

День календаря

Каждый третий четверг ноября ежегодно в большинстве стран мира отмечается Международный день отказа от курения. Он был установлен Американским онкологическим обществом в 1977 году.

Они так хороши, молоды, свободны и счастливы – люди с плакатов рекламы сигарет. Шикарно затягиваются немислимо тонкой пахитоской роскошные женщины, по-мужски небрежно задерживают пламя у небритой щеки исполненные бездны обаяния и брутальности мужчины, на заднем плане – или море, или горы, или яркая зелень ухоженного газона на фоне уютного особняка. А на переднем – пачка сигарет. И как-то верится, что

их здоровый цвет лица, жизнерадостность и чудесный пейзаж за спиной – благодаря этой маленькой пачке на первом плане... Неужели мы так глупы, что охотно клюем на этот нехитрый рекламный крючок, неужели так беспечны, что бездумно выпускаем в небо вместе с сигаретным дымом не только свои деньги, но и собственное здоровье?

Так почему же мы курим и не хотим отказываться от своей вредной привычки? На этот счет существует несколько широко распространенных мнений которые мы попросили прокомментировать врача-нарколога Всеволожского района В.Ю. ПРОКОФЬЕВА.

Человек сильнее привычки?

– Владимир Юрьевич, специальные исследования показали, что одной из самых популярных причин отказа от борьбы с пагубной привычкой – курением – является утверждение, что «это расслабляет, успокаивает, отвлекает от проблем; когда кажется, что все против тебя, сигарета помогает обрести душевное спокойствие». Подтверждает ли это ваша практика?

– На самом деле курение – это скорее условный рефлекс, атавизм, замещение орального синдрома, сосательного инстинкта, что бы было понятнее, который зарождается в человеке еще в утробе матери. По сути – регресс психического развития человека. Если младенец, разволновавшись, требует материнскую грудь или пустышку, то курильщик хватается за сигарету. Получается, что такой человек психически незрел, не может другими способами защититься от стресса.

Поэтому врачи, помогающие людям избавиться от никотиновой зависимости, в первую очередь стараются разобраться в глубинных причинах того, почему человек не может отказаться от табака.

Кроме того, при курении возникает двойная зависимость – никотиновая и психологическая. И если от никотиновой можно избавиться через неделю, то от психологической гораздо сложнее. Человеку не хватает привычных действий – выйти из кабинета на перекур, достать сигарету, отработанным движением прикурить... Когда всего этого нет, возникает беспокойство, тревога от потери нужного ритуала. В таком случае я посоветовал бы попить обычных легких успокоительных. Ну и попробовать заместительную терапию – леденцы, жвачки и пр. В тяжелых случаях может помочь гипноз или другие средства психотерапии.

– Есть и еще одно мнение, граничащее с фобией, – многие курильщики, особенно женщины, уверены, что если бросить курить, то непременно растолстеешь. То есть вроде как никотин участвует в обмене веществ, а когда он исчезает, организм начинает восполнять нехватку усиленным накоплением жиров. Так ли это?

– Нет, никотин никак не связан с процессом жиросинтеза в организме. Скорее я бы связал сигарету со скукой или желанием перерыва.

То есть, когда нужно отдохнуть или отвлечься, курильщик начинает «смолить». А тем, кто бросил, проще всего, конечно, поесть. Поэтому, чтобы не растолстеть после того, как вы бросили, достаточно найти другое занятие – например, недолго погулять или просто попить зеленого чая.

– Люди умственного труда и творческого склада, подверженные этой пагубной привычке, считают, что сигарета «помогает думать».

То есть, когда голова становится похожа на котел, в котором с трудом умещаются мысли, нет ничего лучше сигареты. Идеи вроде как обретают объем, быстрее находят новый подход к проблеме.

– Сигарета помогает не сосредоточиться, а притормозить нервные импульсы. Когда человек бросает курить, у него создается впечатление, что без сигареты он не может расслабиться или сосредоточиться. Потому что, с одной стороны, вещества из сигарет притормаживают нервные импульсы, с другой, – несколько стимулируют клетки мозга. Кажется, что после сигареты ты стал спокойным и мысль «пошла» легче. Но это кратковременный эффект. Он достигается лишь за счет первой-второй сигареты и ненадолго. Дальше уже возникает психологическая зависимость, когда именно с сигаретой мы связываем чувство расслабления или, наоборот, сосредоточенности.

– Владимир Юрьевич, а вы знаете о том, что многие курят просто «за компанию»? То есть в обычной жизни человек не курит, но когда собираются друзья, да еще если влить пару рюмок, когда все закуривают, то рука сама невольно тянется к сигарете... И ведь это не так уж и вредно?

