испытывая в их отсутствие синдром отмены проявляющийся рядом патологических изменений со стороны разных систем организма. С целью из-

бежать симптомов синдрома отмены курильщики стремятся поддержать постоянную концентрацию никотина в крови, куря через определенные промежутки времени. Эмоциональное и нервное напряжение (стрессы, высокая нагрузка на работе, в учебе) увеличивают потребность в никотине, человек начинает курить еще чаще. Однако сами по себе стрессы все-таки редко могут привести некурящего человека к постоянному курению, хотя бывает и такое.

Исследователи все причины, побуждающие к началу и продолжению курения, делят на две основные группы – фармакологическую и нефармакологическую. Нефармакологическая группа причин провоцирует человека к первой затяжке табачным дымом. В этом случае еще нет сформировавшейся физической зависимости от никотина, но есть другие факторы, заставляющие затягиваться сигаретой вновь и вновь. В нефармакологическую группу причин входят психосоциальный и сенсорно-моторный факторы. Психосоциальный фактор подразумевает, что в процессе курения человек пытается самоутвердиться, достичь социального доверия или еще каких-либо социально значимых для него условий, следует моде и т. д. Сенсорно-моторный фактор – это испытываемое курильщиком удовольствие не собственно от никотина и других компонентов табачного дыма, а от различных атрибутов курения. Курильщикам нравится вид сигареты и сигаретной пачки, им нравится прикуривать, стоять с сигаретой перед окружающими, выдыхать дым и др. Фар-

макологическая группа причин связана уже с формированием физической зависимости. В этой группе также выделяют несколько факторов, приводящих к продолжению курения. Наиболее распространенный фактор – потворствующий, когда курят с целью получить удовольствие или усилить уже приятную ситуацию. Второй фактор – седативный: курение обеспечивает облегчение состояния при неприятной ситуации. Еще один фактор – стимулирующий, когда курение оказывает реальную или видимую поддержку при выполнении умственных задач, усиливает концентрацию внимания в напряженной ситуации или при выполнении монотонной работы. И последний фактор в фармакологической группе причин – это пристрастие, когда физическая зависимость от сигарет выражена очень сильно, и курильщик затягивается сигаретой постоянно, для того чтобы избежать симптомов отмены при снижении уровня никотина в крови. К этому же типу курения относится автоматическое курение – часто неосознанное, постоянное. Естественно, все нефармакологические варианты продолжения курения могут наблюдаться при всех фармакологических типах.

Определенным стимулом для того, чтобы взять сигарету, является существующая мода на курение: среди подростков процесс затягивания сигаретой воспринимается как элемент взрослой жизни, раскрепощенности. Все себе представляют, какую мотивацию находят 9—10-летний мальчик или девочка, которые начинают в большинстве случаев втайне от ро-

дителей затягиваться сигаретой, а в дальнейшем и регулярно потягивают сигаретный дымок. Все просто – такие ребята, как правило, хотят казаться взрослее, «выше» в глазах своих товарищей и в своих собственных, т. е. хотят быть более популярными среди своих ровесников. Или же, как второй вариант, начинают курить из сугубо личного интереса. По большому счету делает ребенок это не для себя, а в определенном роде для сверстников и окружающих его вообще. Людям, которые начинают курить в столь юном возрасте, впоследствии практически невозможно отказаться от пагубной привычки. Кроме того, на детей оказывает огромное влияние семейная атмосфера. Если в то время, как у ребенка происходила закладка самых начальных поведенческих качеств, он заметил кого-то из членов семьи с сигаретой в руках, не удивляйтесь, что через несколько лет вы можете случайно обнаружить у него пачку сигарет в школьном портфеле.

Конечно, лишь с высоты прошедших лет становится понятным, насколько смешно и нелепо такое поведение. Но тем не менее из этого в дальнейшем может возникнуть серьезная проблема – курение как пагубная привычка.

В наше время женщины курят наравне с мужчинами, начиная подобное занятие, словно отдавая дань моде, а именно, используя сигарету как дополнение к своему стилю.

