

Курение и здоровье

Табачный дым – многогранное зло. Горение табака при курении происходит при температуре около 800 °С. Это обуславливает образование множества продуктов горения (более 500 веществ).

Табачный дым, безусловно, вреден для здоровья. Его вещества быстро проникают из легких в кровь. Одни из них – продукты горения – обладают раздражающим и прижигающим действием. Благодаря им, возникает хроническое воспаление слизистой оболочки бронхов – так называемый бронхит курильщика. Он сопровождается кашлем и усиленным образованием слизи в бронхах – мокроты. Курильщик вынужден периодически отхаркивать ее и сплевывать (зачастую в самых неподходящих для этого местах). Продолжающееся курение препятствует выздоровлению.

Раздражающие вещества губительно действуют на волоски мерцательного эпителия, освобождающие легкие от пылевых частиц. Прижигающее действие этих же веществ способно вызывать воспаление слизистых рта, носа, глотки, среднего уха и гортани. Поэтому у давних курильщиков понижены восприятия вкуса и запаха, голос сиплый, грубый. Ясно, что дегустаторы, певцы, берегущие голос, не бывают курильщиками. Раздражающие вещества дыма проникают со слюной в желудок, способствуют возникновению гастрита, препятствуют выздоровлению от него и снижают аппетит.

Раздражающие вещества способствуют успеху своих спутников – веществ-канцерогенов. В воспаленной слизистой они быстрее вызывают рак. У курильщиков по той же причине чаще возникает рак слизистой рта, гортани, пищевода, желудка и поджелудочной железы. Что касается рака слизистой рта и губ, то он быстрее возникает у курящих трубку и именно в том месте, куда направляется узкая струйка дыма, втягиваемая из отверстия мундштука трубки.

Своего рода коктейль принимают курильщики табака: табачный дым, наряду с никотином, содержит угарный газ, канцерогены, кадмий, органические пестициды, применяемые при выращивании табака, и другие вещества. К тому же в дыме содержится и радиоактивный полоний, извлекаемый растением табака из воздуха. Табачный дым оказывает наркотическое (никотиновое) воздействие и токсическое влияние. Угарный газ уменьшает количество полноценного гемоглобина в крови, остальные вещества дыма повреждают живые ткани как химические агресоры. В составе табачного дыма есть множество мельчайших твердых частиц. Частицы проникают в глубокие отделы легких, там скапливаются и раздражают ткани. НИКОТИН – нейротропное вещество. Он возбуждает или угнетает клетки мозга (в зависимости от дозы и индивидуальных свойств организма), вызывает пристрастие. Вместе с тем, он – спазматический яд: сужает кровеносные сосуды, особенно на конечностях. Они становятся зябкими, бледнеют, кожа вследствие недостатка кровоснабжения преждевременно стареет. В сужившихся сосудах нередко развивается облитерирующий эндартрит (воспаление артерий со склонностью к сужению их просвета). Продолжающееся курение усугубляет развитие данного процесса. Это заболевание, в конечном счете, через годы, приводит к гангрене и ампутации части пораженной конечности (чаще – пальцев ног или стопы в целом). У начинающих курильщиков, благодаря никотину, возникают головные боли, тошнота, иногда рвота. У втянувшихся в никотиноманию курильщиков табачный дым

вызывает возбуждение нервной деятельности, возникает ощущение удовлетворения. При этом повышаются артериальное давление, частота сокращений сердца, прекращается сократительная деятельность желудка. Последнее обуславливает устранение аппетита. К тому же, никотин нарушает нормальную выработку пищеварительных соков. Отчасти поэтому, у курильщиков частота заболеваемости язвенной болезнью желудка и 12-перстной кишки выше, чем у некурящих.

Никотин – растворимое в жирах вещество. Поэтому он легко проникает сквозь богатые жироподобными веществами (липидами) оболочки нервных клеток и там откладывается. Такие его особенности как короткое время половинного разрушения (30-90 минут) и меньшая прочность соединения с жирами позволяют никотину покидать клетки и ткани сравнительно быстро. Этому способствует и интенсивный кровоток мозга.

Однако основным продуктом разложения никотина – котин – удаляется из организма медленно. Это обстоятельство отчасти объясняет долговременность симптомов отчуждения и пристрастия к никотину.

Угарный газ содержится в табачном дыме в значительном количестве (1-5%). Его содержание возрастает к концу курения сигареты. Этот газ – конкурент кислорода, причем многократно сильнее. Соединяясь с гемоглобином в эритроцитах, он прочно связывается с ним, образуя карбоксигемоглобин. Тем самым угарный газ занимает место, предназначенное кислороду и лишает эритроциты способности переносить кислород. У курильщиков концентрация карбоксигемоглобина достигает 15% (норма 1-3,5%). Чем больше курильщик вдохнул табачного дыма (а значит и угарного газа), тем больше выведено из строя эритроцитов. Поэтому потребность в кислороде (его дефицит) растет, сердце больше перекачивает крови, ускоряя кровоток.

Так возникает угарное малокровие: хоть эритроцитов осталось столько же, но часть из них недееспособны. Отсюда и симптомы малокровия – утомляемость, слабость, головные боли, уменьшение мышечной силы, учащение пульса и дыхания.

Не случайно у спортсменов отвержение курения – первая заповедь. И это вполне закономерно: ведь спорт совершается на пределе физиологических возможностей человека, где чрезвычайно нужны все резервы и способности организма. Здесь ситуация сходная с притчей о верблюде: он везет как ни в чем ни бывало все, что на него грузят: по достижении критической величины груза достаточно положить на верблюда еще маленький карандаш – и неутомимый «тягач пустыни» грохнется наземь: все его резервы исчерпаны.

Организм спортсмена тоже подведет в минуту испытаний, если на него положить карандаш угарной нагрузки. Военнослужащие и работники профессий, чей труд предъявляет повышенные требования к организму, тоже должны отказаться от курения и прочих разрушительных привычек – иначе их ждет судьба верблюда. Реакции человека, обеспечивающие высокую точность действий, тоже расстраиваются под воздействием табачного дыма (прежде всего – никотина). Другие компоненты табачного дыма – синильная кислота, сероводород, органические соединения – токсичны, повышают химическую нагрузку на организм, на легкие и печень.

Среди курильщиков чаще встречаются болезни органов кровообращения и обусловленные ими скоропостижные смерти (от инфарктов, инсультов и от тромбоза сосудов вследствие повышенной свертываемости крови).

У женщин-курильщиц чаще случаются выкидыши во время беременности и отклонения при родах. А их новорожденные появляются на свет с весом на 200-250

гр. меньше; объемы легких тоже существенно уменьшены. Снижение веса новорожденных связано с тем, что во время беременности в крови плода концентрация карбоксигемоглобина больше, чем в периферической крови матери. После рождения эти дети отстают от своих сверстников в росте и развитии. Отработанный дым курильщиков создает проблему пассивного или так называемого вынужденного курения окружающих. Оно, естественно, является вредоносным, в первую очередь для детей. Как уже упоминалось, вещества дыма не полностью извлекаются из него во время пребывания в легких. Поэтому выдохнутый дым содержит те же вещества, но в меньших количествах. Однако, повторно попавший табачный дым в легкие другим людям – даже в разбавленном виде, оказывает на непривыкшие к нему организмы некурящих лиц значительное влияние, особенно на неокрепшие организмы детей.

Привычка курить табак создает социальную напряженность в отношениях курящих с некурящими. Эстетически курение тоже небезупречно (неприятный запах изо рта, задымленность воздуха помещений, провокация кашля, чихания, слезотечения у детей, вульгарность жестов и поз у женщин, для которых курение даже с виду противоестественно).

В России и СНГ мало распространены привычки бездымного применения табачных изделий – жевательного и нюхательного табака. Табачные изделия бездымного применения оказывают местное раздражающее влияние на ткани своими едкими веществами. Имеет место и центральное влияние посредством всосавшегося в кровь никотина.

Сухой нюхательный табак раздражает слизистую оболочку носовой полости и дыхательных путей, вызывая их воспаление, а в ноздрях – небольшие изъязвления. Мелкие частички табака, проникая в нижние дыхательные пути провоцируют астмоподобные и аллергические реакции. Они редко возникают у новичков – обычно у давних потребителей, нарастая постепенно.

В ротовой полости табак вызывает воспаления слизистой, появление пятен и изъязвлений на ней, сокращаются десна. Попадая в желудок со слюной, табак вызывает воспаления и расстройства органов пищеварения – особенно при несоблюдении регулярности питания. У давних потребителей повышена вероятность возникновения опухолевых новообразований.

Влияние никотина на мозг и внутренние органы такое же как и в случае вдыхания дыма.

Курильщики и общество в целом недооценивают вредное влияние табакокурения на здоровье. Увлечение курением табака может доводить нервную систему до полного истощения и расстройства.

Растение табака является чрезвычайно сильным накопителем кадмия и потому табачный дым интенсивно поставляет это вещество в организм курильщика. А ведь кадмий – сильнейший провокатор опухолей и рака в том числе.

Таким образом, популярное зелье – табак и его дым обладают множеством свойств, но среди них нет полезных, оправдывающих применение табака. Польза, приносимая отвлекающе-возбуждающим действием табачных изделий на организм, выглядит на фоне отмеченных недостатков весьма «бледно» – игра не стоит свеч!

Курение и дети: что может сделать школа.

(Методические рекомендации для педагогов, школьных психологов, школьных врачей и других специалистов, работающих в школе, кто хотел бы активно противостоять табачной проблеме)

Для того чтобы эффективно противостоять проблеме, важно отчетливо представлять ее сущность. Табачную проблему часто называют эпидемией. И масштабы человеческих потерь от табачной эпидемии в настоящее время (по данным Всемирной Организации Здравоохранения ежегодно в мире от вызванных табаком болезней умирает 5 миллионов человек) действительно превышают потери от большинства инфекций. Хотя инфекционные заболевания могут представлять очень серьезную проблему, но по сравнению с табачной эпидемией с ними в некотором смысле проще справиться, поскольку никто фактически не заинтересован в их распространении, если исключить случай применения биологического оружия.

В распространении же табачной эпидемии заинтересована вполне конкретная корпоративная группа – табачная индустрия. Она теряет своих клиентов ежедневно: кто-то бросает курить, кто-то погибает из-за болезней, вызванных курением. Поэтому если наши дети не будут становиться курильщиками, табачная индустрия через некоторое время перестанет существовать. Именно поэтому она внушает родителям, педагогам, самим подросткам те представления о курении, которые удобны табачной индустрии. Безусловно, табачная индустрия не сама выдумала эти представления. Она просто очень внимательно следит за тем, что говорят и делают разнообразные специалисты в области курения и оценивает эффективность их слов и действий. Только оценка эффективности у них имеет противоположный знак – ей чрезвычайно выгодны любые действия, которые создают видимость борьбы против курения и забирают крайне ограниченные средства на профилактику курения, но при этом не приводят к сокращению уровней курения среди людей, и, следовательно, уровней прибыли табачной индустрии. К сожалению, слишком много людей, которые занимаются профилактикой курения, разделяют представления, которые приводят лишь к безрезультатному расходованию имеющихся скудных ресурсов.

