
Вадим Лапшичев

**САМЫЙ
ВЕРНЫЙ
СПОСОБ
РАССТАТЬСЯ
С КУРЕНИЕМ
И НАЧАТЬ ЖИТЬ**

В. В. Лапшичев

САМЫЙ ВЕРНЫЙ СПОСОБ РАССТАТЬСЯ С КУРЕНИЕМ И НАЧАТЬ ЖИТЬ

*Сергею от автора:
желаю здоровья,
успехов и, конечно
быстрого выздоровления*

ББК 613.8
УДК 51.1(2)5
Л 24

Оформление Олег Курта

Лапшичев В.

Л 24 Самый верный способ расстаться с курением и начать жить. — СПб.: Издательство «Веды», 2009. — 224 с. — (100%-ный способ).

ISBN 978-5-9985-0392-4

Эта книга — не призывы и лозунги для желающих «попробовать бросить курить», а четкое руководство, рабочая тетрадь. За 20 лет работы автор отработал методику на сотнях людей. Но попасть к нему для индивидуальной работы не просто, слишком много страждущих стремится сюда. Поэтому Вадим Владимирович Лапшичев написал фактически методичку, точную и четкую, следуя которой, вы сможете самостоятельно расстаться с курением. Для этого нужно немного — перед сном сесть и в течение 10 минут написать дневник по определенной форме. Правильно написанный, он действует гарантированно.

Книга тщательно методически выверена, в ней приведены и форма дневника, и комментарии к типовым ситуациям, и предупреждения о подводных камнях, которые вы встретите, и примеры записей тех, кто уже избавился от табачной зависимости, и прочие материалы, необходимые для успешного избавления от зависимости.

ISBN 978-5-9985-0392-4

© Лапшичев В., 2009
© «Веды»™, оформление серии, 2009
© Издательская Группа «Азбука-классика», 2009

СОДЕРЖАНИЕ

От редактора.....	6
ИЗ ТАБАЧНОГО ПЛЕНА	9
Зачем ты куришь?	9
Кому нужна эта книга.....	11
МЕТОД ШИЧКО ПРОТИВ ВРЕДНОЙ ПРИВЫЧКИ ОТРАВЛЕНИЯ ТАБАКОМ	14
Суть метода.....	14
Почему наш метод высокоэффективен.....	14
Основные предлагаемые действия	16
Состав, краткое содержание курса.....	18
Инструкция для применения этой книги	19
ГЛАВНОЕ — ДНЕВНИКИ	21
Основные правила ведения дневников.....	21
Как часто нужно писать дневник	22
Форма ведения дневника.....	23
Основной принцип — быть позитивным	25
Основные вопросы дневника	26
Остальные вопросы	34
ДНЕВНИКИ ПОБЕДИТЕЛЕЙ.	
ДРАГОЦЕННЫЙ ОПЫТ	45
Инна, домохозяйка.....	45
Владимир, электрик.....	50
Виктория, инженер.....	56
Игорь, преподаватель	63
РАБОТАЕМ ДАЛЬШЕ	66
Эта книга должна стать вашей настольной	66
Анкета курильщика	69
План анкеты	70

Комментарии к анкете	73
Пример заполнения анкеты	78
Сочинения	82

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ, ДЕТАЛИ

И ТОНКОСТИ

Как справляться со «всплесками» желания травиться табаком.	95
Подготовьтесь к нападениям заранее	99
Характерные ошибки первых дней расставания с никотином	100
Из копилки предшественников	103
О срывах-рецидивах	106

ИТОГОВОЕ СОЧИНЕНИЕ

Я избавляюсь от вредных привычек	109
--	-----

ЗАДУМАЙТЕСЬ, ДОРОГИЕ!

Письмо курящей девушке	116
Письмо курящему мужчине	128
Случай из практики	135

ТРИ ОСНОВНЫЕ ТЕМЫ

ДЛЯ ПРОРАБОТКИ

Общие сведения о методе Г. А. Шичко	143
Термины, используемые при избавлении от табакокурения.	145
Настрой Г. Н. Сытина «Против курения»	152

НЕМНОГО ТЕОРИИ

Научные основы метода Шичко	157
Действие табака на человека при активном курении	160
Действие табака на человека при пассивном курении	163
Механизм наркотического действия никотина ..	165
Отравление никотином и противоядия	166
Синдром отмены	168

Мифы и легенды о пользе курения и вреде отказа от него.....	169
БЫТЬ ИЛИ НЕ БЫТЬ РОССИИ	181
Химическая война против России	181
Теория «золотого миллиарда»	184
Государственные проблемы, связанные с табакокурением граждан.....	187
СТРАТЕГИЯ ОБРЕТЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ	193
Рассказ руководителя «Оптималиста»	193
Как нас заставляют курить	199
Научите детей! Антитабачная викторина	203
Памятка русскому долгожителю.....	207
МУДРЫЕ МЫСЛИ	209
О ГЕННАДИИ АНДРЕЕВИЧЕ ШИЧКО	214
Заключение	222
По возможности найти и прочитать!.....	223

ОТ РЕДАКТОРА

Моя мама умерла от рака легких в 59 лет. Полгода задыхалась и задохнулась. Она курила с юности...