Среди молодежи главенствует стадный эффект: «все побежали, и я побежал». Молодые люди находятся в компании,

где все вокруг курят. Не мудрено, что через несколько дней закурят и те, кто до этого не курил. У человека возникает желание остаться или стать членом конкретной общности людей. Чтобы сохранить свое место в ней, он должен соблюдать групповые нормы. Так, попадая в новый коллектив (студенческий или рабочий), некурящий человек очень часто оказывается в ситуации, когда его окружают только курильщики. Сот-рудники и студенты выходят вместе на перекур, курят во время разговора, иногда даже на рабочем месте (если это не запрещено работодателем, что, к сожалению, сейчас не редкость). А новичок, и без того чувствующий себя неуютно в незнакомой компании, ощущает себя и вовсе белой вороной из-за того, что не курит в среде курящих. Особое значение это имеет для молодых людей, да и для некоторых людей более старшего возраста, склонных принимать слишком близко к сердцу мнение и поведение окружающих. И вот, чтобы войти в компанию, познакомиться, пообщаться, новенький вместе со всеми выходит на перекур. Естественно, он не будет просто стоять и смотреть, как курят другие, а тоже затянется сигаретой, иногда даже пересиливая себя. Ну а потом курение так или иначе становится привычкой или пристрастием, от которого трудно отказаться, а высокая интенсивность работы, учебы приводит к учащению курения.

Следует заметить, что человек может выбрать те нормы, которые в наибольшей степени соответствуют его взглядам и представлениям, т. е. посчитать нормой не курение, а здоро-

вый образ жизни, и если не попытаться переубедить в своем мнении окружающих, то хотя бы не идти у них на поводу. Поверьте, для знакомства и сближения с коллективом можно найти и гораздо менее опасные для здоровья способы. Ну а уж если вы так боитесь выглядеть ханжой в глазах коллег, то можно придумать какую-нибудь отговорку вроде: «врач не разрешает мне курить» (и при этом вы не уйдете от истины) или что-нибудь в подобном же роде.

Иногда имеет место фраза «попробую, от одного раза ничего не будет». Не забывайте, что, где один раз, там есть и второй, и третий, и тысячный. Кроме того, как было доказано учеными, даже одна сигарета может вызвать у некоторых людей серьезные изменения вплоть до смертельного исхода – такое хотя и происходит нечасто, однако вполне может случиться. Например, некоторые случаи внезапной смерти у молодых мужчин объясняли возникающим после курения спазмом артерий, кровоснабжающих сердце. А спазм этот появляется в каждом случае курения, даже при единичном факте. Поэтому лучше вообще не курить.

Так, тем или иным образом армия курильщиков все пополняется и пополняется еще одним добровольным самоубийцей. Почему же те, кто начал курить в молодости, т. е. по глупости, или в периоды стрессов и жизненных неурядиц, не бросают курить потом, когда у одних прибавилось жизненного опыта, а у других, казалось бы, улеглись неурядицы? Для объяснения этого факта имеют место два вари-

анта, не считая третьего крайнего варианта, когда человека абсолютно не интересует свое здоровье. Первый вариант продолжения курения объясняется так – человек хочет бросить, но не может физически это сделать. Важно заметить, что таких людей на самом деле не так уж мало, если не сказать, что их большинство. Понятие действительной ситуации и осознание зависимости самим курильщиком, как правило, происходит не сразу. В жизни каждого курильщика возникает определенный момент, когда впервые отмечается одышка или она чувствуется все больше, а кашель мешает нормально жить. Именно тогда возникает мысль о том, чтобы бросить курить и продолжать жить нормально. Имеются и такие люди, которые задумываются о своем здоровье, когда уже совсем поздно – развился раковый процесс или ампутированы уже обе ноги. А самым печальным в этой ситуации является то, что бросить-то эту пагубную привычку оказывается крайне тяжело или даже невозможно, так как курение является одним из видов наркомании.