В чем сущность представлений о курении, которые удобны табачной индустрии?

Международный опыт показывает, что неэффективные подходы к профилактике курения базируются на следующих основных представлениях.

- Подчеркивается важность именно проблемы курения подростков (а не курения взрослых, которые зачастую служат примером).
- Началу курения подростками (потому что это явление, на которое трудно повлиять) уделяется гораздо больше внимания, чем прекращению курения (поскольку считается, что у подростков еще нет зависимости, и они могут с легкостью отказаться от курения).
- Обращается особое внимание на вред курения для здоровья (хотя следует заметить, что эти акценты делает не табачная индустрия, которой не выгодно подчеркивать вред курения для здоровья, этим больше занимаются медики и педагоги, занимающиеся

профилактикой), но для подростков в силу их возрастных особенностей этот вред не актуален, подросткам свойственно рисковать, чтобы стать взрослыми.

- Табачной индустрии также чрезвычайно выгодно поддерживать миф о том, что курение является результатом свободного выбора человека (и, следовательно, что решать проблему «курить – не курить» нужно на индивидуальном уровне), а потому все проблемы, связанные с курением, являются следствием собственного неразумного поведения курильщика.

Перечисленные представления узнаваемы и хорошо знакомы. Мы пытаемся удержать наших детей от начала курения, внушая им, что капля никотина убивает лошадь, а в старости курильщиков ждет смерть от рака легких. Но это не действует, и все новые и новые подростки начинают курить.

Какие представления о курении эффективны для решения табачных проблем?

Во-первых, **подростки курят потому, что курят взрослые**, и потому, что им нравится быть похожими на взрослых. Поэтому важно, разговаривая с подростками на темы курения, обращаться к ним, как к взрослым, ссылаясь на пример взрослых в отказе от курения, а не употреблять традиционные слова отчаяния: «Не кури, мал еще!»

Во-вторых, поскольку **для подростков не важно влияние курения на их здоровье** в далеком будущем, эти вопросы вообще не заслуживают обсуждения, ведь им нравится считать, что их собственное дело – решать, что делать со своей жизнью. Поэтому стоит перейти на обсуждение влияния табачного дыма на здоровье других людей, в том числе некурящих, то есть на обсуждение проблемы принудительного пассивного курения. Имеет смысл также обсуждать влияние курения на здоровье будущих детей. Хотя многим подросткам кажется неважным их собственное здоровье через пару десятков лет, вряд ли кому-то из них, особенно девочкам, захочется иметь больных детей.

В-третьих, вместо акцента на проблеме начала курения подростками следует делать **акцент на прекращении курения** теми, кто уже начал курить. По опыту нашей службы телефонного консультирования, среди тех, кто хочет бросить курить, но не может сделать этого самостоятельно, подростки составляют примерно такую же долю, как и среди курильщиков в целом – 3-5%. То есть подростки нуждаются в помощи в прекращении курения не меньше, чем взрослые курильщики. При этом важно, чтобы эта помощь выглядела, как «взрослая», тогда она может пользоваться успехом.

В-четвертых, достаточно эффективным может быть **подход обсуждения с подростками темы курения с точки зрения их прав**. Табачная индустрия активно навязывает тему права выбора человека, в том числе в пользу курения. Какие права на самом деле существуют у любого человека, у ребенка? Как с этими правами согласуется доступность сигарет, повсеместное распространение табачного дыма, табачная реклама? Вместо темы индивидуального выбора в пользу курения важно обсуждать те ухищрения табачной индустрии, которые она использует для привлечения новых потребителей и удержания старых. Это использование разных видов рекламы, спонсорства, бесплатная раздача сигарет, проведение конкурсов среди курильщиков, это и псевдо-профилактические программы табачной индустрии.

В-пятых, если мы признаем, что **выбор подростков в пользу курения определяется той средой, в которой они живут**, и в которой действует заставляющая их курить табачная индустрия, то ответственность за их курение должна возлагаться не на самих подростков, а на их окружение - от их родителей до тех, кто может способствовать изменению соответствующего законодательства.

В чем причины курения?

На этот вопрос можно взглянуть, как минимум, с трех точек зрения.

Первая точка зрения подразумевает индивидуальные причины начала и продолжения курения, а также его прекращения. Человек вроде бы сам решает, курить ему или не курить, ведь ему известна вся необходимая информация для принятия решения. Соответственно, если он решает курить, то и ответственность лежит на нем.

Вторая точка зрения подчеркивает, что люди курят потому, что они зависимы от никотина, содержащегося в табаке наркотического вещества. Эта точка зрения имеет больше медицинских акцентов.

Наконец, третья точка зрения учитывает, что на начало, продолжение и прекращение курения влияют также многочисленные внешние факторы, которые делают вероятным то или иное решение.

В качестве иллюстрации к этим вариантам взгляда на причины курения предлагаем познакомиться с двумя материалами, опубликованными в разные годы в журнале «SOBER-COOL». Это статья Константина Красовского «Курение – чей выбор?» и сказка о кролике Саймона Чапмана, Австралия, в переводе Дарьи Семеновой, которой тогда было 10 лет.

Курение - чей выбор?

Когда курильщик закуривает, то он обычно сам покупает сигарету, сам засовывает ее в рот, зажигает и затягивается дымом. Если он все делает сам, то получается, что и за последствия своих действий будь-то пожар через пять минут или рак легких через сорок лет, курильщик должен отвечать сам, а все остальные не имеют к возникновению этих последствий никакого отношения. Такой поверхностный взгляд чрезвычайно выгоден табачной индустрии, которая утверждает:

**"ВЕДЬ КУРЕНИЕ - СОЗНАТЕЛЬНЫЙ ВЫБОР ВЗРОСЛОГО ЧЕЛОВЕКА,
ДОСТАТОЧНО ИНФОРМИРОВАННОГО О ЕГО ВОЗМОЖНЫХ
ПОСЛЕДСТВИЯХ".**

Управляющий связями со средствами массовой информации "Филип Моррис
Украина" Константин Рябенко

Подобные фразы представители табачной индустрии произносят часто, и они служат им для оправдания своих действий. Мол, не виноватая я, мы просто продаем нужный людям товар, а если с этими людьми потом что-то случится, то мы за это никакой ответственности не несем.

Но в этой фразе - все ложь. На самом деле курение - это НЕ сознательный, НЕ информированный, НЕ выбор, НЕ взрослого, НЕ человека.

Сознательно курить означает: "Я буду поглощать вонючий (а таким он является для всех, кто курит впервые) дым, содержащий 43 канцерогена, множество других веществ для ... ЧЕГО?"

Популярное объяснение про стресс не имеет ничего общего с сознательным выбором, ибо никотин по своей химической природе является стимулянтom и объективно не может облегчать стресс. Но если на ПОДсознательном уровне курильщик верит, что курение (причем больше как процесс, как ритуал) снимает стресс, то так оно и будет. Если же курильщик верит, что курение, наоборот, помогает взбодриться и работать, то будет именно так. Курильщик получает от курения то, что забито в его подсознание рекламой, мнением "знатоков" и т.п., но не то, что можно получить, сознательно анализируя курение. В курении нет ничего сознательного.

Выбор означает свободу принятия решений. Но о каком выборе может идти речь у курильщика, который ночью, в ливень идет к ближайшему киоску за сигаретами. Ни за одним

другим товаром он бы не пошел, за исключением разве что водки, героина или иного вызывающего зависимость наркотика. Выбор - это свобода, зависимость - это рабство. По данным опросов, большинство курильщиков хотят бросить курить, многие из них пытались это сделать, но не смогли осуществить свой выбор в пользу бестабачного образа жизни. Курение - это отсутствие выбора.

Известно, что большинство нынешних курильщиков впервые закурили до 18 лет. Есть, конечно, и те, которые закурили, будучи постарше, но сделали они это, как правило, в ситуациях, типичных для жизни подростка: чтобы войти в компанию, от обиды на кого-то и т.п. Подростков часто толкает к экспериментам с курением лицемерная борьба взрослых с курением "несовершеннолетних". Благодаря этому, курение становится мнимым атрибутом "взрослости". С точки зрения по-настоящему взрослого человека, который хочет в полной мере реализовать данные ему природой способности, родить и воспитать здоровых и умных детей и т.д., курение может только мешать. С точки зрения подростка, курение может дать то, что нужно в этом возрасте - чувство приобщенности, чувство протеста, символ принадлежности и т.п., которые, к тому же, связываются с определенной маркой сигарет. Отдельные специалисты считают, что чаще курят те, кто в младенчестве не насосался соски. Курение - это не взрослость.

Если рассматривать человека как биологическое существо, то курение абсолютно противоестественно. Ни одно животное не согласится добровольно вдыхать табачный дым. Если рассматривать человека как духовное существо, то вряд ли курение способствует развитию духа. Не случайно ни одна из крупных мировых религий не поощряет курения. Курение индейцев и поклонников иных культов, вероятно, имело для них субъективное духовное значение, но объективно поклонники связанных с курением культов не произвели значимых духовных ценностей. Курение - это не для Человека.

Информированность курильщиков о последствиях курения является явно недостаточной. Мало кто из них знает, что каждый второй из них умрет от связанной с курением болезни, что курение опасно при любом его уровне, что так называемые "легкие" сигареты не менее вредны, чем обычные. Некоторые последствия курения, такие как оседание смолы в легких и жировые отложения в кровеносных сосудах, наступают со стопроцентной вероятностью, и дело лишь в степени проявления этих последствий. Научно доказано, что курение вызывает 25 заболеваний, но едва ли найдется участковый врач, который может правильно назвать хотя бы половину из них. При этом участковый врач вряд ли будет информировать курильщика даже о том, что знает о курении. И даже если дать курильщику достаточную информацию, он подсознательно будет считать, что это может произойти с кем угодно, но только не с ним, особенно если курильщик молод, и не в состоянии представить себя больным и старым. Любой человек, который в состоянии примерить на себя реальный риск курения, прекращает курить, ибо этот риск несоизмерим с мнимыми преимуществами курения. Курение - это недостаточная информированность.

Табачные компании лгут в большом и в малом. Они отрицали, что курение вызывает болезни и зависимость, они скрывали состав сигарет, они научились обманывать курительную машину, которая теперь выдает им любые желаемые цифры содержания смол и никотина, чтобы напечатать их на пачках. И даже в той фразе, которую они повторяют как заклинание, они лгут в каждом слове. И если сейчас табачные компании декларируют, что они стали ответственными и заботятся, прежде всего, о своих потребителях, то пусть добровольно напечатают на пачках правду:

КУРЕНИЕ - ЭТО ПОДСОЗНАТЕЛЬНАЯ ЗАВИСИМОСТЬ НЕРАЗВИТЫХ СУЩЕСТВ, ДЕЗИНФОРМИРОВАННЫХ О ЕГО НЕИЗБЕЖНЫХ ПОСЛЕДСТВИЯХ.

Лабораторный кролик и дикая жизнь

Simon Charman, Австралия

Кролику однажды удалось освободиться из лаборатории, где он родился и воспитывался. Когда он мчался прочь от здания лаборатории, он чувствовал траву под своими маленькими ногами и видел рассвет впервые в жизни. "Вау! Это великолепно," - думал он. Это произошло незадолго до того, как он добежал до живой изгороди и пролез под ней. Там он увидел других кроликов, все они были свободны и ели сочную траву.