Я начала курить в четырнадцать лет, с двадцати выкуривала по пачке в день. В тридцать лет имела обструктивный бронхит, в тридцать пять началась астма.

Много раз пыталась «бросить». Иглоукалывание помогло, но ненадолго — несмотря на тошнотворный вкус дыма, от которого после сеансов «иголок» меня буквально выворачивало, я, проявив недюжинную силу воли, преодолела все и начала курить вновь. Пробовала лечиться травами, йоговскими асанами... много чем.

Обратилась к психологу. Он предложил проделать простенький опыт:

— Попробуйте поднять этот карандаш.

Я пожала плечами и взяла в руки карандаш, на который тот указал.

— Вы не поняли меня, — возразил психолог. — Я просил вас не поднять его, а попробовать поднять.

— Но это невозможно!

— Да, вы правы. Можно поднять или не поднимать. Но попробовать сделать что-ли-

бо нельзя. Вы уловили суть. Точно так же бессмысленно пробовать отказаться от курения. Можно лишь отказаться от него — либо продолжать курить.

Это было уроком.

Бог послал мне человека, который всем, кто по-настоящему хочет, помогает расстаться с табаком. Не попробовать. Не поиграть в избавление от привычки. Не полечиться с неизвестным исходом. Нет. Реально прекратить курить.

Много лет я не курю. Вадим Владимирович Лапшичев спас меня от смерти. Если бы не он, я давно была бы в могиле.

Я настояла, чтобы он написал эту книгу.

Люди! Табачная отравка несет смерть! Она убивает нас. Она убивает наших детей.

Хватит играть.

Если вы твердо решили, что хотите дышать чистым воздухом, ощущать запах трав и цветов, целовать детей, внуков и любимых, не обдавая их смрадом табачного перегара...

Если хотите иметь ясную голову и здоровые бронхи...

Если собираетесь жить до старости деятельной жизнью, а не умереть, задыхаясь без воздуха, в неполные шестьдесят...

Тогда хватит играть в игрушки. Хватит пробовать. Мы слишком привыкли к ослабленности, к «почитать и попробовать», к тому, чтобы «попользоваться».

Так не бывает.

Чудеса — есть. Но они есть для тех, кто вкладывает усилия, кто не пробует жить, а живет. С неба не упадет здоровье, добрый дядя не «вылечит иголочками от курения». Отделаться деньгами не удастся.

Нужно действовать.

Эта книга написана человеком, который за двадцать лет спас от табачной зависимости (как и от алкогольной) сотни людей. Все, что нужно — взять эту книгу, внимательно прочитать и действовать по ней. Это несложно — вечером написать дневник. Это занимает 10–15 минут, не больше. Но это должны сделать вы, именно вы.

Не попробовать, а сделать.

И тогда вы освободитесь из табачного плена.

Бог в помощь вам, друзья мои!

Анна Гиппиус

ИЗ ТАБАЧНОГО ПЛЕНА

ЗАЧЕМ ТЫ КУРИШЬ?

Природой для нормальной жизни человека предусмотрена естественная среда обитания с чистым свежим воздухом. Если же воздействовать на легкие отравляющими веществами, сотни которых находятся, например, в табачном дыме, то без углубленных теоретических тонкостей понятно, что организм будет испытывать расстройства, болезни, ведущие к преждевременному старению и гибели. Логично возникает вопрос: для чего же, зачем травить себя смертоносным табачным смрадом?

— Как это зачем, для чего? — воскликнет эрудированный читатель. — А для того, чтобы отдавать свои деньги табачной мафии, показывать заразительный пример для молодежи, быть рабом дурной привычки и поскорее освободить территорию проживания для более грамотного, просвещенного населения, живущего здоровой жизнью.

Чтобы человек добровольно совершал такие дикие, противоестественные поступки, как самоуничтожение табаком, ему нужно затуманить сознание ложью и внушить про-

курительные убеждения. Но табачная отравадурман очень боится, когда человек начинает **размышлять, задумываться о правде, прояснять свой рассудок научными знаниями.**

Вот мы и порассуждаем, имея путеводной звездой вопрос: «Зачем?». **Зачем свершать такую глупость, какой в ней смысл?** При этом, как показывает практика миллионов людей, **прокурительные установки, убеждения и программы в нашем сознании разрушаются, и мы уверенно обретаем свободу от мерзкой привычки самоотравления табаком.**

Но можно ли претворить теоретические рассуждения в здоровую жизнь, свободную от табака? Можно, если действовать по методу нашего выдающегося ученого Геннадия Андреевича Шичко.

Не курить!

Спасу нет от разгула наркотика.
Не щадя, убивает меня
Ядовитая наркоэкзотика —
Принародно, средь бела дня.

Дым-убийца клубится по зданиям...
Крематорий — в табачном чаду.
Страх: повальная наркомания,
А попробуй привлечь к суду.

Рак, бесплодие, инсульты, инфаркты —
Сигаретой направлены в нас.