Но если человек действительно задался целью бросить курить, то для многих вполне возможно отказаться от сигарет самому, без помощи врача-нарколога. Хотя нельзя не отметить, что усилия придется приложить немалые.

Второй вариант продолжения курения представлен теми людьми, которые, осознавая весь наносимый курением вред организму, бросать курить категорически не хотят сами. Свою позицию они объясняют возникновением расслаблен-

ности во время курения, активизацией умственной деятельности и легкостью контактов с курящими друзьями и просто людьми. Так, испытывая психическое напряжение или стресс (на работе, в учебе, в семье), курильщик не обязательно должен грызть ручку или ногти – это все заменяется одной затяжкой сигаретой или дымком из трубки. Отметим то, что никотин в определенной степени стимулирует работу мозга, может каждый курильщик. Стимуляция мозговой деятельности объясняется химико-фармакологическими свойствами никотина, который улучшает сообщение клеток мозга – нейронов – между собой. Непосредственно после достижения определенной концентрации никотина в крови (так как никотин уже через несколько секунд по кровотоку попадает в мозг) нейроны начинают проявлять большую активность. На фоне усиления деятельности нейронов компенсаторно выбрасываются адреналин, кортизол, гормон роста и многие другие нейромедиаторы и гормоны – все это активизирует биохимические и нервногуморальные процессы в организме. Посредством описанных механизмов курение участвует в мыслительной деятельности, в процессах формирования настроения и увеличивает гормональную активность организма. Следует отметить, что подобного рода стимулирующий и адекватный эффект никотина отмечается лишь в первое время после начала курения, а затем достаточно быстро сменяется спадом компенсаторных возможностей организма. То есть первоначальный эффект от курения сигаре-

ты длится несколько недель, далее из-за скопления продуктов распада и чрезмерного стимулирующего действия никотина на органы и системы организма отмечается, напротив, угнетающее действие. Работоспособность в конечном итоге уменьшается пропорционально числу выкуренных сигарет, что, естественно, сказывается на общем самочувствии, настроении и активности организма в целом. В дальнейшем ситуация утяжеляется тем, что присоединяется токсический фактор воздействия на организм, который и вызывает уже обратный эффект – утомляемость, слабость вплоть до изнеможения.

Другие отказываются бросить курить, потому что их привлекает сам процесс курения – им нравится стоять с сигаретой, затягиваться ароматным дымом, нравятся ощущения, вызываемые никотином, хотя как таковой физической зависимости у них нет или она выражена слабо. При желании такие люди вполне могли бы отказаться от курения, им достаточно легко не курить, если они забывают купить сигареты или оставили пачку с сигаретами дома. Но бросать они не хотят. Как правило, они курят дорогие сигареты с высококачественным табаком. Но дороговизна сигарет и качество табака могут лишь улучшить вкус сигареты, несколько сокращается количество вредных примесей (но их все равно остается много). А вред здоровью человека дорогие сигареты причиняют практически такой же, как и дешевые.

Такие курильщики считают, что отдаленный риск болез-

ни не идет в сравнение с получаемым сейчас удовольствием от курения. Но если задуматься, риск не столь уж и отдаленный. И в сравнение с удовольствием от сигарет он действительно не идет, но только в совершенно противоположном смысле – никакое кратковременное удовольствие не сможет заменить потом здоровья. Большинство мужчин, да и женщин в последнее время начинают курить раньше 15—16-летнего возраста. Поэтому болезни курения приходятся не на старческий возраст, а на время зрелости – 35—40 лет, когда человек еще должен был бы быть полон сил. Согласитесь, малоприятным окажется расплачиваться за удовольствие от курения тяжелым кашлем, постоянной одышкой при малейшей физической нагрузкой, болями в сердце и иным (вплоть до раковых заболеваний и ампутации ног). Некоторые из курильщиков приводят факты, что были люди, кутившие с ранних лет и дожившие до 80—90-летнего возраста. Действительно, такие случаи встречались. Объясняются они тем, что у человека имеется наследственно обусловленная своего рода невосприимчивость к курению, генетическая особенность, в результате которой активность ферментов бронхиальных желез усилена. Эти активные ферменты расщепляют компоненты табачного дыма, до некоторой степени нейтрализуя их токсический эффект. И в итоге болезни курильщика не развиваются или возникают, но прогрессируют очень медленно, практически не изменяя качество жизни курильщика. Но таких генетически устойчивых

