

Практически в каждой статье о табакокурении в последнее время делаются ссылки на проект федерального закона «О защите здоровья населения от последствий потребления табака», разработанный отраслевым министерством. Не стали исключением и материалы корреспондентов газеты Валентины Евлановой «Рассеять дым» (см. «МГ» № 60 от 17.08.2012) и Вячеслава Свалынова «Кто не курит – тот со мной» (№ 63 от 29.08.2012). Как убежденный противник табакокурения и как врач-психотерапевт, активно занимающийся лечением, в числе прочего, зависимостей, хочу поделиться своим видением проблемы. Наболело.

Как рыбе воздух

Любая информация в СМИ, касающаяся табакокурения, всегда пестрит статистикой негативных последствий этой не просто вредной, а губительной привычки. Полагаю излишним останавливаться на этом в компании профессионалов, интереснее вспомнить, что становление любой химической зависимости проходит две фазы: психическую и физическую. С первой, главной, давайте и начнем.

Человеку биологически противопоставлено систематическое вдыхание дыма, в том числе и табачного, как рыбе смертелен воздух. Известно, главная опасность курения не в никотине, субстанции невидимой, а в микрочастичках смол, сажи и копоти, которые образуются при тлении табачного гербария, и визуализируемых без всякого микроскопа ввиду несметного их обилия. Именно они механически и химически повреждают слизистую рта, глотки, гортани, воздухопроводных путей и ткани легких, слишком, к сожалению, часто доводя очажки повреждения до деструкции и малигнизации. Связанный с курением облитерирующий эндартериит, стопроцентно тяжело инвалидизирующий пациента, тоже не подарок, хотя и оставляет жизнь, отнимая ноги.

Конечно, табачную затяжку курительщика делает исключительно ради эффекта никотинового опьянения и только ради этого терпит раздражающее действие сопутствующих взвесей (иначе, можно было бы вдыхать дым, скажем, тополиных осенних листьев, что можно делать в российских широтах вообще бесплатно). Никотин же, увы, вызывает зависимость, правда, по моим наблюдениям, весьма парадоксальную.

Нередко вместе с пациентом я провожу простой эксперимент, убеждая его на первом же приеме, что бросить курить действительно очень легко, даже не читая книгу Аллена Карра и не прибегая к гипнозу. Достаточно никотинзаместительной терапии. Для чего следует купить в аптеке специальную жевательную резинку, каждая пастилка которой содержит ту же дозу чистого никотина, что и одна сигарета. И пожевать ее при появлении тяги, получить вождельный кайфец, но избежать риска фатальной онкологической патологии. Если не поможет, договариваемся о встрече. Многие возвращаются. «Жуёте?» – «Жую». «Курите?» – «Кую».

Не правда ли, нелогично как-то? Прямо-таки странно даже. Ведь никотин, которого «требует» привычка, человек получает. И всё равно почему-то не в состоянии обойтись без ритуальной струйки табачного дыма! Почему? Психология давно знает ответ на вопрос. Беда только, что и менеджеры табачных корпораций и PR-агентств тоже в курсе.

На полпути к вершине

Никогда не задумывались – на кого в первую очередь нацелена

реклама табака? И почему рекламным лицом одной из известнейших глобальных табачных компаний, не будем указывать пальцем, является красавчик ковбой в дешевой клетчатой рубашке? А не, положим, куда как финансово и социально успешный, в дорогом костюме, но тщедушный телом банковский клерк, рутинный и без приключений трудящийся в шикарных, но не романтических интерьерах? И почему автомобили Формулы-1 сплошь украшены яркими

более доступными (материально и территориально) оказываются сигарета и алкоголь. Тем более что к этому времени табачники, прекрасно осведомленные в алгоритмах внушения, отменно постарались (и пока еще легально без усталости стараются) на всех информационных фронтах. Где в лоб, а где исподволь вколачивая в подсознание неокрепших мозгов как норму те паттерны психики и поведения, которые в МКБ-10 значатся патологией.

их вреде) во вновь создаваемых аудиовизуальных произведениях, включая теле- и видеопрограммы, театральные зрелищные представления, радио-, теле-, видео- и кинохроникальные программы, а также публичное исполнение, сообщение в эфир, по кабелю и любое другое использование указанных произведений, представлений, программ, в которых содержится демонстрация табачных изделий и процесса их потребления»...