«Не курить!» — призывают плакаты,
Да не вышел такой указ.

И курильщики не стесняются —
На плакаты буквально плюют.
Жертв табачной войны прибавляется:
Сигареты без промаха бьют.

...С детства знаем, что грамм никотина
Валит лошадь и даже — быка.
(Позавидуешь тут: скотина
Лучшим воздухом дышит пока.)

Человеку же меньше надо,
Чтобы не в гроб, так в невротики...
Уж невмочь от табачного яда.
Уберите с прилавка наркотики!

В. Бондаренко

КОМУ НУЖНА ЭТА КНИГА

КОМУ НУЖНО СРОЧНО ПРЕКРАТИТЬ САМООТРАВЛЕНИЕ ТАБАКОМ

Это необходимо делать немедленно, если:

- обследование показало...
- врач говорит...
- будет ребенок;
- ребенок растет;
- ухудшается внешность (хотя еще не...);
- болячки донимают (подступают);
- хочется оздоровления, обновления, чистого дыхания, совершенствования, полноценной нормальной жизни.

Всем остальным курение бросать не следует. Кому же это не надо? А таких и не осталось.

«ЧЕЙ СТОН РАЗДАЕТСЯ?»

«Не буду, не хочу, не могу, отстаньте, ой, страшно...» Это забились, испугались, почувствовала свой конец вредная привычка.

ЧТО МЕШАЕТ ПЕРЕСТАТЬ КУРИТЬ

- Я все знаю;
- пытался, не удалось;
- нет силы воли;
- а если потолстею?
- не сейчас, потом;
- надо настроиться;
- нет условий;
- все равно не получится;
- а мне и так хорошо;
- в любой момент брошу сам;
- вот если, когда...

Если вы не готовы расставаться с табаком — не надо. Продолжайте травить себя. Недаром говорят: «Гром не грянет — мужик не перекрестится». Не грянул еще, видать, ваш гром. Но если уже погромыхивает — перейдите в этой книге сразу же к главе «Мифы и легенды...» и прочитайте ее внимательно.

«ЧТО ОТ МЕНЯ ПОТРЕБУЕТСЯ?»

Предположим, я решу действовать по этой книге. Что нужно будет от меня? Да похоже, что и ничего почти что. Необходимо только:

- прочесть несколько страниц этой книги;
- выполнить простенькие рекомендации;
- всю оставшуюся жизнь радоваться обретенной свободе.

КОГДА ПРИСТУПАТЬ

А вы уже приступили, раз читаете эту книгу! Русская пословица гласит: «Начал — половину сделал».

Но, позвольте, у меня завтра:

- защита диплома;
- свадьба;
- новоселье;
- начало ремонта;
- иная «особая ситуация».

Ну и пусть, это для нас не преграда. Начинайте, все будет хорошо. «Вперед без страха и сомнения» — вот девиз мудрых.

МЕТОД ШИЧКО ПРОТИВ ВРЕДНОЙ ПРИВЫЧКИ ОТРАВЛЕНИЯ ТАБАКОМ

СУТЬ МЕТОДА

Привычка самоотравления табачным дымом противоестественно природе человека. Ее поддерживают прокурительные стереотипы, программы мышления, направленные на **оправдание самоубийственного поведения**. Программы эти не вчера создались, они формировались в нас с детства. В итоге применения метода **в сознании человека разрушаются ложные абсурдистские установки**. Они перестают провоцировать и поддерживать самоубийственное поведение. И как следствие этого **происходит полный пожизненный отказ от табака**, обретение чистоты, здоровья, свободы от мыслей о никотине.

И широко открываются двери в прекрасный мир радости, бодрости духа, процветания и самосовершенствования.

ПОЧЕМУ НАШ МЕТОД ВЫСОКОЭФФЕКТИВЕН

Когда человек своею собственной рукой, письменно разрушает в сознании основан-

ные на лжи прокурительные установки и оправдания нелепой, губительной привычки, не удастся снова заставить его травиться наркотическим ядовитым дымом — ни средствами массовой информации, ни рекламе, ни табачным торговцам.

Ощущения свежего дыхания, ясного сознания, силы и цветущего здоровья, наполняющие свободный от никотина организм, никто из разумных людей не променяет на постоянную слабость, туберкулезный кашель, хрипы бронхита и желтую кожу.

Главное сейчас: быстрее, сегодня же приступайте, сделайте первый шаг к освобождению и очень скоро почувствуете, убедитесь в своей победе над мнимо несокрушимым противником — табачным дымом.

✓ Результаты вы увидите уже через три-четыре дня.

Подумайте, ведь ваш противник — всего лишь дым! Судите сами: миллионы ваших предшественников на всей земле расстаются с этой вредной привычкой, **а вы-то ведь, наверное, не самый слабый или глупый среди людей!** Да и в жизни вам приходилось, как и любому человеку, преодолевать трудные препятствия, куда более серьезные, чем дым от сигарет.

Главное — сегодня же дать себе команду: **«Поднимись и действуй!»** То есть: **взять тетрадь, ручку и выполнить простое упраж-**

нение — заполнить дневник № 1. Как это сделать — вы прочитаете чуть ниже. И основное препятствие позади — первый шаг сделан!