-Эй, - позвал он. -Я - кролик из лаборатории, и я просто сбежал. Вы дикие кролики?

-Да. Приходи и присоединяйся к нам, - прокричали они. Наш друг прыгнул к ним и начал есть траву. Это было так хорошо.

-Что еще делаете вы, дикие кролики? - спросил он.

- Много всего, - сказал один из них - Ты видишь там поле? Это морковь. Мы выкапываем ее и едим.

Он не сопротивлялся и провел следующий час, поедая самую сочную морковь. Это было замечательно. Позже, он спросил снова:

-Что еще вы делаете?"

-Ты видишь то поле? Это капустная грядка. Мы ее тоже едим. Капуста была также хороша, и он не возвращался, пока полностью не насытился.

-Есть что-нибудь еще, что вы, парни, делаете? - он спросил. Один из кроликов подошел и сказал нежно:

-Есть еще одна вещь, которую ты должен попытаться сделать. Ты видишь тех кроликов там? - сказал он, указывая на дальний конец поля. - Они - девочки. Мы целуем их. Иди и попробуй сделать это.

И наш друг потратил остальную часть утра, делая это. Его маленькое сердце билось очень быстро, до того, что он полностью устал и возвратился к мальчикам.

-Это было фантастически! - он задыхался.

-Значит, ты останешься с нами? - спросил один из них.

-Я сожалею, я отлично провел время, но я не могу.

Все дикие кролики пристально посмотрели на него, сильно удивляясь.

-Почему? Мы думали, что тебе понравилось.

-Да, - ответил наш друг. - Но я должен вернуться в лабораторию. Я умираю без сигарет.

Как табачная индустрия вербует новых потребителей

В этом разделе обсуждается такая тактика табачной индустрии, как бесплатная раздача сигарет. Формально эти действия направлены, вроде бы, только на тех, кто курит, а не на тех, кто еще только может начать курить. Во всяком случае, это будут утверждать представители табачной индустрии, если их прямо обвинить в стимулировании курения детей.

Однако большинство подростков только экспериментируют с сигаретами и многие из них вскоре прекращают это «баловство». Для табачной индустрии жизненно важно продлить эти эксперименты, чтобы они незаметно переросли в зависимость. Именно начинающие курильщики во время таких акций начинают курить более интенсивно и затем нередко сохраняют этот установившийся ритм курения на последующие годы. Интерес табачной индустрии в этом очевиден.

В ходе таких рекламных акций сигареты могут просто раздаваться, может происходить обмен частично израсходованных пачек на полные. Другой чрезвычайно близкой этому тактикой

табачной индустрии является объявление конкурсов, в которых участвуют элементы табачной упаковки и в результате которых можно выиграть какие-то призы. В этом случае табачная индустрия реализует одновременно три механизма. Первый состоит в том, что в период проведения конкурса непосредственно возрастает объем продаж рекламируемой марки сигарет. Второй очень близок описанному выше: чтобы прислать нужное количество табачных пачек, молодые люди покупают больше сигарет, соответственно больше выкуривают и с большей вероятностью становятся зависимыми курильщиками. Третий механизм состоит в том, что получившие призы участники конкурса становятся бесплатными рекламными агентами, поскольку призы обычно имеют на себе логотип сигаретной марки. В качестве иллюстрации предлагаем познакомиться с тремя материалами. Первые два – это сообщения корреспондентов Журнала тех, кто не боится быть трезвым, о раздаче сигарет в Москве и в Киеве. Третий материал – это перевод статьи из журнала Нью-Йорк Таймс. Когда угощают, зачем это делают?

Наверное, история любой семьи наполнена инструкциями о том, как себя вести в различных ситуациях. И одна из таких непростых ситуаций – что делать, если тебя угощают? Кто-то из читателей, вероятно, может вспомнить свое далекое детство и мамыны слова: «Если тебя будут чем-то угощать на улице незнакомые люди, никогда не бери!» Другим, возможно, говорили: «Если тебя угощают, будь вежливым мальчиком (или девочкой), поблагодари того, кто тебя угостил. Отказываться неудобно!» Вероятно, кто-то вспоминает другие варианты, например: «Не можешь отказаться, возьми, поблагодари, уйдешь за угол, где тебя уже не увидят, там и выбросишь!»

Разумеется, все эти рекомендации наших мам, тетушек, бабушек были продиктованы заботой о нашей безопасности, здоровье, да и о нашем имидже.

Весьма вероятно, мотивы тех, кто любит угощать конфетками маленьких детей, различны. Но речь не о них. Теперь частыми стали угощения другого рода.

Выходим мы на днях в толпе людей из двери одной из станций метро. И к кому-то из наших попутчиков подсакивает симпатичная девушка в блестящей серебристой курточке и с какими-то яркими предметами в руках. «Вы курите?» - задает она вопрос. И если человек сознается в том, что он курильщик, то получает сигаретку-другую или обменивает пустую пачку на полную.

Курильщику это, разумеется, кажется привлекательным.

Зачем это делает девушка, которая оказалась одной из десятка подобных обладательниц серебристых курточек возле той же станции метро, тоже понятно. Она так зарабатывает деньги, поскольку еще не умеет делать чего-то достойного.

А вот зачем такие подарки тем, кто ее послал? Вероятно, когда ты, не сумевший сказать «нет», выкуришь пачку-другую-десятую бесплатных сигарет, ты уже не сможешь выбирать, курить или не курить, и будешь исправно вносить деньги в фонд помощи табачной индустрии. Тогда расходы на серебристые курточки и бесплатные сигареты окупятся сполна. А твоя мама говорила: «Когда угощают на улице, не бери! Это могут быть недобрые люди!»

Обмен

Наталья Аракелян, г. Киев

Однажды, выходя из метро, я увидела группу ребят, стоящих на тротуаре. Все они были в одинаковых ярких кепочках и курточках и стояли группками по 3 человека. Когда я проходила мимо, милая девушка, приветливо улыбнувшись, обратилась ко мне с вопросом, курю ли я, и, получив отрицательный ответ, сразу же потеряла ко мне всяческий интерес. Признаться, это меня заинтриговало, и я решила понаблюдать за ними. Благо времени у меня было достаточно и, отойдя в сторонку, я стала смотреть, что же будет дальше. В это время одна из девушек как

раз обратилась к парню, проходившему мимо нее, с таким же вопросом. Парень ответил утвердительно, что очень обрадовало девушку. Она стала живо ему что-то рассказывать. Я подошла поближе, в надежде услышать, о чем идет речь. Оказалось, что одна очень известная табачная компания проводит акцию - курильщикам предлагают бесплатно попробовать сигареты этой компании. А, кроме того, еще и заработать различные призы, если покупать сигареты именно этой марки. Для этого и стоят на улице эти милые девушки и "угощают" желающих бесплатными сигаретами, "подсаживая" тем самым на наркотик своей фирмы. А через несколько дней я зашла в один крупный универмаг. Там на первом этаже стояла огромная очередь, практически на все крыло универмага, в несколько рядов. Здесь обменивали выкуренные пачки другой известной фирмы на призы, и в зависимости от количества принесенных пачек можно было получить кепку, футболку или даже сумку с рекламой сигарет этой фирмы.

Некоторые молодые люди, подсчитав свои пачки, бросались к стоявшему недалеко от входа киоску, чтобы купить недостающие до желанного приза сигареты. Очередь взволнованно гудела, опасаясь, что не всем достанутся подарки. Между прочим, совершенно напрасно - табачная индустрия "заботится" о своих потребителях. И те, кто раздавал эти призы, также мило улыбались. А мне было очень грустно, когда я смотрела на все это. Ведь бесплатный сыр бывает только в мышеловке. И здесь они обменивают на призы не пустые сигаретные пачки, а свое здоровье, дороже которого не может быть ничего на свете. И эти улыбающиеся люди на улице и в универмаге, на самом деле, раздают не подарки, а болезни и смерть. Только почему-то об этом никто из стоящих не задумался...

Мишень - молодежь всего мира

Большой табак обвиняют в пересечении черты

(по материалам статьи в газете "Нью-Йорк Таймс" от 24.08.2001)

Первая пачка бесплатно

В то время как в США и других промышленных регионах мира стали предприниматься все более эффективные усилия против распространения сигарет среди подростков, многие табачные компании переориентировали подобную практику на те страны, в которых пока нет эффективных антитабачных мер. Вот некоторые примеры из опроса 1999 года, проведенного в разных странах и обобщенного Всемирной Организацией Здравоохранения (ВОЗ).

Процент 13-15-летних, которые утверждают, что:

	... табачные компании предлагали им бесплатные сигареты	... курят в настоящее время	... пробовали курить хоть раз
Иордания	24,8%	16,6%	34,3%
Россия (Москва)	16,7%	33,4%	67,2%
Южная Африка	15,2%	17,6%	44,2%
Украина (Киев)	6,6%	33,9%	73,6%

Источник: ВОЗ, Центр контроля над заболеваемостью и профилактики

Саре Богдани исполнилось только 17 лет, когда она надела короткую юбку и начала работать "девушкой Мальборо".

Пока ее друзья-старшеклассники проводили каникулы, подрабатывая в ресторанах или просто отдыхая дома, Сара в красной шляпе, футболке с ковбоем на спине и ранце, наполненном Мальборо и другими сигаретами Филип Моррис, принялась атаковать прохожих на улицах

Тираны, столицы Албании и ее родного города, предлагая улыбку и бесплатную пачку каждому, кто проявлял свою любовь к курению и выглядел примерно на столько же лет, как и она сама.

"Если только им было не четырнадцать или что-нибудь в этом роде, тогда все было о'кей", - сказала Сара в своем телефонном интервью, отмечая, что ее напарнице тоже было 17. А что до ее боссов, "они были только рады, если мы раздавали все сигареты", - сказала Сара, которая впоследствии стала работать с антитабачной группой.

Точно так же, как и в США, раздача сигарет подросткам противозаконна во многих странах, включая Албанию, где по улицам бродят "девушки Мальборо". Но если в американских городах эта практика была прекращена, то во многих развивающихся странах она наблюдается регулярно, и Филип Моррис далеко не единственная табачная компания, попытки которой соблазнить подростков бесплатными сигаретами Всемирная Организация Здравоохранения назвала нарушением допустимых границ.

"Вы можете представить, что бы было, если бы такое случилось здесь? - спросил Армандо Перуга, координатор контроля над табаком Всеамериканской Организации Здравоохранения, Вашингтонского офиса ВОЗ. - Был бы большой скандал".

Раздача бесплатных сигарет является частью общей стратегии табачных компаний, которая все больше распространяется в мире.

"Табачная индустрия не теряет времени, чтобы совращать детей за океаном", - говорит Вера да Коста э Сильва, руководитель антитабачной программы ВОЗ, которая начала собирать доказательства распространения Филип Моррис и его конкурентами сигарет среди тех, кому еще нет 18. "Они ищут способы увеличить количество курильщиков за счет других стран, потому что в США они уже теряют свой рынок".