лись полководцы: вернее всего моральный дух ополчения крепнет под знаменами, на которых начертаны внятные и праведные девизы. С праведностью в законе всё в порядке.

Однако если такие абсурдные фразы сочиняют, значит, это кому-нибудь нужно? Я далек от мысли, что авторы проекта не дружат с родной речью. Но если с помощью таких медвежьих политесов предпринимается попытка усыпить бдительность табачного лобби в надежде подsunуть ему под расплывчатый фантиком ядовитую конфетку, то все эти стилистические маневры мне кажутся напрасными. Оглядываясь на историю экспансии табака, приходишь к выводу, что уж если кто и заслуживает упреков в глупости и бездейственном благодушии, то только не табачники.

Цена вопроса

Излюбленным сетованием на трудности борьбы с курением является ссылка на низкую стоимость в России табачной продукции. Никто с этим не спорит. Но вот ожидания, что удорожание сигарет с помощью акцизов в 2, а то и в 3 раза в одночасье снимет остроту проблемы, по меньшей мере наивны. В моей далекой социалистической юности пачка дешевого курева стоила 10 копеек, что равнялось цене двух пирожков с повидлом в школьном буфете. В 10-м классе из 30 ровесников тайком курящих можно было пересчитать по пальцам одной руки. Опросы среди современных российских школьников рисуют удручающую картину: подавляющее большинство курили хотя бы один раз в жизни, к старшим классам курит 50-70% мальчиков и 30-40% девочек. Многие открыто.

Сравнение сегодняшних ценников на всегда популярную среди детей сдобу и сигареты, даже с учетом прогнозируемого удорожания последних до 60 руб. (есть мечтания, что и до 90), показывает, что кардинально приведенная пропорция не изменится. В конце концов добыть запретный товар можно и вскладчину, пусть даже и принеся в жертву манящему имиджу не три, а пять пирожков. На первых порах пачки сигарет «для форсу» хватает в среднем на неделю. Период втягивания в курение – от 2-3 эпизодических сигарет до статуса заядлого курительщика – длится от нескольких месяцев до нескольких лет. И хотя развитие физической никотиновой зависимости аддиктология не рассматривает в качестве пожизненного приговора, известную истину, что легче и дешевле профилировать, нежели лечить, для нее тоже никто не отменял.

Таким образом, цена вопроса – не зачерствевшие сладкие пирожки, не дождавшиеся оных покупателей, дружно убежавших разжиться из-под полы табачком. И не акцизные доходы бюджета, они всё равно извлекаются из карманов потребителей, и не факт, что пойдут на онкопрофилактику или такую агрессивную социальную контрпропаганду, на фоне которой табачникам небо с овчинку покажется. В конечном счете, цена вопроса – здоровье и жизнь поколений. Следовательно, благополучное демографическое будущее страны.

Юрий СУПРУНОВ,
заведующий лечебно-диагностическим центром
Новосибирского областного
госпиталя № 2 ветеранов войн,
врач-психотерапевт
высшей категории.

НА СНИМКЕ: противно? Бросьте, наконец, курить!

Фото
Александра ХУДАСОВА.

Проблемы и решения

Дым в Отечестве нам горек и печален

Но чтобы его рассеять, следует начать с тумана в головах



В свете всего ранее сказанного пожелаем удачи думцам и воли принять этот пункт без потерь в синтаксисе и содержании.

Две ложки дегтя

Проект закона весьма не обременителен по объему. Рекомендую ознакомиться. Замечательный закон. Хоть и не без огрехов, на мой взгляд. Взять, к примеру, пункт, утверждающий «право граждан на возмещение вреда, причиненного их жизни и здоровью, и (или) на возмещение причиненных им убытков вследствие нарушения другими гражданами, индивидуальными предпринимателями и юридическими лицами законодательства в области защиты здоровья населения от последствий потребления табака». Мне он кажется сентенцией, не имеющей юридических перспектив. Ибо доказать в гражданском судопроизводстве связь не дай бог возникшего бронхита с посещением на днях прокуренного кафе – из области фантастики, коль скоро бронхит благодаря простуде можно «подхватить» и в помещении с кондиционером, и даже на курорте в санатории. Что с чистой совестью, не погрешив против современных научных воззрений, подтвердит любой медик, буде призван в качестве эксперта. Что ж, бывают и мертворожденные дети. Но если этот пункт, греющийся о высокой справедливости, имеет хотя бы теоретический смысл, и его можно счесть чайной ложкой дегтя в бочке меда, то...