ОСНОВНЫЕ ПРЕДЛАГАЕМЫЕ ДЕЙСТВИЯ

Для расставания с табаком нам необходимо: **взять управление мыслями в отношении курения под свой контроль, достигнуть их угасания — и вскоре с улыбкой победителя забыть о вредной привычке.** При этом, как правило, недостаточно благих пожеланий, пластырей, препаратов или гипноза.

Хорошие результаты, как показывает практика, мы получаем **при использовании аутотренинга особого вида: написания самоотчетов-дневников перед сном.**

Такие действия выполняются на основе разработок НИИ Экспериментальной медицины, которые проводились под руководством нашего выдающегося ученого Геннадия Андреевича Шичко (1922–1986). Суть его открытия в том, что слова, записанные перед сном, изменяют программы мышления, стирают ложные, направленные на разрушение, самоуничтожение человека, и формируют естественные, направленные на оздоровление, освобождение от вредных привычек.

От вас потребуются простые действия: **ознакомиться с предлагаемой несложной теорией, на ее основе написать ряд дневников и затем долгие годы радоваться своему счастливому, свободному от табака цветущему здоровью.**

- ✓ Главное: выполнить добросовестно записи в своих дневниках, и расставание с вредной привычкой вам гарантировано!

Все это реально, общедоступно, проверено опытом многих тысяч людей. Хотя и потрудиться, как и в любом достойном деле, конечно, придется.

Как и большинство серьезных достойных дел, метод избавления от табака предусматривает работу на трезвую голову, то есть без любых доз и концентраций алкоголя в крови. Это значит, что хотя бы в течение первого месяца, пока вы расстаетесь с табаком, вы **не должны пить ничего — ни пива, ни шампанского, ни джин-тоников**, ни, разумеется, крепких изделий. Почему? Любая доза алкоголя действует, в первую очередь, на головной мозг. Ничтожная доза нарушает надолго его высшие функции: память, внимание, мышление и прочие, которые требуются сейчас для эффективной работы по методу. Так, отравляющее действие на головной мозг 50 граммов водки или кружки пива длится в среднем 20 суток. Какая уж тут работа по методу! Какие уж тут дневники!

При нашей работе необходимы определенные волевые усилия, в том числе для написания дневника, для подавления всплесков желания закурить (об этом будет написано ниже). Приняв же минимальную дозу алкоголя, мы блокируем волевые центры, и рука сама тянется к пачке сигарет.

- ✓ На первый месяц работы по методу нужно отказаться от любого алкоголя.

Не нужно проверять это утверждение. Оно многократно проверено до вас опытом ваших предшественников. Да вы и сами знаете, что, когда пьете, курите гораздо интенсивнее.

СОСТАВ, КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

Весь наш курс по избавлению от табакокурения рассчитан на... (не волнуйтесь, без паники, читайте дальше) полгода.

Условно здесь можно выделить два этапа. Первый — в течение двух недель — этап полного отказа (выход в «ноль») от табака. В течение этого периода предусмотрено ежедневное ведение дневников и самостоятельная работа с книгой. **За эти две недели, как правило, все люди отказываются от вредной привычки и многие начинают**

забывать о том, что они когда-то курили. Особенности, варианты и возможные «сюрпризы» начального периода подробнее описаны далее.

Для гарантии от срывов, устойчивого закрепления победы, как показывает опыт многих тысяч людей, необходимо не полениться и не возгордиться — пройти весь курс полностью. То есть: в течение еще пяти с половиной месяцев вести дневники по графику, предложенному далее в этой книге. Это делается уже не ежедневно, а по нисходящей — все реже и реже.

Во время второго этапа не менее чем раз в две недели нужно отрабатывать несложные задания, варианты которых описаны далее.

ИНСТРУКЦИЯ ДЛЯ ПРИМЕНЕНИЯ ЭТОЙ КНИГИ

Если вы избавляетесь от вредной привычки самостоятельно, имея в союзниках только мою книгу, для наиболее эффективного ее использования необходимо сделать следующее: **как можно быстрее, сегодня же, перед сном напишите свой дневник № 1.** Форма дневника и пояснения для его заполнения приведены ниже.

- ✓ Дневники пишутся строго перед сном — это основа метода! Все остальные задания выполняются в любое удобное вам время.

Последовательность изучения материала этой книги не играет существенной роли. Главное — добросовестно, без лени, с душой выполнять предложенную методику, и табачный дурман вскоре гарантированно навсегда останется для вас в прошлом.

В случае непредвиденных в этой книге особенностей, исключений и вариантов **позвоните, пожалуйста, по моим телефонам, указанным в конце книги.** По ним же я буду рад услышать о ваших успехах и пожеланиях.