В некоторых сигаретах, которые продает Бритиш Америкэн Тобакко (БАТ) и другие табачные компании можно обнаружить сахар и мед. Представители органов здравоохранения считают, что эти ингредиенты добавлены, чтобы привлечь детей, которым неприятен едкий вкус сигарет. Компания отрицает это обвинение, говоря, что этих добавок в любом случае недостаточно, чтобы смягчить резкость курения. Но еще в 1970 году во внутренних документах американской дочерней компании БАТ было зафиксировано: "Общеизвестно, что подростки любят все сладкое. Можно использовать мед".

В своей попытке улучшить имидж компании исполнительный руководитель Филип Моррис обещал три года назад соблюдать за границей те же правила, которыми компания руководствуется в Соединенных Штатах, а именно не распространять бесплатных сигарет кому бы то ни было, особенно подросткам.

И хотя Филип Моррис преуспел в сокращении распространения сигарет среди американских детей по сравнению с показателями 1998 года, нельзя сказать то же самое по поводу продвижения сигарет в прочих странах.

Официальные представители здравоохранения многих стран утверждают, что в Восточной Европе, в Африке или на Среднем Востоке ведущий способ рекламы продукции Филип Моррис состоит в непосредственной раздаче сигарет в детские руки. Сигареты раздаются бесплатно, и иногда этим занимаются молодые люди, которые и сами-то еще дети.

"Как только мы начали прижимать их здесь по поводу продажи детям, им потребовались курильщики взамен", - заявляет Мохаммед Н. Ахтер, исполнительный директор Американской Ассоциации Общественного Здоровья в Вашингтоне. - "И они находят эту замену в Третьем Мире".

Филип Моррис давно понял, что раздача сигарет - это рискованное занятие. В 1995 году, задолго до того, как табачное соглашение ограничило эту практику ночными клубами и другими подобными взрослыми заведениями США, Филип Моррис перестал раздавать

бесплатные образцы американцам, особенно потому, что было слишком трудно избежать попадания их в руки детей.

Но при этом Филип Моррис продолжает такую раздачу за границей. Хотя руководитель компании Джеффри Байбл, в 1998 году распорядился сглаживать различия между политикой дома и за границей, надеясь развеять обвинения в том, что Филип Моррис подстрекает подростков к курению, другие руководители компании охарактеризовали его заявление как личное "видение" того, что компания должна сделать, а не как какое-то официальное объявление новой политики.

Там, где бесплатные сигареты раздаются, Филип Моррис подчеркивает, что у них есть строгие правила против раздачи подросткам, это собственный кодекс, который иногда оказывается более строгим, чем требования местных властей.

"Я не говорю вам, что наша политика 100% пользуется уважением в мире", - говорит Реми Калверт, представитель международного отделения Филип Морриса. - "Хотелось бы, чтобы это было так, но мы не совершенны". Мистер Калверт говорит, что распространители, уклоняющиеся от выполнения политики компании, были незамедлительно уволены, как, например, в Албании. "Мы стараемся становиться лучше", - говорит он. - "У нас очень, очень ясная политика. Но, возможно, не все ее придерживаются".

Одетые так, что поднимаются брови, потчующие толпу на концертах и в модных кафе, девушки Мальборо заполняют мир.

Может быть, подростки и не являются предполагаемой аудиторией, но они, тем не менее, вовсе не ограждены от бесплатной раздачи.

"Мне дали пачку", - говорит Хачимоу Исака, 15 лет, из Ниамея, Нигер, где раздача табака несовершеннолетним запрещена. Участвуя в радио-розыгрыше в апреле прошлого года, Хачимоу выиграл билеты на концерт, спонсированный Филип Моррисом на 30000-местной арене, наибольшей в этой стране. Девушки совсем не намного старше, чем он сам, сообщает Хачимоу с большим восхищением, раздавали пачки Бонд Стрит, одной из заграничных марок Филип Моррис, а также шляпы и футболки тысячам фанатов.

"Там было много детей, так много, что я даже не могу сосчитать, - говорит Хачимоу, оценивая возраст некоторых из них в 10 лет. - Всем зрителям достались сигареты. Мы все были на самом деле счастливы, - говорит он. - Мы аплодировали, потому что нам дали бесплатные сигареты. И я снова пойду. Я люблю курить. Я люблю сигареты".

Филип Моррис утверждает, что они давали бесплатные сигареты только тем зрителям, которые обменивали старые пачки определенных марок. Еще они говорят, что старались избежать присутствия несовершеннолетних, и считают, что преуспели.

На сегодняшний день Филип Моррис экспортирует более 60% от общего объема ежегодных продаж, а это более чем 1 триллион сигарет, и дети разных стран и в прошлом представляли большой интерес для компании. В 1990 году по заказу компании был проведен опрос, названный "исследование молодого поколения". Он изучал молодежь Среднего Востока, от 13 до 25 лет, отслеживая, сколько они курят, каковы их любимые марки и как много у них денег на дополнительные расходы. Похожие исследования были проведены и в Европе, и в Азии. Вне США социальное и политическое табу против курения несовершеннолетних гораздо слабее. И там нет такой армии государственных чиновников, законодателей и сторонников некурения, которые стараются следить почти за каждым шагом табачных компаний.

Муна Хамзех, директор образования в Министерстве Здоровья Иордании, говорит, что она встретила нескольких девушек Мальборо в ноябре в кафе Аммана, столицы страны. Девушки высыпали бесплатные пачки на столы, говорит госпожа Хамзех, и свободно предлагали их мальчикам-подросткам, некоторым из которых можно дать 16 лет. Законы Иордании запрещают распространение сигарет лицам моложе 18. Одна из девушек позже призналась, что ей самой было 17, говорит она. После этого госпожа Хамзех провела неофициальный

опрос среди мальчиков-подростков. Некоторые сказали, что они принимали сигареты от девушек Мальборо - по самым понятным причинам. "Они хотели поговорить с девушками", говорит г-жа Хамзех.

Более 30% иорданских юношей от 12 до 18 лет курят, это в четыре раза больше, чем в США, судя по данным ВОЗ. Как во многих развивающихся странах, курение здесь рассматривается скорее как независимое поведение, чем как что-то, что нужно обуздывать с помощью законов

Комментарий

На улицах российских и украинских городов нередко можно встретить таких "сигаретных девочек", которые предлагают сигареты и рекламные материалы прохожим. Многим из них меньше 18 лет и сверстникам нетрудно получить у них бесплатные сигареты. Иногда прохожие начинают их стыдить, на что девушки отвечают, что законно зарабатывают себе на жизнь. Но тот факт, что каждый шестой подросток Москвы (см. Таблицу) сказал, что получал бесплатные сигареты от представителей табачной индустрии (хотя все табачные компании кричат, что они против курения подростков), показывает, что этих девочек поощряют нарушать законы. Массовое распространение бесплатных сигарет среди подростков показывает, что это не отдельные нарушения безответственных девочек, а сознательная политика табачных компаний. Что же можно противопоставить этому? Обратите внимание на Таблицу. В Москве и Киеве уровень курения среди подростков одинаков, но в Киеве представители табачной индустрии раздавали сигареты подросткам в 2,5 раза реже. Дело в том, что в Украине, в отличие от России, запрещено раздавать бесплатные сигареты даже взрослым. Да, этот закон далеко не всегда соблюдается, но все же дает результаты. И для снижения уровня курения среди подростков нужно практиковать равный подход ко всем людям: помогать бросать курить не только взрослым, но и подросткам, запрещать рекламу, направленную не только на детей, но и на взрослых. Только так можно остановить беспредел табачной индустрии в отношении детей.

Что может превратить профилактику в фикцию

К сожалению, профилактика далеко не всегда достигает тех целей, ради которых она проводится. Причины этого многообразны. Это может быть недостаточная осведомленность или подготовленность людей, которые искренне хотят, чтобы подростки не курили. Это может быть и попытка формального выполнения каких-либо действий людьми, которые для себя не приняли решения о том, что от курения следует отказываться.

Некоторые из этих причин обсуждаются в приведенных ниже материалах: заметке юной читательницы журнала и реакции на него со стороны редакции.

Курение в школе - ЧП или норма?

Дети с сигаретой в зубах уже давно ни у кого не вызывают удивления. Новое поколение выбирает теперь не только Pepsi. Частью молодежной моды стали и бутылка пива в руке, и прокуренная одежда. Но то, что под понятие "прокуренная одежда" подпадает теперь и школьная форма, станет для некоторых откровением...

"В школе ЧП, срочно построить класс на линейку!" Таким возгласом был прерван наш урок. Ожидая скорее "разноса", чем очередной проповеди, мы с замиранием сердца отправились в коридор. На самом деле все оказалось гораздо прозаичнее. К счастью, нам не стали читать трехчасовую лекцию о вреде курения, зато удивленным голосом заявили, что сегодня поймали трех ребят, куривших сигареты. Не знаю, как для начальства, но для меня и абсолютно всех

моих друзей и знакомых это уже давно не новость. Сказали, что накурили так, что дышать было невозможно. Не буду утверждать о мужском туалете (там не была), но в женском иногда дыму столько, что, как говорят, хоть топор вешай. Единственный вывод, который можно было сделать из этой линейки, заключается в том, что ученики уже совсем потеряли совесть и не желают сходить покурить за угол (как это они делали раньше), и что начальство их уже совершенно не беспокоит, они его не только не боятся, но и посмеиваются над ним.

В чем же был смысл линейки? Создать прецедент? - Кому это надо... Переубедить курильщиков? - Вряд ли речи директора и завучей, угрозы участкового, а уж тем более закон о запрете курения в общественных местах и в учебных заведениях вразумят молодежь. Их отношение ко всему этому определилось и выразилось в поступках.

Изобразить борьбу с курением? - Наверняка.

Однако, что же дальше? Как обычно, ничего, почти ничего. Хотя считаю, что вины школьной администрации тут нет. Попытались принять меры, строго наказав нам не курить.

Собственно, рано или поздно каждый ставит себе этот вопрос: курить или не курить.

Позднее, выбравшие первое спрашивают себя уже иное: бросать или не бросать. Угадайте, как они обычно на него отвечают? "Нет, нет, все, бросаю", - говорил, а точнее хрипел один мой знакомый курильщик, согнувшись в три погибели, кашляя и тяжело дыша, после того как поиграл с нами в футбол пять минут. Однако это заявление не помешало ему выкурить сигарету вскоре после игры. Примерно так обстоят дела у большинства "бросающих".

В чем причины? Трудно переубедить себя и бросить? Почему обычные приемы не действуют, и количество курящей молодежи растет? И, главное, что делать? Чтобы ответить на все эти вопросы, нужно сначала разобраться в причинах курения. Пospрашивав моих друзей-курильщиков, пришла к выводу, что главной причиной является желание выглядеть старше и круче в глазах товарищей. Многие начинают курить, чтобы затесаться в какую-нибудь компанию, увеличить свой вес среди друзей. Другие - из-за постоянных ссор с родителями, находя в сигарете отдушину. Но абсолютное большинство закурило "за компанию". Отсюда и вытекает тяжесть бросания. Все курят, ты куришь, ты - свой, ты крутой. Ты бросаешь, и что-то уже не так. Престиж упал. Надо его поднять. Как? Есть много путей, самый простой из которых - курить. Получается замкнутый круг?