к курению людей очень мало, и большинство курящих к ним все-таки не относится, так что рассчитывать на столь благоприятную ситуацию не стоит.

Еще одной разновидностью курильщиков являются те, которые не отдают себе отчета в серьезности ситуации и думают, что могут бросить курить в любой момент, как только это понадобится. Все эти оптимистические мысли и надежды в большинстве случаев напрасны, так как зависимость слишком выражена, и без помощи специалиста трудно бороться с таким пагубным пристрастием. И даже то, что на спор с другом вы смогли не курить целый месяц, не значит, что вы так же легко сможете завязать с сигаретами вообще. Здесь уместно еще раз напомнить, что курение – это болезнь, определенный вид наркотической зависимости.

Так как в данном разделе описываются общая мотивация или определенного рода причины, толкающие к данному пристрастию, то поговорим об этом более детально. Не последнюю роль в причинах начала курения играет такое понятие, как «дурной пример заразителен». Выше уже упоминалось о влиянии компании, это также относится и к примеру старших – когда курят родители, тети и дяди, старшие братья, сестры, друзья. Было выяснено, что в некурящих семьях курящими становятся не более 25% подростков, тогда как в семьях курильщиков количество курящих детей превышает 50%. В юном возрасте подобные примеры воспринимаются как алгоритм действия и являются определенного рода эта-

лоном взрослого поведения. Поэтому в семьях, где имеются курильщики, вопрос о вреде курения должен подниматься с раннего возраста, причем не в виде запретов и наказаний, а в виде доходчивой беседы обо всех за и против подобного серьезного шага в жизни. По данным статистики, почти вдвое больше детей курящих родителей (по сравнению с детьми некурящих) сказали, что они хотели бы курить. В свою очередь отмечено, что дети подросткового возраста тех родителей, которые успешно бросили курить, также имеют меньшую вероятность начать курить по сравнению с детьми, чьи родители продолжают курить. Поэтому родители должны сознавать и отдавать себе отчет о воздействии собственного поведения в отношении курения на поведение своих детей в будущем. Все это вызывает необходимость того, чтобы в рамках всесторонней стратегии по сокращению курения среди молодежи одновременно снизить и ограничить курение среди взрослых.

Следует отметить в качестве достаточно серьезной провокации к началу курения пропаганду сигарет рекламными акциями на телевидении, радио, в журналах, в виде плакатов и листовок. Особенно сильно пропаганда табака и табакокурения влияет на детей и подростков в связи с тем, что психика в этом возрасте очень восприимчива к новой красочной информации. Именно поэтому детям важно объяснять, в чем смысл курения, рассказывать, насколько необходимо или нет данное занятие вообще. Важно даже предотвращать

имитацию курения маленькими детьми, которая возможна посредством имеющих в продаже карамельных или шоколадных сигарет и может стать одним из первых действий ребенка, имитирующего курящее поведение взрослого, а эти виды сигарет несут с собой неприемлемое послание к дальнейшему курению сигарет. На производство и распространение подобной продукции в некоторых странах уже ввели запрет.