● **ГЛАВНОЕ — ДНЕВНИКИ** ●

ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА ВЕДЕНИЯ ДНЕВНИКОВ

- **Писать дневники необходимо только перед сном, во всех других случаях они бесполезны.**
- Писать только правду.
- Формализм, отписки, равнодушие при заполнении дневника делают работу неэффективной.
- Предложения в дневниках должны быть полными. Ответы «нет», «да» не воспринимаются подсознанием и поэтому не должны применяться. Ответы на вопросы должны быть такими, чтобы, покажи вы их любому человеку, он бы понял, о чем идет речь.
- В дневниках приводится описание событий за истекшие сутки. Не возбраняется, особенно в начале работы, приводить воспоминания, анализ прошлого и за более удаленное время.

Дневник — это разговор с собой на заданную тему: «Избавление от табакокурения». Стиль, орфография, литературные особенности не имеют никакого значения.

- ✓ Главное: перед сном, письменно, искренне, от души давать себе пожелания, рекомендации, установки на разрушение ложных прокурительных программ и формирование здоровых, без отравления табаком убеждений.

КАК ЧАСТО НУЖНО ПИСАТЬ ДНЕВНИК

Работа по методу предполагает неукоснительное ведение дневников по четкому графику:

- первый месяц — ежедневно;
- второй месяц — через день;
- третий месяц — два раза в неделю;
- четвертый и пятый месяцы — раз в неделю;
- шестой месяц — один раз в две недели.

Увеличивать частоту ведения дневников можно, но не обязательно. Уменьшать — ни под каким видом! Имейте в виду — вы неизбежно столкнетесь с нежеланием писать дневник, после того как несколько месяцев будете вести трезвую жизнь. Вам покажется, что это уже не надо. Прекращать писать до истечения полугода — самая главная ошибка последнего этапа работы.

- ✓ Опыт однозначно показывает — полгода не с потолка взяты. Все, кто заканчивают писать дневник раньше, чем через полгода, обречены на срывы.

Так что непременно доведите дело до конца. Тем более что на последних этапах писать нужно нечасто. Но нужно — обязательно.

Еще и еще раз очень серьезно предупреждаю об этом подводном камне: головокружение от успехов всегда приводит обратно в яму. Вылезать второй раз будет труднее.

ФОРМА ВЕДЕНИЯ ДНЕВНИКА

1. Имя.
2. Дата заполнения дневника, день недели, время.
3. Количество курений, затяжек в течение дня.
4. Самочувствие до, во время и после курения. Оценка этого губительного занятия.
5. Пребывание в накуренном помещении и среди курильщиков. Самочувствие в такой обстановке, количество пассивных курений.
6. Отношение к предложениям закурить, к соблазнам и курительным ситуациям.
7. Отношение к курильщикам.
8. **Мысли о курении (что вы можете сказать по этой проблеме).**
9. Курение табака во сне.

10. Настроенность на отказ от курения
11. Программа дальнейшего отношения к табачным изделиям.
12. Противокурительные убеждения.
13. Проясненность сознания.
14. Угасание привычки к табаку.
15. Угасание потребности в табачном дыме.
16. Переживание (их содержание), связанные с отказом от курения.
17. Отношение к курящим.
18. Физическое самочувствие (недомогание, сон, аппетит и т. д.).
19. Психическое самочувствие (настроение, эмоции, мысли).
20. Моральное самочувствие (отношение к собственным поступкам, удовлетворенность своим поведением, взаимоотношение с окружающими людьми, угрызения совести).
21. Взаимоотношение с родственниками, друзьями и товарищами по работе в связи с переходом к некурящему образу жизни.
22. Впечатления от проведенного дня (события дня).
23. Самостоятельная работа, содействующая избавлению от курительной зависимости, чтение конспекта, дневников, соответствующей литературы, просмотр телепередач, критическое осмысление своего курительного прошлого, проведение пропагандистской работы за некурящий образ жизни.

24. Настроенность на некурение на завтрашний день:

«Я завтра не курю или курю столько-то сигарет».

ОСНОВНОЙ ПРИНЦИП — БЫТЬ ПОЗИТИВНЫМ

Любое негативное предложение должно заканчиваться позитивом. Потому что фокусироваться на негативе — значит лишать себя внутренних сил. А действуют в нас именно внутренние силы, желание, драйв, если угодно.

На первый взгляд кажется, что это правило противоречит предыдущему. Как можно писать, например, что мне противен табак, если я только и думала весь день, что о затяжке? Но это только кажущееся противоречие. В таком случае правильным будет написать примерно следующее: «В течение дня неоднократно хотелось отравить себя никотином, но я уверен, что в скором времени эти мысли уйдут безвозвратно». И все в порядке! Сознание говорит: да, это правда, пока дела наши неважны. И добавляет: хорошо, что скоро это изменится, что я выкарабкиваюсь из ямы!

Или плохое самочувствие, например. Что писать в таком случае? «Болела голова, слабость в руках и ногах, пошаливало сердце». Это правда, да. Но закончить фразу необхо-

димо примерно так: «Это неизбежно для табачника*, каким я был недавно. Но здоровье мое уже поправляется, причем быстро». Это не ложь, и это позитив.

- ✓ Используйте в дневниках магическую формулу «Минус, **НО** плюс!» То есть в начале предложения отмечается негатив, например: «засыпаю плохо», потом запятая, слово **НО** и желаемый результат.

