

Инициатива

Антитабачный проект

В России появились новые идеи по борьбе с курением

Не успели контролирующие органы изъять «боярышники» в магазинах страны, как правительство выступило с новой инициативой по оздоровлению общества. Она посвящена борьбе с курением. И в основу по сложившейся традиции положены карательные меры.

Минздрав России разработал целую антитабачную концепцию. Пока она не принята, проект, вполне возможно, ждут поправки, но быть в курсе лучше уже сейчас. Предлагается, например, запретить продажу сигарет людям, родившимся после 2014 года, а также увеличить рабочий день курильщиков. Кроме того, Минздрав хотел бы полечить граждан с тягой к табаку в рамках обязательного медицинского страхования. И даже готов ради этого включить лекарства, нужные для лечения, в список жизненно необходимых и важнейших.

Проект включает пункты, которые расширят список запрещённых сейчас мест для курения. К примеру, нельзя будет курить не просто в подъезде, а уже и в коммунальной квартире. Если проект примут, то запретят курить на остановках. Благодаря этому, глядишь, исчезнут и усыпавшие их ныне окурки. Есть ещё один весьма интересный и привлекательный запрет – на курение в присутствии лиц, возражающих против курения табака, вне зависимости от типа помещения. Кто будет стоять на страже нашего покоя и права не пахнуть дымом сигарет? Этот момент опять пропущен. Так что миссия будет, видимо, вновь возложена на правоохранительные органы, которые не первый год борются с курением в парках и около учреждений. Есть сомнения, что отбирают сигареты в подъездах. Впрочем, в УМВД России по Магнитогорску пояснили, что работа по уже вышедшим и вступившим в силу законам идёт. Административные протоколы составляют, штрафы взимают.

– Думаю, не нужно никаких крайностей, – говорит главный врач центра медицинской профилактики Галина Широковская. – У нас был яркий случай



Виктор Рамих

с антиалкогольной кампанией. Это не привело ни к чему хорошему. Когда людям запрещают, они ищут другие пути. Здесь важен психологический аспект.

Кстати, в Магнитогорске вопрос с психологической помощью курильщикам два года как решён. При многих медицинских учреждениях открыты специальные кабинеты. В них помогают избавиться от пагубной привычки совершенно бесплатно. Таких кабинетов в городе восемь. В 2015 году их пациентами стали 1795 человек, в том числе около пятисот женщин. 590 курильщикам не исполнилось и восемнадцати. В 2016 году в кабинеты отказа от табакокурения обратились 1371 человек. 1061 из них мужчины, 310 – женщины. 269 пациентов – в возрасте до 18 лет.

– Считаю, подобные формы работы очень важны и полезны, – сообщила Галина Александровна. – С людьми работают, мотивируют их.

Многие приходят к убеждению, что лучше заниматься спортом, чем курить

А вот председатель объединения защиты прав потребителей Владимир

Зяблицев уверен, что одной психологией ситуацию не исправить. Владимир Иванович ведёт здоровый образ жизни, участвует в антитабачных кампаниях.

– Я за запреты, – говорит он. – И за те инициативы, которые направлены на здоровый образ жизни. Конечно, при этом нужно действовать без перегибов. Поддерживаю прежние инициативы правительства по борьбе с курением и многие из новых тоже одобряю. Другая проблема, что не все законы соблюдают. Надо, конечно, обеспечивать контроль.

Слабый контроль за реализацией действующих законов отметил и председатель городского Собрания Магнитогорска Александр Морозов. Например, нарушают запрет продавать сигареты подросткам.

– Не выполняют законы, которые вступили в силу несколько лет назад. Зачем же при этом заглядывать почти на 20 лет вперёд, чтобы ещё что-то запретить там, в будущем? – удивляется Александр Олегович. – Это неправильно. Хотя и понятно, что идея появилась не на пустом месте. Подобные проекты разрабатывали в других странах, в Сингапуре. Там должны были запретить продажу табака родившимся после 2000 года. Но инициатива до сих пор не реализована.

Спикер городского Собрания напомнил, что в Советском Союзе курили только восемь процентов женщин, а сегодня статистика более грустная. Связано это, видимо, с мощными рекламными кампаниями, с красивыми тонкими сигаретками, рассчитанными именно на слабый пол.

– Рекламу запретить и сделать курение непопулярным – это правильно! – считает Александр Морозов. – А запретить что-то родившимся в определённом году – это лишнее и не будет реализовано, даже если примут. В общем и целом проект Минздрава сырой, требует обсуждения. Но есть моменты, которые мне нравятся. Например, не курить в присутствии людей, которые не хотят вдыхать табачный дым, на остановках, в автомобилях. Надо уважать тех, кто рядом.

Татьяна Бородина

Советы

Прощайте себя

Если вы решили бросить курить, то психологи советуют для начала сообщить об этом близким. Потом убрать все предметы, связанные с вашей привычкой: пепельницы, сигареты, зажигалки, спички. И, если не получилось, простить себя.

Как только появится сильное желание покурить, поужейте что-нибудь: морковь, яблоки, жвачку. Можно погрызть семечки. Многие переходят на леденцы или карамель, считая это оптимальным вариантом. Психологи соглашаются, что он неплох в качестве заменителя плохой привычки. Только при этом вырабатывается другая – тоже не очень хорошая.

Начните больше заниматься спортом, пейте воду – это способствует быстрому выведению табачных токсинов из организма. Ежедневно откладывайте деньги, которые обычно тратите на сигареты. По мере накопления определённой суммы купите на неё заранее намеченную вещь.

При внезапно возникшем остром желании закурить следует начать двигаться и постараться занять себя чем-то или сменить обстановку. Можно также задержать дыхание на вдохе или выдохе на 10–20 секунд. Если вы всё-таки закурили, то простите себя за это и извлеките урок. Спросите себя: «Почему я снова закурил?» Осознайте причину и измените свое поведение.