На сегодняшний день существует множество внешних факторов, которые помогают определить вероятность того, что подростки станут восприимчивыми к курению и начнут экспериментировать с сигаретами. Подросток называется познавательно восприимчивым к курению, если он или она не являются абсолютно уверенными в том, что не будут курить в какой-либо ситуации. А те, у кого развита познавательная восприимчивость, вдвое чаще экспериментируют с курением, чем другие подростки. По статистике, в Америке восприимчивость к курению отмечается примерно в 10 лет и достигает пика к 14 годам, повышаясь в половину среди 14-летних подростков. А из тех подростков, которые все-таки стали экспериментировать с курением, приблизительно половина продолжают курить и становятся зависимыми. В свою очередь подросток, который думает, что медицинских проблем курения можно избежать при условии прекращения курения к 35 годам, как отмечается, подвержен гораздо большему риску экспериментирования. Уже упомя-

нутая выше подверженность влиянию курящих сверстников повышает для подростков риск начать курить, хотя тем не менее представляется, что это влияние становится особенно важным после того, как подросток стал восприимчив к курению. В действительности воздействие сверстников становится наиболее заметным при переходе от экспериментального курения к зависимости.

Важно заметить, что начать курить можно достаточно быстро, при этом многим людям в дальнейшем даже не особо нравится данный процесс. Так почему же они продолжают это делать? Зачастую курение для некоторых людей является важным элементом образа. При этом люди, для которых слишком актуально то, как они выглядят в глазах окружающих, как правило, начинают курить довольно рано – в подростковом возрасте. Причем наиболее часто подобные причины начала курения отмечаются среди мужчин, у которых с курением ассоциируется ореол сильного, волевого и романтического героя кинофильмов. Закуривая, такие мужчины подсознательно считают себя похожими на героев этих фильмов. Для некоторых молодых людей не так привлекателен образ героя из фильма, а больше по душе образ трудолика, выкуривающего сигарету за сигаретой, чтобы сосредоточиться. У таких мужчин на рабочем столе всегда имеется большое количество окурков в пепельнице. Чашка кофе и пачка сигарет на столе – сейчас обязательный атрибут многих трудоликов или тех, кто себя ими считает.

В свою очередь для слабого пола курение представляется одним из шагов к большей независимости и уравниванию с мужчинами. В распространении курения среди девушек, как уже отмечалось в других разделах, немаловажную роль играет определенного рода мода на курение. Можно отметить, что имеются свои определенные причины к началу курения у девочек-подростков, по результатам многочисленных опросов 60% прекрасного пола ответили, что это красиво, это модно, другие отмечали среди причин, что они хотят с помощью этого нравиться мальчикам и привлекают тем самым внимание.

Еще одна крайность, которая ассоциируется в сознании женщины с курением – очень модный образ ледивамп. При этом сигарета рассматривается как некий атрибут сексуальности, а также как повод для знакомства при поиске зажигалки в сумочке. Все это конечно на сегодняшний день не несет столь важной смысловой нагрузки, да и галантных мужчин – как ни жаль! – стало намного меньше. А девушкам, считающим, что сигарета делает их более привлекательными, следовало бы задуматься о том, что в итоге курение может не самым приятным образом отразиться на их внешности. Желтая эмаль зубов, сухая кожа со склонностью к ранним морщинкам, пигментные пятна и нездоровый цвет лица – все эти изменения грозят курильщицам уже через 5—10 лет постоянного курения.

Многие женщины и молодые девушки не хотят отказы-

ваться от курения, оправдывая свое нежелание опасением располнеть. Замечено, что бросившие курить люди часто поправляются. Поэтому к положительным эффектам сигарет относят их способность снижать вес. Но и это не совсем так. Действительно, на фоне отказа от сигарет бывшие курильщики несколько поправляются. Но происходит это не потому, что в их организм перестал поступать никотин. Просто борьба с никотиновой зависимостью создает для организма довольно сильную стрессовую ситуацию, а способом подавления стресса для многих людей является еда. Поэтому-то они и поправляются. Однако можно найти и другие способы снятия стресса на фоне никотиновой абстиненции, не столь губительные для фигуры. Например, при сильном желании покурить можно использовать мятную или хотя бы никотиновую (на первых порах) жвачку, заняться каким-нибудь отвлекающим делом (прогуляться, сделать гимнастику) и т. д.