Например: «Сплю пока неважно, но с каждым днем засыпаю все быстрее, сон все глубже и лучше». Тогда в сознании первая часть предложения (негатив) будет перечеркнута, а вторая (желаемый позитив) предстанет как распоряжение к исполнению.

Так и только так нужно формулировать любой негатив, который неизбежен — заканчивая негативную фразу позитивом.

ОСНОВНЫЕ ВОПРОСЫ ДНЕВНИКА

ПУНКТ 3. «БАЗА» ДНЕВНИКА

Здесь записывают, сколько выкурено сигарет (папирос) за сутки. Затяжки при этом считать желательно, но не обязательно. Слово «выкурил» лучше заменить на «отра-

* В общепринятой терминологии метода под табачником понимается курящий человек (см. словарь терминов в этой книге).

вился». Ведь курят фимиам, благовония, а здесь — дым наркотического зелья. Поэтому лучше, эффективнее работает такая, например, запись: «В течение дня отравился десятью сигаретами».

Анализу содержимого п. 3 будем посвящать многие последующие вопросы дневника. После того, как вы откажетесь от табака, в п. 3 необходимо сделать прекрасную, торжествующую запись: «Сегодня я не курил» или, еще лучше: «Сегодня я табаком не травился».

Для того, чтобы как можно скорее сделать запись о победе, используется, как правило, один из двух тактических вариантов. Первый — «одномоментный отказ»: на следующий день после начала работы — «выходите на ноль», то есть полностью прекращаете курение. По мере ведения дневников тяга к самоотравлению-курению резко снижается. Затем постепенно остаются лишь слабеющие с каждым днем воспоминания и припоминания о вредной привычке.

Второй вариант — постепенный отказ: каждый день вы уменьшаете количество выкуриваемых сигарет минимум на две штуки. Можно уменьшать и на большее количество, но при этом соблюдать правило: «наметил — выполни». Если, например, на завтра план «минус две сигареты», лучше выполнить его, чем наметить «минус четыре сигареты», а выкурить «минус три».

Процесс уменьшения количества выкуриваемых сигарет нельзя затягивать слишком надолго. Максимум через семь-десять дней вы расстанетесь со своей последней сигаретой, чтобы никогда больше не возвращаться к этой вредной привычке. Если вы уменьшаете количество выкуренных сигарет постепенно, то после того, как достигнете десяти или восьми сигарет в день, можете смело «выходить на ноль».

Особенности и варианты работы на первом этапе вы узнаете из последующего материала. А сейчас важно выполнение правила **«ни шагу назад!»** Если мы **«вышли на ноль»**, то потом **«всего одна затяжка»** сведет на нет все предшествующие усилия.

А с другой стороны, каждый день уже явственно будет работать в нашу пользу: привычка и потребность в самоотравлении табаком заметно угасает, слабеет и полностью сходит на нет через несколько дней (при добросовестной работе по методу, конечно).

Пример из дневника: **«С ума сойти! Специально считал, и вышло вот что: я „вытягиваю“ сигарету за 19 раз. До фильтра, значит. Это что же выходит — высасывая в день до тридцати сигарет, я быю табачным зарядом по собственному организму 570 раз?! Из дня в день! Из месяца в месяц!.. Кошмар! Все! Точка. С утра — ни единой заразы!»**

ПУНКТ 4. «СЛЕДСТВИЕ ПЕРВОЙ ПОБЕДЫ»

После того, как в пункте 3 появится ваша запись: «Сегодня я не травился табаком», в пункте 4 отвечайте на новый вопрос: **количество всплесков желания отравиться табаком, примерная их длительность, способы подавления.**

Например: «Сегодня было примерно пять всплесков желания отравиться табаком, отвлекался от них, делая упражнения на задержку дыхания».

Вот что пишут люди в этом пункте своих дневников:

«До самоотравления чувствовал себя хорошо. Во время само... (далее фраза перечеркнута). Во время курения чувствовал себя нормально». (Понятно, почему перечеркнута начальная часть фразы. Ведь напиши он так: «Во время самоотравления и после чувствовал себя нормально» — и сознание воспротивилось бы явному несоответствию действия и чувства. Это все равно, что заявить: **«Отрубил палец — самочувствие нормальное»** или **«Затянул петлю на шею — чувствую себя отлично»**.)

«Ждал трамвая, и руки машинально начали ощупывать карманы в поисках сигарет».

«После обеда все повалили в курилку. Я тоже пошел, чувствуя, что не хватает чего-

то, на закуску что ли. Но потом вспомнил, что перестал травиться, и повернул в библиотеку».

«После крепкого разговора с коллегами разволновался, стал шарить по столу, в столе, в карманах — в поисках сигареты. Потом подошел к окну, открыл форточку, **сделал несколько глубоких вдохов — и желание отравиться табаком почти исчезло**».