– Да, такой способ, конечно, более безопасен, чем постоянное курение. – Это так называемые ситуационные курильщики, у которых скорее психологическая зависимость от сигарет, чем физическая. Курильщики со стажем – те же наркоманы, у которых после отказа от сигарет повышается тревожность, наблюдается рассредоточенность внимания, может даже подскочить артериальное давление. И, конечно, нарушается работоспособность. У ситуационных курильщиков этих симптомов нет. При этом стоит помнить, что никотин, как аналог природных нейромедиаторов,



вступает в метаболизм организма очень быстро, и так же быстро выводится. А вот смолы и другие канцерогенные вещества выводятся уже гораздо хуже, и именно они вызывают все вредные изменения в организме. Поэтому чем больше сигарет вы выкурите в компании, тем дольше будете избавляться от последствий.

– Между прочим, некоторые убеждены, что курение снимает головную и зубную боль. Это правда?

– Сигареты обладают слабым сосудосуживающим эффектом – настолько слабым, что он ощутим лишь после большого перерыва (не менее шести часов между сигаретами). Скорее это опять же психологический отвлекающий эффект. Поэтому в данном случае лучше обратиться к врачу или, как минимум, выпить обезболивающее.

– За сигаретой, особенно в незнакомой компании, люди быстрее сходятся, их как бы объединяет что-то общее, пусть даже вредная привычка. И уже легче найти общий язык и темы для разговора, которые витают в клубах дыма...

– Конечно, как и любое психическое активное вещество, сигареты являются объединяющим фактором. К сожалению, очень много вопросов решается в курильках, за сигаретой люди находят еще больше общих интересов. Но это, пожалуй, единственный положительный момент в курении. Если забыть о вреде, им наносимом.

– Нет ничего проще, чем бросить курить, – я сам бросал сотни раз, – приблизительно в этом духе высказался писатель Марк Твен.

Доктор, скажите, как правильно бросить курить?

– Чтобы отвыкнуть от курения, человек, прежде всего, должен твердо решить раз и навсегда распрощаться с этой вредной привычкой. Иначе никакие медикаменты не помогут.

Сравнительно нетрудно отказаться от табака курильщику с небольшим стажем, ведь зависимость от никотина выражена не очень резко. Существуют средства, снижающие влечение к сигарете – специальные пластыри, жевательные резинки, конфеты. Из наиболее доступных рекомендуется, в частности, полоскать рот раствором питьевой соды (чайная ложка на стакан воды), настоем дубовой коры, танина 4-5 раз в день. Отвыканию от никотина способствует молочно-растительная диета, длительное пребывание на воздухе, занятие физкультурой, дыхательной гимнастикой. Как показывает практика, легче бросать курить в период отпуска или болезни.

Тем, кто решил проститься с сигаретой после многих лет курения, особенно в пожилом возрасте, или страдающим болезнями сердечно-сосудистой системы, следует прибегнуть к помощи врача-нарколога.

Медицинская статистика сделала вывод, что подавляющее большинство курильщиков – люди недостаточно волевые. Да, они понимают, что табак вреден, соглашаются, что необходимо бросить курить, но...

Кстати, в одном специальном издании недавно прочитал, что швейцарские инженеры создали программируемый портсигар. Он раскрывается, скажем, в первую неделю один раз в час, потом – через каждые полтора часа, а затем – соответственно часа через три-четыре. При этом из него удастся выудить лишь одну сигарету. Обмануть портсигар трудно. Он сделан так, что при попытке заполучить лишнюю сигарету механизм «обижается» и выходит из строя без всякой возможности дальнейшего ремонта.

А итальянские умельцы предложили свое средство – газовую зажигалку с табло на жидких кристаллах и блоком логики. Цифры на табло показывают количество сигарет, выкуриваемых за день по заданному плану отвыкания и сверх него. Сообщается и дневной, ритм курильщика, то есть время, прошедшее между двумя выкуриваемыми сигаретами. Если этот срок короче запрограммированного, то на табло появляется надпись: "Не спеши!"

– Владимир Юрьевич, а я где-то не то читала, не то слышала, что японцы, исполненные мрачного юмора, тоже предлагают зажигалку для желающих бросить курить. Встроенное миниатюрное устройство при каждом прикуривании исполняет несколько тактов траурного марша. А одна американская фирма вмонтировала звуковое устройство в пепельницу. Когда вы зажигаете сигарету, прижимая ее к днищу, раздается натужный кашель с хрипом и бульканьем – словно у человека, у которого от многолетнего курения заболели бронхи.

– Да, подобные вещицы, несмотря на некоторую долю курьезности, все-таки помогают людям сократить количество выкуриваемых сигарет. Остальное зависит от силы воли.

Привычка курить сильна, но человек еще сильнее, и он ее победит.