Возможно... Кто виноват? Наш любимый вопрос в данном случае неуместен. Куда ни ткни, не найти виновного. А может, Государство? Нет... Оно ведь финансирует разные программы по прекращению курения. Запретило рекламу табака по TV. Табачные фабрики? Вроде нет, ведь они не настаивают на покупке своей продукции, но с другой стороны... так и атакуют нас своими рекламными акциями и плакатами.

Думаю, вину нам придется возложить на общество в целом, так как оно вполне лояльно относится к курению. Нет антипатии к курильщикам. Их не воспринимают как дурачков, гробящих свое здоровье.

Вот теперь, когда мы определились с причиной, можно задать финальный вопрос: что делать? А точнее, как разомкнуть этот замкнутый круг? По моему мнению, задача состоит, во-первых, в создании морали, нелояльной к курению, во-вторых, в формировании отрицательного имиджа курильщика, в-третьих, в предложении альтернативы этой пагубной привычке. Вот и все. Как всегда, если подумать, то все оказалось очень просто, но в то же время невероятно сложно, невероятно близко и поразительно далеко. Однако пора начинать, потому что курение в школе - это пока норма, и не думаю, что вы этому рады.

Как лучше изображать борьбу с курением?

Действительно, в чем же причина того, что все как будто борются с курением, а воз и ныне там?

Размышляя над целью проведения линейки, автор приходит к интересному выводу, что такие мероприятия проводятся зачастую главным образом для того, чтобы борьбу с курением изобразить, а вовсе не решить проблему. И, наверное, причина такого положения дел состоит в том, что те самые вопросы "курить или не курить?" и "бросать или не бросать?" не всегда решены для тех взрослых, которые эти самые мероприятия планируют и проводят.

Недаром, наверное, в Австралии оказалось, что одним из наиболее эффективных подходов к снижению курения подростков оказались программы прекращения курения для взрослых.

Вспоминаю, как много лет назад мы с коллегой пришли в школу для проведения "профилактического занятия", которое было заказано самой школой. И вот после нескольких весьма убедительных аргументов в пользу некурения, которые привел мой коллега, педагог, присутствовавший на занятии, задал вопрос: "А сами-то, небось, тоже покуриваете иногда?" Вот такой себе удар в спину, мол, говори-говори, а вы, дети, не слушайте дяденьку, потому что взрослые все равно все курят. К счастью, у коллеги, члена Международной Независимой Ассоциации Трезвости (МНАТ), было, что ответить на подобную провокацию.

Но преподаватель-провокатор был по-своему прав, поскольку большинство взрослых, так или иначе занимающихся профилактикой, то есть пытающихся убедить детей не употреблять легальных и нелегальных наркотиков, сами эти наркотики, по крайней мере, легальные, достаточно регулярно употребляют, не представляя себе праздника без бутылки, а отдыха без сигареты.

Вот и получается, что есть для них "мы", взрослые, которым все можно, просто потому, что уже взрослые, и есть "они", которым нельзя, потому что не доросли еще. Следовательно, то, про что проводится профилактика, превращается в запретный плод и атрибут взрослости. А ведь подросткам так хочется почувствовать себя взрослыми, и если это не получается сделать с помощью каких-то значимых достижений, то можно с помощью бутылки и сигареты. И еще особенно хочется попробовать именно то, что почему-то запрещают. Такая себе проблема отцов и детей.

Кроме того, занимаясь неэффективной профилактической работой, взрослый курильщик сможет найти оправдание собственному курению, ведь все так сложно, и не начать курить, и бросить. Если же будут избраны эффективные методы профилактики, то продолжающему курить взрослому будет чрезвычайно трудно достичь удовлетворительной самооценки.

Если же всерьез любить и ценить себя, то легальные и нелегальные наркотики становятся уже не нужны, ни для того, чтобы их употреблять, ни для того, чтобы с ними бороться.

Ну а пока любовь к людям и самооценка будут оставаться в дефиците, так и будут происходить линейки-разносы, трехчасовые лекции о вреде на целую параллель и прочие способы поставить "галочку" в плане воспитательных мероприятий. Благо есть с чего брать примеры. И ведь если не понятно, кому, кроме нас самих, детей и взрослых, выгодна эффективная профилактика, то совершенно понятно, кому выгодна неэффективная.

Например, транснациональные табачные корпорации чрезвычайно активно поддерживают, и даже финансируют программы профилактики подросткового курения. Разумеется, на кого-то это производит впечатление: вроде бы, и цель хорошая, да еще и дополнительный источник финансирования при вечном безденежье не помешает. Однако на этом пути чрезвычайно много подводных камней. Нетрудно понять, что табачные компании не могут быть всерьез заинтересованы в том, чтобы "программы профилактики курения несовершеннолетних" были

эффективными. Поэтому, выбирая организации-исполнителей для своих проектов, они тщательно выбирают такие организации, которые в принципе не способны сделать эффективные профилактические программы. Но результат оказывается больше, чем просто предоставление зеленой улицы бесполезной программе. К сожалению, даже те, кто не получил финансирования от табачной компании, вынужден оглядываться на тех, кто его получает, копировать используемые подходы, не всегда понимая их скрытый смысл. Этому, к сожалению, немало могут способствовать представители местной власти, идущие на сотрудничество с табачными корпорациями, и заставляющие реализовывать такие программы на своей территории. Но содержание таких "профилактических программ" - это отдельная большая тема. Ей посвящена одна из книг данной серии.

Позитивный подход к профилактике

Все мы хотим, чтобы наши дети радовали нас и совершали только хорошие поступки. К сожалению, так бывает не всегда, но у хорошего родителя и учителя дети всегда хорошие. Однако при проведении профилактических программ главное внимание уделяется плохим поступкам, а хорошие дети становятся незаметными. Ниже рассматривается пример того, как удается преодолеть этот парадокс воспитания.

Главная тайна профилактики

Взрослые часто думают, что нынешние подростки только и знают, что курить, принимать наркотики и напиваться. На самом деле это не так - большинство подростков этим не занимается. Но те, кто ведет профилактические программы, предпочитают замалчивать эти факты. Некоторые эксперты пришли к мнению, что такое замалчивание наносит больше вреда, чем пользы. Они положили начало новому направлению в профилактике, получившему название "социальное нормирование".

Суть его довольно проста, но она в корне отличается от общепринятой практики запугивания подростков опасностями потребления табака, алкоголя и наркотиков. Социальное нормирование исходит из следующего наблюдения: если общепринято, что большинство подростков не пьют, то те, кто все же пьет, будут пить меньше, а из тех, кто не пьет, гораздо меньшее количество начнет пить. Главным является не чрезмерное описание случаев пьянства, а подчеркивание того, что большинство подростков пьет мало или вообще не пьет, таким образом, чтобы трезвость воспринималась как норма. Такой подход вполне применим к курению и другим видам рискованного поведения. Школы и университеты сталкиваются с ситуацией, когда профилактические программы, на которые было потрачено немало средств, не дают никакого эффекта. Социальное нормирование уже дает результаты, потому что оно пропагандирует здоровье, а не смерть и разрушение. В области алкоголя данный подход добился особого успеха среди девушек, которые, видимо, больше склонны ориентироваться на позицию большинства.

Основной метод социального нормирования очень прост. Обычно при описании статистических данных главное внимание уделяется меньшинству подростков, которые курят и пьют. Вместо этого предлагается основной акцент делать на большинстве подростков, которые не делают этого. Наиболее просто это делать, если проводить среди учащихся опросы и затем широко знакомить их с результатами, подчеркивая, что большинство из них не курят и не пьют. Сюрприз состоит в том, что большинство учащихся искренне удивляются результатам о самих себе, так как они (а также их родители) считают, что большинство подростков пьет и курит. Например, в 1999 году в 100 учебных заведениях Киева был проведен опрос о курении. Учащихся, в частности, спросили о том, какая часть подростков в их школе курит. 60% ответили, что большинство, тогда как их же ответы показали, что в

течение последнего месяца хотя бы раз курило всего 40% из них, а систематически - всего 20%.

Неверное мнение о том, что большинство подростков пьет и курит, просто усугубляет проблему. Каждый год студенты первокурсники получают ложное послание от своих родителей и учителей о том, что пить и курить - это нормально. Родители говорят им: "Я знаю, все студенты пьют, но ты хотя бы не води машину, когда выпьешь". Преподаватели говорят им: "Я знаю, все вы курите, но выходите для этого на улицу". И первокурсники думают: "Я должен быть как все. Я должен начать пить и курить".

В 1999 году в Университете штата Висконсин (США) опросили студентов, и оказалось, что они полагают, что 95% из них курят. В реальности курящими были только треть студентов. Социальное нормирование разрушает подобные неверные представления. Ведь если студент думает, что 95% его соучеников курит, он постепенно приходит к мысли, что ему тоже нужно закурить. Результаты социального нормирования в этом университете были поразительными: уровень курения среди студентов уменьшился на 29%, каждый третий курильщик прекратил курить. Трехлетняя программа социального нормирования в двух школах округа Декалб, штат Иллинойс (США), дала следующие результаты. В 1999 году в США в целом 40% десятиклассников хотя бы раз пили алкоголь в течение последних 30 дней, в школах округа Декалб - 44%. В 2001 году этот показатель составил 39% для США в целом и 30% в округе Декалб. Аналогичный показатель по курению табака составил в 1999 году соответственно 25,7% и 25,6%, а в 2001 году - 21,3% и 16,8%.

Для многих школ и университетов подход социального нормирования является "последней надеждой", потому что все иные программы оказались неспособными уменьшить потребление алкоголя и табака среди молодежи. До сих пор те, кто занимаются профилактикой, продолжают пугать подростков алкоголем и табаком, полагая, что те все же испугаются и бросят пить и курить. Но они не бросают.

И многие из них не бросают, потому что не пьют и не курят. И хватит делать из этого тайну. Молодежь намного лучше, чем думают о ней взрослые. Взрослым нужно, наконец, признать это и рассказать молодым людям правду о них самих.

При подготовке материала использована статья из газеты USA TODAY от 28 мая 2002 года.

Профилактика от противного

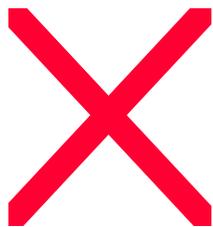
Как известно, подростки часто склонны поступать вопреки рекомендациям взрослых, и поэтому скучные лекции о вреде курения для здоровья обычно лишь провоцируют подростков закурить. Если же попытаться поговорить с подростками с юмором, да еще использовать метод воспитания от противного, то результаты могут быть весьма обнадеживающими. Ниже мы даем пример такого подхода, предложенный известнейшим писателем Григорием Остером, и надеемся, что, используя такой подход, наши читатели смогут сочинить собственные шедевры.

Как нарушить правило "Не курить!"

Григорий Остер, из книги "Правилонарушение"

Табличка с дымом

Если в какой-нибудь комнате вы видите на стене табличку с зачёркнутой сигаретой и надписью "Не курить", значит, в этом помещении действует правило, запрещающее курение.