– Если не смогли удержаться после одной, двух сигарет и вновь превратились в заядлого курильщика, то тоже не стоит винить себя, – говорит психолог центра медицинской профилактики Магина Кушанова. – Наоборот, нужно похвалить за то, что не курили неделю, две, а то и больше. Вы молодец! Вы сделали это! А значит, сможете бросить курить и навсегда. Помните, на свете живут миллиарды не зависимых от сигарет людей, которые не лишены чего-то ценного в этой жизни. Бросить курить – это не жертва. Это приобретение.

Коротко

Самые курящие

Самой курящей страной в 2016 году признана Сербия. Потребление табачных изделий в этой стране составило 2861 сигарету на душу населения в год.

Власти Сербии ввели полный запрет на курение на рабочих и в общественных местах, включая коридоры, лифты, залы ожидания, рестораны и кафе, исключая лишь летние открытые террасы. Но законы не исполняют. Россия по аналогичному показателю находится на четвёртом месте: у нас потребляют 2786 сигарет в год на человека.

Миллиард смертей

По оценкам Всемирной организации здравоохранения, ежегодно в мире производят 5,5 триллиона сигарет.

Ежеминутно продают примерно десять миллионов, ежедневно – 15 миллиардов. Каждый год курение убивает около пяти миллионов человек. Специалисты считают, что если популярность курения будет сохраняться на том же уровне на протяжении всего XXI века, то эта привычка станет причиной гибели не менее миллиарда человек.

Зарубежный опыт

Затянулся – в тюрьму!

В большинстве стран мира запрещено курить в общественных местах, транспорте, около детских и административных учреждений. Не продают сигареты несовершеннолетним.

Во многих странах повышают цены, чтобы отбить желание покупать сигареты, и вводят очень большие штрафы за нарушение запретов. В некоторых странах для курящих и некурящих предназначены не только вагоны в поездах, залы в кафе и ресторанах, но и номера в отелях.

В США повышена цена медицинской страховки для курильщиков. Вдобавок, в каждом штате свои ограничения. В Мэриленде, например, могут наказать после жалобы соседей, которым мешает запах курящего в своём доме человека. В Луизиане очень просто сесть в тюрьму за курение рядом с детьми.

В Германии, Франции и Великобритании на улице курить нельзя практически нигде, как и в общественном транспорте, на рабочих местах и во многих пабах и ресторанах. В Японии курить можно только в специально отведённых местах.

Самые строгие меры борьбы с курением в Бутане. Там запрет на курение в общественных местах действует с семнадцатого века. Вдобавок, большинство местных жителей не курит, потому что это «портит карму». Легальная покупка сигарет в Бутане невозможна, а подпольная продажа карается тремя годами тюрьмы. Туристам разрешается курить и ввозить сигареты в небольшом количестве. Угощать местных жителей запрещено.

В Финляндии и Швеции введены не только запреты и ограничения на курение, продажу и ввоз. Есть бонусы. Всем сотрудникам государственных и многих частных организаций выплачиваются премии в том случае, если они бросили курить и не возвращаются к этой привычке. К 2040 году Финляндия планирует стать страной, полностью свободной от курения.

Причины зависимости

Курильщики мало любили мамы

Психологи выявили несколько причин плохих привычек.

Для многих людей курение – процесс, который приносит удовольствие. Тем не менее, почти каждый периодически собирается бросить – как-нибудь. Или пока это не станет вопросом жизни или смерти.

– У людей, которые курят, появляется не просто психологическая, но ещё и физиологическая зависимость, – поясняет психолог МУЗ «Центр медицинской профилактики» Магина Кушанова. – Первая основывается на том, что курение позволяет компенсировать психологические проблемы. Физиологическая выражается в появлении слабости, раздражительности, нарушений в работе желудочно-кишечного тракта, резких изменениях в частоте сокращения сердца и артериальном давлении, бессоннице.

По мнению психолога, довольно часто курят люди, которые не уверены в себе. С помощью сигареты им проще стать

частью коллектива, заполнять паузы. Для решения проблемы надо учиться общению и уважать себя. Видимо, следует поменять приоритеты. Можно быть уверенным в себе благодаря занятиям спортом, стильной одежде, престижной работе.

– Распространённой причиной становится низкая стрессоустойчивость, – отмечает Магина. – Человек привыкает использовать сигарету как поддержку в трудных ситуациях, как антидепрессант. Важно научиться управлять своими стрессами, уметь успокаиваться и сохранять самообладание. Помочь могут аутогенная тренировка, медитативные техники или дыхательные упражнения.

Многие люди расслабляются только с помощью курения. Если вы относитесь к этой категории, попробуйте понять, что делает вас счастливым и приносит удовольствие кроме сигареты. И начните это делать.

Сигарета не лучший помощник и для

того, чтобы сосредоточиться, подумать, заверяет психолог центра медицинской профилактики. И напоминает, что хорошо способствует концентрации медитация, созерцание прекрасного.

Некоторые привыкли использовать курение как переключатель: завершил дело – нужно выкурить сигаретку. Что делать в этом случае? Поисать другой способ. Например, можно умыться холодной водой.

К сожалению, в современной культуре немало курящих образов для подражания. Вслед за своим идеалом начинают курить многие молодые люди. Парни – чтобы казаться «крутыми», девушки – чтобы быть «модными». Ещё одна причина курения – дефицит материнской любви в детском возрасте. Табачные изделия – это взрослый вариант соски, поясняют психологи. Чем больше в ней потребности, чем больше человеку нужна мать и, соответственно, потребность в уюте, уверенности, отсутствии напряжений, проблем.