Беседовала Светлана ЗАВАДСКАЯ

18 ноября в России отметили хороший и добрый праздник – День рождения Деда Мороза. Каков возраст зимнего волшебника, доподлинно неизвестно, но День рождения Деда Мороза 18 ноября с 2005 года отмечается в России всенародно.

Ой, Мороз, Мороз ...

приписывают то древним славянским божествам, то персонажам европейских эпосов. Но есть среди вымышленных предков и реальный прототип.

Жил в турецком городе Мира архиепископ по имени Николай, человек добрый, который очень любил детей и помогал бедным, причисленный после смерти к лику святых. Даже останки святого представляли предмет поклонения, а потому и были похищены пиратами. Сама история похищения наделала столько шума, что о Николае узнали христиане всего мира. Образ святого Николая на европейской и заокеанской почве у католиков трансформировался в Санта-Клауса, а у нас в доброго волшебника Деда Мороза.

Также прямым предком нашего российского Деда Мороза является восточнославянский дух холода по имени Трескун (он же Студенец и Мороз, Морозко). Он появился в России с тех пор, как стали официально отмечать Новый год, и непременно в

валенках, с палкой-посохом и мешком подарков. Подарки доставались послушным и прилежным, а остальных Дед «учил» палкой, которая со временем превратилась в волшебный посох. Конечно, сейчас Дед Мороз гораздо более терпим к озорникам, считается, что его характер изменился к лучшему. Между прочим, все Деды Морозы приносят подарки по-разному. Наш кладет их под ёлку, ирландский суёт в носок, мексиканский – в ботинок. Во Франции новогодние подарки сваливаются в дымоход, в Швеции Дед Мороз подкладывает их к печке, а в Германии оставляет на подоконнике.

Ни один из западных конкурентов Деда Мороза не может похвастаться наличием внучки. Пикантность ситуации в том, что, как и интернационалист Санта-Клаус, француз Пер Нозль, испанец Папа Нозль, итальянец Бабо Натале или финн Йоулупукки, Дед Мороз, в принципе, бездетен.

Происхождение Снегурочки вызы-

вает споры. Собиратель народных сказок А.Н.Афанасьев считает, что родителями Снегурки были то ли безымянные дед да баба, которым не хватало внучки, то ли бездетные Иван да Мария, мечтавшие о дочке. И те, и другие якобы получили ребенка искусственным путем из снега. Драматург А.Н.Островский с композитором Н.А.Римским-Корсаковым выдвинули теорию, согласно которой Снегурочка – дочь Мороза и Весны. О чем и повели миру в романтической пьесе «Снегурочка», и в одноименной опере. Гипотеза интересная, но с изъяном: поскольку Мороз несоизмеримо старше Деда Мороза, получается, что Снегурочка старше своего дедушки.

День рождения Деда Мороза на его вотчине отмечают пышно, устраивают всевозможные детские конкурсы и праздники. Задолго до праздника устанавливают специальный ящик, куда любой желающий может положить свое поздравление. А в день рождения этот

ящик открывают.

Поздравить Деда Мороза приезжают его многочисленные родственники: и названные выше Санта-Клаус, Пер Нозль и Папа Нозль, Бабо Натале и Йоулупукки, а также Чисхан – якутский Дед Мороз, карельский морозец Паккайне, зимний сказочник Миклаш из Чехии, шведский Крисе Крингл, нидерландский — Сандерклаас и даже японский — Одзи-сан. Из Костромы к деду приезжает его внучка – Снегурочка, а еще – множество делегаций из различных городов России.

Помощники Деда Мороза из Великого Устюга каждый год в подарок ему преподносят новый костюм, украшенный вышивкой. А ещё они тщательно готовятся к приближающимся новогодним праздникам. Поэтому, 18 ноября начинает работать почта Деда Мороза. Дедушка Мороз очень внимательно относится к письмам ребят и к их просьбам, ни одно письмо не остаётся без его внимания. Можете написать ему вместе с детьми, поздравить с днём рождения, рассказать о своих пожеланиях. Письмо можно отправить почтой. Адреса:

162390, Россия, Вологодская обл., г. Великий Устюг, дом Деда Мороза;
109472, Россия, Московская обл., г. Москва, Кузьминский лес, Дедушке Морозу.

Светлана ЗАВАДСКАЯ



Говорят, что дату дня рождения Деда Мороза придумали сами дети. Но не обошлось и без синоптиков – по их многолетним наблюдениям именно 18 ноября на "родине" Деда Мороза, в городе Великий Устюг в Вологодской области, на земле образуется устойчивый снежный покров, а значит, начинается настоящая зима – вступает Мороз в свои законные владения.

Вопрос о том, откуда появился Дед Мороз, – очень спорный. Родство с ним