Нарушать это правило в раннем детстве довольно трудно. Ведь дети обычно ещё не курят. Им надо прежде подрасти.

Кольцо под носом

Однако готовиться к нарушению правила, запрещающего курение, можно уже в самом юном возрасте, буквально с колыбели. Для начала, вырастая из пелёнок, ни в коем случае не отказывайтесь от соски-пустышки. Как взяли её в рот сразу после рождения, так и ходите с кольцом под носом - до самой школы.

Глубокое уважение

Общеизвестно, что первоклассник, небрежно попыхивающий соской, зажатой в уголке губ, выглядит очень взрослым, независимым, самостоятельным и уверенным в себе человеком. А если ещё научитесь иногда двумя пальцами вынимать соску изо рта и, отведя руку в сторону, залихватски сплёвывать на пол - можете считать, что уважение одноклассников обеспечено вам раз и навсегда.

Незаметная замена

К пятому или шестому классу привычка всё время держать что-нибудь во рту поможет вам безболезненно заменить соску на дымящуюся сигарету. Ведь соска и сигарета - это, если разобраться, примерно одно и то же.

Ощипанный язык

Хотя есть, конечно, и различия. Соска-пустышка, в сущности, безвкусная вещь, а вонючая, дымящая сигарета на вкус довольно противна и к тому же ужасно щиплет язык. Поэтому будущему курильщику, чтобы подготовить свой организм к курению, следует заранее приучать его к разным отвратительным ощущениям. Попробуйте нюхать помойки, глотать соль, лизать жгучий перец и принимать горчицу. Натощак. По одной столовой ложке, три раза в день: перед завтраком, обедом и ужином.

Легкая тошнота

Неплохо также иногда съедать что-нибудь такое, от чего сильно мутит. Чтобы привыкнуть к лёгкому чувству тошноты, почти никогда не покидающему курильщика. Если ничего тошнотворного у вас под рукой не окажется - используйте саму руку. Засуньте себе два пальца в рот. Как можно глубже. И рвота не заставит себя ждать.

Хлюпанье в ботинках

А частые простуды и ангины (их нетрудно заработать, гуляя по слякоти в промокших ботинках и выскакивая на мороз без пальто) помогут вашему организму заранее подготовиться к долгим и мучительным приступам хлюпающего кашля по утрам. Без такого кашля у хорошего курильщика ни одно утро не обходится.

Дым в глаза

Поскольку сигаретный дым щиплет не только язык, но и глаза, их тоже надо потихоньку готовить к дымному будущему. Придите на кухню, когда мама режет лук, и стойте рядышком. Через несколько минут хлынувшие ручьём слезы расскажут вам, что чувствует курильщик, которому заплыл в глаза дым от его собственной сигареты.

Кто куда

Таким образом с детства хорошенько закалив себя ежедневными упорными тренировками, вы, повзрослев и заметив где-нибудь табличку "Не курить", тут же сможете достать сигарету

и напустить вокруг себя столько дыму, что все остальные, некурящие, быстро выскочат из помещения. И, зажимая рты с носами, немедленно разбегутся в разные стороны. Кто куда.

Врешь, не возьмешь

В некоторых местах могут попасться на глаза таблички с незачёркнутой сигаретой и надписью: "Место для курения". Помните, что, закуривая под такой табличкой, вы не нарушаете никаких правил. Наоборот. Покорно их выполняете. Оказавшись на месте для курения, тот, кто хочет сохранить почётное звание правонарушителя, должен немедленно выпотрошить из своих карманов сигареты, выкинуть зажигалку и растоптать спички. А затем с криком "Врешь, не возьмёшь!" нагло показать табличке язык.

Вопросы и задания

1. Сколько сигарет вы выкурили за свою жизнь? Сколько раз вас тошнило во время курения? Что вам нравится в чувстве тошноты?
2. Чем невинные младенцы похожи на прожжённых курильщиков? Пробовали ли вы сжевать сигарету? Вкусно?
3. Обычно джинны, выпущенные на свободу, выходят из сосудов в виде дыма. Нарисуйте табличку, которая должна висеть там, где выпускать джинов из бутылок запрещается.

Глобальный опрос молодежи о табаке

В апреле-мае 1999 года в Киеве был проведен опрос по поводу употребления табака среди молодежи. Этот опрос проводился по инициативе Всемирной Организации Здравоохранения и Детского Фонда ООН ЮНИСЕФ одновременно в нескольких странах мира. Исполнителем данной работы в Украине выступил Украинский Информационный Центр по Проблемам Алкоголя и Наркотиков (УИЦПАН).

Выборку составило более четырех тысяч учащихся из 80 школ, 12 ПТУ и 8 техникумов города Киева, возрастом, преимущественно, от 13 до 16 лет.

Кроме Украины, в данном опросе приняли участие такие страны, как Россия (Москва), Венесуэла, Китай, Иордания, Шри-Ланка и Барбадос.

Вопросник состоял из нескольких частей, затрагивающих различные стороны, касающиеся табака. Задавались вопросы об употреблении табака, знаниях о нем, отношении к нему. Поднимались проблемы пассивного курения, прекращения курения, распространенности про-табачной и антитабачной информации, проведения профилактической работы в школах и т.д. Опрос проводился конфиденциально, его результаты обрабатывались в США. Есть все основания считать, что результаты опроса (см. Таблицу) достаточно точно отражают ситуацию с курением среди подростков в Киеве.

Таблица. Некоторые результаты Глобального Опроса Молодежи о Табаке в г.Киеве, 1999 год

		Всего	Парни	Девушки	Средние школы			ПТУ (1-2 курсы)	Техникумы (1-2 курсы)
					8 класс	9 класс	10 класс		
1	Часть тех, кто курил хотя бы раз в жизни	77.3	84.0	69.1	70.7	73.1	81.8	92.8	85.1
2	Часть тех, кто курил в возрасте до 11 лет	24.5	34.5	11.3	28.8	25.4	19.4	25.9	21.5
3	НЫНЕШНИЕ КУРИЛЬЩИКИ Часть тех, кто выкурил 1 или больше сигарет в течение прошедших 30 дней	41.1	46.8	33.8	27.5	36.0	46.8	71.8	56.8
4	ЗАЯДЛЫЕ КУРИЛЬЩИКИ – Часть тех, кто выкурил больше 20 сигарет в течение прошедших 30 дней	20.0	26.8	11.7	7.0	15.8	22.9	53.4	34.6
5	ЗАВИСИМЫЕ КУРИЛЬЩИКИ Часть тех, кто иногда или всегда утром прежде всего выкуривает сигарету, или чувствует, что очень хочется курить	16.3	21.0	10.6	7.8	12.8	17.6	45.0	25.4

6	ЗАВИСИМЫЕ КУРИЛЬЩИКИ Часть тех, кто курит 6 или более сигарет в день	14.6	20.6	7.0	5.6	10.1	14.0	45.9	25.8
7	Часть некурящих, чьи родители НЕ курят	48.7	56.3	44.0	48.9	49.6	46.7	51.9	44.4
8	Часть нынешних курильщиков, чьи родители НЕ курят	33.6	34.8	32.5	28.4	31.6	37.2	34.4	38.7
9	Часть нынешних курильщиков, которые считают, что наверняка будут курить через 5 лет	12.3	13.5	9.7	12.5	12.7	10.9	15.0	9.2
10	Часть некурящих, которые считают, что курение помогает людям чувствовать себя более удобно на праздниках, вечерах и иных общественных событиях	39.0	44.6	36.0	48.3	32.1	31.7	47.8	38.6
11	Часть нынешних курильщиков, которые считают, что курение помогает людям чувствовать себя более удобно на праздниках, вечерах и иных общественных событиях	14.5	16.2	11.5	24.8	9.9	10.4	18.8	11.2
12	Часть некурящих, которые уверены, что дым сигарет других людей пагубно действует на них	58.3	56.4	59.8	56.1	59.3	60.7	56.3	62.1
13	Часть нынешних курильщиков, которые уверены, что дым сигарет других людей пагубно действует на них	45.0	45.3	45.1	38.9	40.8	52.9	42.1	49.5
14	Часть тех, кто поддерживает запрет курения в общественных местах	64.2	62.2	66.5	74.6	63.8	57.8	54.7	56.5
15	Часть некурящих, которые считают, что намеревающийся закурить в присутствии других человек, должен спросить на это разрешение	84.9	87.2	83.9	82.4	86.0	89.5	80.5	85.1
16	Часть некурящих, которые не позволят курить в своем присутствии, если у них спросят разрешения	56.9	56.6	57.3	58.9	58.0	54.2	41.3	54.8
17	Часть некурящих, которые вынуждены хотя бы раз в неделю вдыхать табачный дым у себя дома	35.0	33.1	36.5	34.7	32.0	39.4	57.5	31.0
18	Часть нынешних курильщиков, которые вынуждены хотя бы раз в неделю вдыхать табачный дым у себя дома	59.2	59.6	57.9	59.7	59.7	53.8	65.0	63.3
19	Часть нынешних курильщиков, которые хотят в настоящее время бросить курить	58.0	65.1	45.9	48.9	50.1	55.1	78.7	67.0
20	Часть нынешних курильщиков, которые пытались бросить курить на протяжении прошедшего года	62.3	66.7	54.6	54.5	54.8	62.4	76.3	69.0
21	Часть тех, кто хотел бы принять участие в мероприятиях против курения	49.6	45.1	54.7	57.4	46.5	45.7	49.1	43.6
22	Часть некурящих, имеющих вещь с эмблемой марки сигарет на ней	21.7	21.8	21.5	17.8	23.2	24.6	16.0	32.9
23	Часть нынешних курильщиков, имеющих вещь с эмблемой марки сигарет на ней	29.3	29.6	28.7	29.1	30.9	28.6	32.3	22.4
24	Часть некурящих, которым представитель табачной фирмы когда-либо предлагал бесплатные сигареты	5.5	5.8	5.4	4.5	6.7	5.4	8.8	3.2
25	Часть нынешних курильщиков, которым представитель табачной фирмы когда-либо предлагал бесплатные сигареты	11.0	11.5	9.7	8.0	11.2	11.8	12.2	12.3
26	Часть тех, кто поддерживает запрет или строгие ограничения рекламы табака	76.8	74.9	79.3	80.6	75.7	77.9	66.5	78.2
27	Часть тех, кто считает, что большинство подростков в их школе курят	60.3	57.8	63.3	54.1	57.1	60.9	78.1	72.7

Распространенность употребления табака среди молодежи

На сегодняшний день ситуация с употреблением табака в Киеве обстоит таким образом, что 84% парней и 69% девушек из опрошенной возрастной группы пробовали курить. По этим показателям Украина далеко опережает все страны, принявшие участие в опросе. За ней следует Россия, в которой когда-либо пробовали курить 67%. К счастью, регулярных курильщиков намного меньше. Тех, кто курил хоть раз на протяжении последнего месяца, только 41%. А тех, кто курит почти каждый день всего 20%. Очень характерной группой

являются те, кто в течение жизни сделал всего 1-2 затяжки или выкурил только одну сигарету. Эти подростки на собственном опыте убедились, что табачный дым действительно противен, и больше не курят. И таких подростков насчитывается 15%! Таким образом, реально курит явное меньшинство подростков. При этом подростки считают, что курящие составляют большинство! На вопрос, сколько подростков в их школе курит, 60% опрошенных ответили «большинство», а 25% - «около половины». Данные же опроса показывают, что регулярно курит 34% парней и 14% девушек, четверть школьников вообще никогда не курили, а большинство - лишь экспериментаторы. Сразу стоит заметить, что эти цифры не относятся к ПТУ и техникумам, так как там регулярно курит 57% и 41% соответственно.