А сам никотин, как предполагается, не играет такой уж значительной роли в похудении. Он ускоряет метаболизм, но это происходит только в самом начале курения. В дальнейшем же организм привыкает к такому ускоренному обмену веществ, и вес становится прежним. И то, что курение не способно значительно снизить вес, легко заметить на окружающих, ведь курильщиками являются не только худые, но и полные люди.

Первая сигарета за компанию, чтобы казаться взрослым и самоуверенным

Зачастую среди подростков имеет место распространение курения в виде своеобразного принуждения некурящих к курению со стороны курящих. В связи с тем, что одноклассники называют некурящих сверстников маленькими и трусливыми, это подстегивает подростка закурить и доказать обратное. Желание избавиться от такого мнения товарищей, желание быть выше их уровня или наравне, как правило, достигается именно началом употребления сигарет. В результате курение пропагандируется как вызов взрослым и взрослое поведение.

В связи с таким распределением мотивации к курению напрашивается закономерный вопрос: почему в среде подростков сигарета приобрела такой привлекательный и манящий образ? Во-первых, в обществе сложился определенный стереотип взрослого, сильного и удачливого мужчины-курильщика. А в случае, когда у подростка все окружающие его родственники курят, в понимании ребенка курение – это норма и даже очень хорошо. Поэтому ребенок хочет быстрее повзрослеть и тоже начать курить. Это факт, что если в семье курят, то вероятность того, что дети будут курить, увеличивается в полтора-два раза. Во-вторых, влияние сверстников. Такая ситуация возможна тогда, когда курят друзья,

курят старшекласники, и также представляется крайне провоцирующей к началу курения. Следует отметить, что у девочек подобная ситуация является одной из основных причин, почему они начинают курить. Курят потому, что курят все окружающие подруги, т. е. срабатывает механизм социальной зависимости. Причем подобные стереотипы возникают не только у подростков, но и у взрослых. В-третьих, до сегодняшнего дня почему-то в кино и на телевидении создается определенный образ крутого героя-курильщика, который является очень привлекательным не только для молодежи, но и для взрослых людей. Тем не менее в последнее время общественность развитых стран обратила на это выраженное внимание, в связи с чем сейчас с подобными образами начинают бороться. Согласно статистике за 90-е гг. XX в. в двадцати случайным образом отобранных американских фильмах 57% главных героев курят. Причем среди населения из аналогичных слоев общества курят на самом деле лишь 14%. Молодые люди очень часто экспериментируют с новыми видами поведения, но обычно серьезно не рассматривают долговременные последствия не только новшеств, но и тех поступков, которые обязательно не приведут к хорошему. Некоторые молодые люди, которые обрабатываются табачными посланиями с раннего возраста, приходят к принятию представления о том, что табак дает определенные психологические преимущества, которые помогут им в подростковом возрасте. Причем для них риск употребле-

ния табака, который представляется весьма отдаленным, перевешивается немедленными психологическими преимуществами. И как правило, именно молодые люди обычно недооценивают способность никотина вызывать зависимость, а также трудности, связанные с прекращением курения, обычно полагая, что молодым легче бросить, чем взрослым. Вскоре однако они обнаруживают, что зависимость от никотина остается еще долго после того, как кончаются любые психологические преимущества. Исследования в некоторых странах показали, что четыре пятых из тех, кто выкурил порядка 100 сигарет, будут курить два года спустя, а половина из них будет курить через 20 лет. Это означает, что по меньшей мере в странах, где проводились исследования, а, возможно, и повсюду около половины тех, кто привык курить в подростковом возрасте, будут все еще курить в возрасте 35 лет. Главным виновником столь ранних первых сигарет, по наблюдениям, является телевидение. Согласно данным ученых на каждом канале очень часто мелькают изображения курящих персонажей, из-за чего дети пытаются быть похожими на героев фильмов – так было выявлено исследователями. Именно вследствие этого они начинают курить, полагая, что тем самым становятся похожими на кумиров.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.