«Сегодня отмечали у сотрудницы на работе день рождения. Я отказалась от выпивки, а вот протянутую сигарету приняла. Повертела ее в пальцах, даже к губам поднесла, но целоваться с ней не стала, а **смяла ее и выбросила в мусорную корзину. И так радостно стало, будто ворох проблем с себя скинула!**»

«Утром, едва встав, потянулся за сигаретами — а их-то и не оказалось. Хотел пойти к соседу „стрельнуть“, да времени уже не оставалось. Так и не стал сегодня травиться. Терплю до сих пор!»

«Выполнив на работе очень трудное задание, по привычке охлопал карманы в поисках сигарет и зажигалки. Не найдя их, **прислушался к себе и вдруг понял: не хочу я смолить табачище поганое!**»

«Шла по улице, потом вернулась к магазинчику, зашла туда, привычно подошла к прилавку, где продают вино и табак, но вспомнила, что уже не травлюсь, и вышла обратно».

ПУНКТ 8. «МОЗГ» ДНЕВНИКА

Здесь могут быть отражены различные направления:

- Комментарии к пункту 3: как идет расставание с вредной привычкой, какие результаты, текущие задачи и т. п. Например: «Сегодня травился десятью сигаретами, буду уменьшать их количество на две штуки в день, а во вторник будет мой первый день, свободный от поганого табачного зелья».
- Задание себе на практическое освоение изучаемой теории. Например: «Ознакомившись с темой в приложении к книге, окончательно утвердился в решении навсегда расстаться с вонючей раковой соской».
- **Отражение повседневной информации по курению, поступающей извне, как научной, полезной, так и вредоносной, абсурдистской.** Например: «Бросилась в глаза красиво оформленная реклама сигарет. Но я знаю правду о табачных убийцах, поэтому яркой картинкой над ядовитым наркотиком меня не обманешь!»
- Фрагменты настроения Г. Н. Сытина (он приводится в этой книге), записанные своими словами. Например: **«Я люблю жизнь, хочу и буду здоровым человеком без табачного дурмана».**

- Исторические, философские, медицинские сведения по нашей теме и комментарии к ним.

Таким образом, в этом пункте дневника может быть представлена самая разнообразная информация, направленная на формирование разумного мышления, полезных убеждений и установок.

Не жадничайте в объеме записей текста дневника, не ленитесь. Пишите доброжелательно, без напряжения, от души. Дневник — ваш друг, товарищ, союзник, избавитель. Поэтому справедлива и полезна запись в нем: «Люблю свой дневник и жду встречи с ним».

Вот порадовавшие меня в свое время записи в ученических дневниках.

«Мысли светлые, здоровые, даже самой не верится: я ли это?»

«Цепкая память на все худое, но вот **убежали мои мысли от табака, только и вернулись, когда стала писать дневник**».

«Постоянно преследует другая мысль — светлая, радостная и чуточку тревожная: а дальше-то все будет по-иному, и жизнь станет другой. Какой? Полагаю, хуже табачной жизни не будет. А то, что лучше станет, — это уж точно!»

«Надо жизнь прожить так, чтобы вам не было мучительно больно за отравленные годы. Не так много лет отводит для жизни Мать-Природа, чтобы их убивать своими

руками. На табачных костылях далеко не уйдешь! Ведь **курение — это самоубийство: медленное, мучительное, сознательное.** Привычка к этому занятию прививается настойчиво и долго. А расплата — своим здоровьем и здоровьем своих детей и окружающих людей и в конце концов — жизнью».

«Мысли наглотаться табачного дыма иногда мелькают, но тут же перебиваются мыслями об отравлении собственного организма и вампиризма в отношении детей. А их у меня трое, и все часто болеют. Теперь понимаю — почему!»

«Мысли о табаке появляются при выполнении тех действий, во время которых раньше обязательно травился никотиновой заразой. Например, во время игры в шахматы с приятелем. Но вот интересно: **когда с сыном играл, почему-то не дымил и не возникало ни мыслей, ни желания отравиться.** Зато на трамвайной остановке, когда нет долго транспорта, предательская мысль подзуживает: возьми сигарету, сделай всего одну-две затяжки — и трамвай подойдет!

И что примечательно: **прислушался (впервые в жизни!) к себе, а желания отравиться — нет.** Это меня так потрясло, что **понял: теперь смогу контролировать себя в любой ситуации!»**

ОСТАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ

ПУНКТ 1

Не удивляйтесь, что в одной и той же тетради каждый раз будете вновь и вновь писать свое имя. Это элемент аутотренинга — адресное послание своему сознанию.

ПУНКТ 7

Свое отношение к курильщикам формулируйте так, как считаете нужным: негативное, положительное, равнодушное и т. п. Но не забывайте, что ответ должен быть полным. Например: «К курильщикам отношусь безразлично, они меня не волнуют, я их просто не замечаю».

Мы не виноваты в том, что становимся обладателями вредных привычек. Если бы с детства, в школе, в училище, в вузе педагоги или медики доводили до нас вовремя грамотную, научную информацию о здоровом, без табака образе жизни, показывали бы его пользу и необходимость на собственном примере, если бы с экранов телевизора и киноафиш на нас не смотрели задумчивые барды, мудрые писатели, улыбающиеся супермены или герои-любовники с сигаретой в зубах, — тогда нас можно было бы упрекать и обвинять в табакокурении. Хотя, честно говоря, с другой стороны, хвалить-то курильщиков

не за что — **ничего хорошего себе или окружающим их порок не приносит.**

Главное, чтобы человек стал правильно реагировать на возникшую проблему самоотравления табаком, искал оптимальные пути ее преодоления. А самый надежный, эффективный из них — наш метод.