То, что школьники воспринимают курение как более распространенное явление, чем это есть на самом деле, показывает, что курильщики агрессивно навязывают свое поведение, а некурящие не ощущают себя большинством, каким в реальности являются.

Самый распространенный возраст, в котором начинается употребление табака – это 12 –15 лет. Тех, кто начинает курить раньше 11-ти лет, 25%, причем больше всего таких среди младшей возрастной группы опрошенных. Это может свидетельствовать о том, что возраст первых опытов с курением постепенно снижается.

Достать сигареты для подростков сейчас не проблема, так как, несмотря на официальный запрет продажи табачных изделий детям и подросткам, это правило не соблюдается.

Практически никому из курильщиков не было отказано в покупке сигарет, несмотря на их возраст – об этом говорят 94% опрошенных.

Если посмотреть на то, где курильщики курят, то обнаруживается интересная закономерность – чаще всего курят или в общественных местах, или на различного рода мероприятиях. И намного реже – у себя дома или в доме у друга. Т.е. курение для подростков - это, прежде всего, социально направленный процесс, курить важно рядом с другими, для других.

Одним из факторов, увеличивающих употребление табака, является употребление алкоголя и других наркотиков. 37% курящих ребят, принявших участие в этом опросе, также подтверждают то, что они действительно курят больше после того, как выпьют или примут другое наркотическое вещество. Это в очередной раз подтверждает тезис, что любая работа по профилактике табачных проблем должна оказывать внимание и проблемам, связанным с употреблением алкоголя и наркотиков.

Огромное влияние на формирование личности человека, его взглядов, интересов, поведения оказывает семья. Причем большое значение при этом имеют не только определенные целенаправленные действия, но и спонтанные события, о которых, однако, сами родители часто забывают.

Относительно вопроса о курении можно заметить, что три четверти родителей разговаривают с детьми о вреде курения. Больше таких разговоров ведется, конечно же, с теми, кто уже курит. С теми же, кто не курит, родители беседуют об этом примерно на двадцать процентов реже. Но ведь даже в медицине существует понимание того, что болезнь легче предупредить, нежели вылечить.

Но как бы там ни было, «целенаправленное воспитание» происходит. А вот что касается другой стороны, то родители почему-то забывают о том, что если они сами курят, то этим также оказывают определенное влияние. У 60% подростков родители курят. Примерно раз в восемь чаще курит, конечно, отец. По данным опроса прослеживается зависимость между курением родителей и детей. Если родители не курят, то и вероятность того, что дети не будут курить – в 1,5 раза выше. При этом пример некурящих родителей большее значение имеет для мальчиков.

Кроме семьи, важную роль играет и окружение ровесников, друзей. И чем старше становится человек, тем оно более значимо. И если в кругу друзей курят (лишь 13% ребят отмечают, что среди их ближайших друзей нет курильщиков), то и самому начать курить уже вовсе не

сложно. Тем более что в ответ на предложение лучшего друга закурить «точно» или «возможно» согласится 35,5% подростков.

При проведении опроса был затронут вопрос установок относительно курения. Большинство учащихся (около 70%) считают, что курение не влияет на количество друзей, и с возрастом количество думающих именно таким образом увеличивается. Однако, что интересно, считается, что если у курящего парня скорее больше друзей, нежели меньше, то у девушки – скорее меньше. Т.е. женское курение воспринимается более негативно. Намного негативнее оценивается и привлекательность курящей девушки (курящую девушку негативно оценивают 67% респондентов против 35%, которые негативно оценивают курение парня). При этом негативные оценки привлекательности курильщиков чаще склонны давать именно девушки.

Когда ребята видят курящего мужчину, то чаще думают, что ему не хватает уверенности в себе. А вот курящая женщина чаще оценивается как «дура» (особенно, парнями). Таким образом, курение воспринимается украинскими подростками все же скорее как мужской атрибут, несмотря на то, что в последнее время активно разворачивается реклама так называемых женских сигарет, а значит и навязывается стереотип женского курения.

О группе же ровесников, которых видят курящими, чаще возникает мысль, что им нечего делать. Такой ответ дают 62% подростков. С возрастом доля подростков, думающих таким образом, увеличивается. Кроме того, считается, что таким подросткам может быть весело (14%), причем курильщики такую оценку дают чаще, нежели некурящие, или, наоборот, скучно (10%).

Возможно, курение позволяет чувствовать себя более комфортно на общественных мероприятиях? 45% говорят о том, что нет никакого отличия от некурящих, 30% отмечают, что это даже мешает, а остальные 25% говорят о том, что да, это действительно помогает. Однако если посмотреть на возрастную динамику, то оказывается, что такое соотношение неверно для школьников 8-го класса – как раз для них курение служит тем фактором, который позволяет чувствовать себя удобно на разного рода вечеринках, что, вероятно, и является важной причиной начала курения. Это искусственный регулятор поведения, поскольку именно в этом возрасте еще не вполне развиты такие механизмы как самоконтроль и т.д. С возрастом, когда такие механизмы совершенствуются, а также с опытом, получаемым в результате курения, эти убеждения понемногу развеиваются.

То, что курение вредно для здоровья, ребята знают. Подавляющее большинство подростков в этом даже убеждены. Однако если уверенных в этом среди некурящих 84%, то среди курильщиков - лишь 59%. Таким образом, срабатывает своеобразная защита, когда курильщик предпочитает думать, что его собственное здоровье пострадать, конечно же, не может.

То же происходит и с мнением о том, короче ли жизнь курильщика: если в этом уверены 62% никогда не куривших, то среди курильщиков так думает лишь 40%.

Кроме того, с тем, что вовсе не безопасно покурить даже год-два, согласны 60% ребят.

Еще была обнаружена одна интересная особенность. Оказывается, сами подростки воспринимают курение как явление временное. На вопрос, как ребята считают, будут ли они курить на протяжении следующих 12 месяцев и через 5 лет, большинство ответили «нет»! При этом на протяжении следующего года собираются курить 28%, а через пять лет – всего 21% учащихся. Таким образом, можно сказать, что многие подростки воспринимают курение не как взрослое, а именно как подростковое поведение.

Мнение относительно пассивного курения

Опасность пассивного курения давно стала известным фактом. Тем не менее, оказалось, что лишь 50% подростков избавлены от принудительного вдыхания табачного дыма у себя дома.

Для никогда не куривших подростков доля тех, кто отметил наличие курящих дома, составляет 35%. Это вызывает беспокойство по двум причинам. Не секрет, что окружающий табачный дым провоцирует или обостряет многие серьезные заболевания у детей, и вклад пассивного курения может быть особенно существенным в отношении тех, кто не курит сам. Во-вторых, данный результат еще раз косвенно подтверждает мнение о том, что наличие курящих дома повышает вероятность приобщения подростков к курению. Однако обе эти темы практически полностью игнорируются на родительских собраниях в школах.

Пока же, подросткам для защиты своих прав на свежий воздух остается полагаться на самих себя. О том, что дым от сигарет других людей вреден для здоровья каждого из них, знает большая часть ребят – 84%, а 50% в этом даже уверены. 60% согласны с тем, что курение должно быть запрещено в общественных местах. С тем, что человеку, собирающемуся закурить в присутствии других, нужно просить разрешения, согласны три четверти опрошенных.

Однако, несмотря на такие оптимистические цифры, которые указывают на нежелание дышать дымом сигарет других, реальное поведение подростков по отношению к курильщикам, к сожалению, совершенно иное.

Когда кто-то курит возле них, очень немного подростков – лишь 16,5%, примет активную позицию по защите своих прав (и это несмотря на то, что большинство не хотело бы, чтобы в их присутствии курили) и попросят прекратить курить. Остальные, среди тех, кому это не безразлично, или лучше сами уйдут, или будут молча терпеть. Ну, а если кто-то все же попросит разрешения, то, что ребята ответят? Не разрешит закурить в своем присутствии лишь 57% никогда не куривших, а среди остальных этот процент еще меньше. И если принять во внимание отсутствие привычки просить разрешения закурить, культуры давать такой отказ и распространенность курения именно «на людях», в общественных местах, то становится намного понятнее и сам механизм популяризации этого явления. Но, с другой стороны, это дает и мощное оружие для всех, кому хочется жить в чистой среде среди здоровых людей. Ведь если курильщику каждый раз придется просить разрешения закурить, а ему в этом будут отказывать, если в общественных местах будет не принято курить, то вряд ли увеличится количество поклонников сигарет!

Отношение к прекращению курения

Несмотря на такую популярность курения, оказывается, это не настолько приятное занятие, и у многих, раньше или позже, возникает желание оставить его. Причем, около 60% подростков-курильщиков хотели бы это сделать прямо сейчас. 62% курящих в настоящее время пытались бросить курить в течение последнего года, но лишь немногим удалось это сделать. 25% учащихся сказали, что они прекратили курить и не курят уже более 3 месяцев. В этом случае, для большинства решающим является желание улучшить свое здоровье.

Одним из важных моментов для успешного прекращения курения является уверенность в способности сделать это. В том, что курящему человеку будет трудно бросить курить, уверено 35% некурящих и 31% курильщиков. Еще больше тех, кто считает, что это трудно сделать. Но, с другой стороны, почти 90% курильщиков, считают, что они сами смогут бросить курить, если только захотят. То есть опять срабатывает уже знакомый механизм защиты: да, бросить курить трудно, но - другим, не мне, у меня хватит силы воли, я все смогу. Бросить курить зачастую действительно очень сложно. И важно, чтобы человека в этом случае поддержали, оказали посильную помощь, дали совет. Прекращение курения является реальной проблемой для подростков. Почти 80% курящих учащихся ПТУ желают бросить курить. Однако лишь малая часть из них смогла получить помощь для этого. Учитывая, что в ПТУ некурящие составляют меньшинство, представляется, что в ПТУ главный упор нужно сделать не на профилактику, а на программы помощи тем, кто желает бросить курить.

О влиянии рекламы и средств массовой информации на выработку отношения к курению

Несмотря на заявления табачных компаний, что их реклама не направлена на подростков, результаты опроса указывают на противоположное. Практически все подростки отметили, что видят щиты с рекламой сигарет. Хотя прямая табачная реклама по телевидению запрещена, 88% подростков отметили, что видели спортивные или иные программы, где явно демонстрировалась какая-либо марка сигарет.

Кроме журналов, газет, больших щитов, существует и менее дорогая реклама. Не менее действенной является реклама, помещаемая на промышленных товарах. То, что практически у каждого есть или был полиэтиленовый пакет с эмблемой марки сигарет - факт бесспорный. А как с другими вещами? Оказывается, что около четверти подростков отмечают, что у них такие вещи есть. Причем, чаще они встречаются именно у курильщиков, поэтому нельзя отрицать, что подобного рода реклама оказывает воздействие на желание подростков закурить.