Целым черпаком дегтя представляется само название закона: «О защите здоровья населения от последствий потребления табака». Нонсенс. Все толковые словари в трактовке слова «последствие(я)» единодушны и кратки. Но и без ступидирования справочников понятно – защититься от уже свершившегося нельзя. Как невозможно защитить от потолка, проснувшись по горло в грязной жиже. Как невозможно пост-фактум защитить курительщика от верифицированного рака легких. Останется только лечить. Для чего врачу нет надобности в опусе с таким витиеватым названием. Вот в «Программе ВОЗ по борьбе с курением» всё ясно. Равно как и с де-юре действующим Федеральным законом № 87-ФЗ от 10.07.2001 «Об ограничении курения табака». И если Минздраву поручено мобилизовать общество на битву со злом, то полезно бы знать и то, в чем давно убеди-

Не сотвори себе кумира

логотипами сигаретных марок? И почему «крутые» герои кинолент и сцены не обходятся без того, чтобы «мужественно и красиво» не закурить, особенно в ситуациях эмоционального напряжения? Не посетить с другом бар, и только потом, сурово и многообещающе выпив стопку, пойти крошить всех обидчиков в капусту?

Есть такой афоризм – жизнь не так проста, как она кажется, она значительно проще. Все специалисты, чья профессия начинается с «психо-», знают, что три кита, на которых зиждется эффективность вербального внушения (неважно – в бодрствовании или в гипнозе), это: простота фразы, ее краткость и... многократность повторения. То же относится и к видеоряду. Ну и аксиома: наиболее внушаемы в социуме – дети.

А что для ребенка видится вершиной всего сущего на земле? Конечно же, взрослый. Для мальчика на первом плане – папа. В семьях с неизвращенными гендерными ролями он – тот самый ковбой, застрельщик походов, рыбалок и посиделок у костра. А как вывнешние атрибуты взрослости, помимо высокого роста? Папа водит машину, курит и на день его рождения на праздничном столе у него стоит не только сидро. И вот ребенку 12-14 лет, биологически он уже равен родителям, девочка может забеременеть, мальчик способен ей в этом посодействовать. И психологическая ломка – переходный возраст – тут как тут. Еще бы, вымахал выше родителей, а всё дитя подневольное, и до заветных 18 – годы и годы, а так хочется уж если не быть взрослым, то хотя бы казаться таковым. Прежде всего, в кругу ровесников, пусть и 10 минут на перемене в школьном туалете. И из всех психологически значимых атрибутов взрослости сиюминутно наи-

«Основным фактором распространения курения среди детей в России является низкая цена пачки сигарет...», – цитирует В.Евланова мнение и.о. руководителя программы ВОЗ по борьбе с курением в РФ Олега Стороженко. Отчасти соглашусь, но считаю всё же, что куда более значимым фактором является вседозволенность в формировании интереса к курению, и поощрение желания попробовать и приобщиться. Мотив стать поскорее взрослым, как рассмотрено выше, заложен в человеке самой природой. Дело, по закону рекламы, за малым. Виртуально связать реально возможное (курение) с призрачными житейскими выгодами, мнимой социальной «крутизной». В идеале – довести всё это до уровня условного рефлекса. Когда безумно и бездумно хочется подражать кумиру во всем. В поступках или профессии. Что, в общем, крайне затруднительно, и чаще всего нереализуемо. Намного легче подражать в стиле одежды. Но проще всего в мелочах. Курении, например. Или ношении брендового шарфика. Посмотрите на футбольных фанатов. Чем не иллюстрация безотказности действия универсальных психологических механизмов?

В обсуждаемом проекте закона «в целях сокращения спроса на табак и табачные изделия запрещается стимулирование продаж табачных изделий и потребления табака, а также спонсорство табачными компаниями. В числе прочего запрещается: ...демонстрация табачных изделий и процесса их потребления (за исключением демонстрации процесса потребления табачных изделий при информировании об