Еще одним рекламным приемом табачной индустрии является раздача бесплатных сигарет, так как позже эти незначительные расходы возвращаются огромной прибылью. Что касается молодежи, то 5,5% некурящих и 11% курильщиков отмечают, что сталкивались с таким явлением. Интересно, что, хотя в Москве распространенность курения почти такая же, как и в Киеве, явление раздачи бесплатных сигарет подросткам встречается вдвое чаще. Это обусловлено тем, что в Украине законодательно запрещено распространение бесплатных сигарет, а в России – нет. Таким образом, законодательные ограничения, хотя и не в полном объеме, все же оказывают заметное положительное действие.

Что касается мнения самих молодых людей о табачной рекламе, то большая часть склоняется к ее более строгому ограничению (34%) или к полному запрету (43%). Надеемся, что наши законодатели учтут это мнение, когда вернутся к обсуждению этого вопроса.

Вклад школьного образования в формирование знаний о табаке

О том, что среди школьников проводились занятия об опасностях потребления табака в течение данного учебного года, отмечает чуть больше 50%. А если учесть, что курить пробует 77%, то становится ясной недостаточность таких попыток. К тому же видна закономерность, что с каждым годом таких занятий проводится все меньше.

Кроме разговоров об опасности, приносимой табаком, использования различных приемов запугивания, существуют и более продуктивные пути. Можно, например, обсудить то, почему люди курят, поговорить о причинах данного явления. Но, к сожалению, о том, что такие разговоры проводились, отмечают лишь 36%. И снова повторяется ситуация, когда с возрастом такие беседы становятся все менее распространенными.

Выводы

1. Главный вывод, к которому пришла мировая научная мысль в отношении проблемы подросткового курения это: «Для того чтобы снизить уровень курения среди подростков, нужно снизить уровень курения среди взрослых». Результаты данного опроса в отношении курения родителей и курения в присутствии детей подтверждают этот вывод. Поэтому рекомендуется направить усилия не на сугубо подростковые профилактические программы (ибо, как показывает мировой опыт, такие программы, как правило, являются

неэффективными), а на работу со взрослыми, в первую очередь родителями и учителями. Замечено, что в тех школах, где учителя не курят, ученики курят гораздо меньше.

2. Гораздо больше внимания надо уделять проблеме защиты прав некурящих. И у себя дома, и в школьных туалетах они вынуждены дышать табачным дымом. К тому же они ошибочно считают себя меньшинством и не умеют отстаивать свои права.

3. Проблема прекращения курения остро стоит для многих подростков, но, к сожалению, эта проблема обычно игнорируется. Необходимо использовать имеющиеся средства и вовлекать новые, чтобы помочь подросткам избавиться от пагубной привычки.

4. Подростковое общественное мнение явно настроено в пользу более суровых мер в отношении курения. Это касается и запрета курения в общественных местах, и жесткого ограничения рекламы. Политикам стоит учесть это мнение.

5. Табачная индустрия использует все средства для вовлечения детей в табачное рабство, не останавливаясь даже перед противозаконной раздачей бесплатных сигарет некурящим подросткам. Это показывает все лицемерие якобы профилактических действий табачной индустрии. Любое сотрудничество с табачными баронами как минимум бессмысленно, ибо нет ни одного примера в мире, когда бы они поддержали действия, которые бы реально снизили распространенность курения.

6. И, наконец, нужно шире использовать огромный потенциал самих подростков. Половина из них в ходе опроса говорит, что хотят принять участие в мероприятиях против курения. Опыт программ, которые планировали и проводили сами подростки, показал, что они пользуются наибольшим успехом. Нужно лишь немного поддержать их и предоставить возможность жить свободной от табака жизнью.

Тем, кому необходимы разнообразные материалы, которые можно обсуждать с подростками, мы можем рекомендовать воспользоваться материалами двух сайтов, ориентированных на подростковую аудиторию. Это сайт Журнала тех, кто не боится быть трезвым, или SOBER-COOL <http://www.adic.org.ua/sober-cool/> сайт «ОПиУМ» <http://www.adic.org.ua/teenager/>.

Материалы подготовлены Созонтовой Т.И. по материалам интернет-сайта .
<http://www.adic.org.ua/mater-2/tobfacts/tobfacts.htm>

Никотиновая зависимость.

**Зам. главного врача по поликлинике
Кировского областного наркологического диспансера
Посаженникова Н.В.**

Табакокурение известно человечеству много веков. В настоящее время сотни миллионов людей подвержены этому виду бытовой токсикомании.

Действующим началом, привлекающим курильщика, является никотин, оказывающий возбуждающее действие на центральную нервную систему. Первые затяжки табачным дымом, как правило, сопровождаются неприятными ощущениями, как это бывает и при других токсикоманиях, с выраженной вегетативной реакцией в виде побледнения лица, головокружения, тошноты, рвоты. Формирование зависимости при никотинизме проходит четыре стадии.

Начальная стадия характеризуется незначительной интенсивностью курения. Курильщики могут воздерживаться несколько дней, часов. Закуривают при эмоциональной,

физической нагрузке, так как сигарета взбадривает. Зависимости к курению нет, но условно-рефлекторный механизм формируется. На этой стадии применение специальных методов лечения нецелесообразно. Необходима рациональная психотерапия, так как большинство начинающих курильщиков составляют школьники, подростки.

Вторая стадия - стабилизации. Курильщик курит каждые 1,5 - 2 часа. У зависимого от табака через 24 часа воздержания от курения появляются чувство беспокойства, раздражительность, тревожность, снижение работоспособности из-за ухудшения способности концентрировать внимание, ослабление оперативной памяти, возникает головная боль. Нарушаются сон и функции желудочно-кишечного тракта. Человек становится нервным, нетерпеливым, угрюмым, мысли все время возвращаются к сигарете. Указанные симптомы можно охарактеризовать как признаки психической и физической зависимости от никотина. Эта стадия является показанием для иглорефлексотерапии. Идет подавление сомато-вегетативных проявлений у абстинента.

Третья стадия - выраженной интоксикации. Отличается сокращением периода курения до 40-45 минут. Влечение носит насильственный характер. В этот период самая высокая толерантность. Носят выраженный характер сомато-вегетативные проявления. Отмечается взрывчатость, грубые перепады настроения. В этот период показана иглорефлексотерапия. Количество сеансов необходимо проводить в 3-4 раза больше.

Исходная стадия никотинизма. Стаж курения более тридцати лет. Отмечается компульсивное, постоянное влечение. В этой стадии психического комфорта нет, имеется потребность в физическом комфорте. У курильщиков отмечается субъективное чувство отвращения к сигарете, но курит через 15 мин., делая 1-2 затяжки. В этой стадии снижается толерантность. При отказе от курения развиваются грубые расстройства:

- гипертонические кризы;
- приступы стенокардии;
- цефалгии.

Эта группа пациентов самая сложная. Эффективность лечения низкая.

На пути преодоления табачной зависимости одно из главных препятствий состоит в развитии у курильщика "Синдрома отмены табака". Стратегия борьбы с курением базируется на двух основных подходах.

Первый - мотивационный для предотвращения начала курения теми, кто не курит и для появления желания у курильщика бросить курить. Он включает пропаганду здорового образа жизни, использование средств массовой информации, наглядной агитации и других средств пропаганды, информирующих о вреде курения.

Второй - лечебный, для оказания помощи бросить курить. Используются два направления. Первое включает использование никотин-заменяющей терапии для купирования "синдрома отмены табака". Основное внимание уделяют методам ослабления потребности в табаке, как источника никотина, путем предоставления его в другой форме. Второе направление не предусматривает использование никотина в качестве лечебного средства. Основным методом лечения - иглорефлексотерапия, как самостоятельный метод и в сочетании с психотерапевтической коррекцией.

В Кировском областном наркологическом диспансере пролеченных иглорефлексотерапией пролечено 18 человек. Большинство пациентов с диагнозом никотинизм, 2 стадия. Из них - трое женщин. 5 человек в возрасте до 25 лет; 4 человека - до 45 лет; 9 человек - более 45 лет. 12 человек получали лечение в сочетании с общеукрепляющей терапией. 4 человека - в сочетании с массажем. Ремиссия до года - 61%. В лечении использовались сочетание аурикулярной и корпоральной методик.

Для ослабления болезненных проявлений синдрома отмены табака используется медикаментозное лечение. Данный вид терапии получил название никотин-замещающий. К таким средствам относятся препараты, содержащие никотин (никотиновая жевательная резинка, никотиновый пластырь). Жевательная резинка содержит 2 или 4 мг. никотина. Коммерческое название “Nicorette”. Во время жевания около 90% находящегося в ней никотина выделяется в полость рта в течение 30 мин. Всасывание через слизистую оболочку ротовой полости идет относительно медленно, поэтому пик концентрации никотина в крови достигается в течение 15 - 30 мин., в то время как при курении - через 1 - 2 минуты после его завершения. Однако высокий уровень никотина в крови при использовании жевательной резинки поддерживается дольше, чем при выкуривании сигареты. По своему фармакологическому эффекту одна жевательная резинка с 4 мг. никотина имитирует выкуривание одной сигареты. Жевательная резинка препятствует увеличению массы тела, которое часто наблюдается у бросивших курить. Жевательную резинку назначают в комбинации с другими лечебными мероприятиями. Рекомендуется пользоваться никотиновой жевательной резинкой в течение трех месяцев. Эффективность лечения с использованием никотиновой жевательной резинкой варьирует в зависимости от метода ее оценки, длительности наблюдения, контингента больных. Во всех случаях использование жевательной резинки повышало эффективность лечебной зависимости в два и более раза.

В последние годы более широко используют никотиновый пластырь за счет способности никотина проникать через кожу в кровеносное русло. Никотиновый пластырь можно носить непрерывно в течение нескольких месяцев, меняя один раз в день. Поступление никотина в кровь трансдермальным путем ослабляет проявления “синдрома отмены табака”. Отрицательное воздействие никотинового пластыря - возможное развитие контактного дерматита (зуд, покраснение и отек кожи). Никотиновый пластырь не позволяет поведенчески отреагировать на ситуацию, так как он постоянно присутствует на теле, и человек его перестает замечать.

В последние годы предложены содержащие никотин аэрозоли - для интраназальной и интрафарингиальной ингаляции, таблетки, палочки для жевания и зубочистки, пропитанные никотином.

Имеется опыт использования лекарственных средств, не содержащих никотин. Это препараты близкие к никотину по своей химической структуре и фармакологическому действию: цитизин, лобелин, анабазин. Есть опыт привлечения клонидина, буспирона, доксепина.

Все перечисленные средства лечения никотиновой зависимости не являются “самодостаточными” и рассчитаны на использование в комплексе с психотерапевтическими методами. Никотин-содержащие и другие лекарственные препараты даются лишь для уменьшения потребности в табаке и ослабления симптомов абстиненции.

Для полного преодоления табачной зависимости необходимы решимость и большие личные усилия по изменению образа жизни и выработке новых отношений.