Вот примеры правильных, полезных записей.

«В моем понимании **табачник — это могильщик широкого профиля.** Мало того, что он неустанно копает каждой затяжкой себе могилу, но ведь он успевает в не меньшей степени копать могилы для своих близких и совсем не близких людей, отравляя их ядовитым газом сгоревшего табака».

«С сегодняшнего дня я возненавидела всех табачников: это хлюпики, слабовольные люди, попавшие в дерьмо и вопящие о том, как прекрасно находиться в этом дерьме!»

«Какое может быть отношение к табачникам? Они, как и я, самоубийцы, дергающиеся в сизой табачной петле, все туже сжимающей их горло. Что надо делать в подобных случаях? Наверное, то, что делает метод Г. А. Шичко, — **помогать несчастным снять эту удавку.**»

«**Табачник трижды раб: раб сигареты, раб тех, кто производит эти наркотики, раб системы, которая регулирует их производство.** Достаточно вспомнить табачные выступления в 1990 году, когда люди бросали работу,

выходили на улицы, перекрывали транспортное движение и требовали не еды, которой тоже было мало, а табака! Вот тогда нам ясно было показано — кто мы есть».

«Курящий человек находится в длительном курительном запое. Как алкоголик водку, так он целый день „пьет“ табачный дым, ночью „просыхает“ от курительной „пьянки“, утром — „опохмеляется“ никотином — и опять на целый день уходит в табачный „штопор“».

«Чтобы обрести нормальное состояние хотя бы на короткое время, курильщику надо себя взбодрить, принять никотиновый допинг. Но ощущение „взбадривания“ — иллюзия, ложное чувство. Возбуждающая фаза действия никотина длится всего несколько минут. На смену ей приходит фаза угнетения.

У курильщика болит голова, или ему трудно сосредоточиться, появляются усталость, вялость, сонливость, он пребывает в подавленном состоянии, и, чтобы „войти в норму“, ему нужна новая порция отравы, и курильщик делает себе наркотическую инъекцию посредством вдыхания табачного дыма».

«Мне жалко этих обманутых людей. Они слепы и глухи. Их спасти надо, срывать пелену с глаз и ушей».

«Курильщики — заблудшие люди, которым нужно помогать найти выход из дья-

вольского лабиринта, порожденного привычкой к употреблению вонючей травы, раковой соски».

ПУНКТ 9

Даже поглощение табачного дыма во сне с какого-то момента воспринимается организмом как явное вторжение никотиновой отравы. Соответственна и реакция. **Такие сны говорят об активном процессе изменения сознания.** «В отдельных нейронах головного мозга еще удерживается память об ощущениях самоотравления табаком, и при возникновении „табачной ситуации“ во сне он реагирует соответственно — выдает вам те ощущения, которые вы должны были испытать при самоотравлении никотином» (Ю. Соколов).

Такие сны, при работе по методу Г. А. Шичко, — хороший показатель активности очищения сознания от привычки самоотравления табачной гадостью.

Так что не пугайтесь снов, где вы вновь и вновь протягиваете руку к пачке табака. Они — признак исцеления!

«Во сне травился табаком, много пил водки. Когда проснулся, голова была как с похмелья...»

«Обнаружил в ящике стола забытую пачку сигарет. Быстро распечатал, огляделся — ни жены, ни сынишки нет рядом. Чиркнул

зажигалкой и стал травиться. Делаю одну, вторую, пятую затяжки, а сам боюсь: вдруг жена или сынишка войдут. Потом подумал — а чего это я их боюсь?

И... вспомнил, что отказался от самоотравления табачной заразой. Проснулся в испарине, сердце бухает, как колокол, во рту ощущение, как будто только что травился табаком. Кое-как отдышался, прокашлялся, **сообразил, что это сон, и счастливо рассмеялся**».

«Рядом стоял вождь. В руке его была дымящаяся трубка, которую он предлагал мне пососать. Отказываться было нельзя. Я набрал полные легкие воздуха, чтобы меньше дыма всосать, приложился к трубке, а у самого мысль: может, здесь и скрыта та самая канцерогенная зараза, которую организм не выведет?

Я оттолкнул протянутую трубку — и от ужаса проснулся весь в холодном поту. Сразу вспомнил, что хожу на занятия и уже не траплюсь зельем поганым. Стало легко, и даже свободнее начал дышать».

ПУНКТ 10

Рассказывая в дневниках о настроенности на отказ от потребления табачной заразы, абсолютное большинство заявляет твердо: «решительно настроен», «архинастроен», «настроен на прекращение губительного занятия для умалишенных», **«только человек**

с ушибленным сознанием может с радостной улыбкой сжигать себя принародно. Та-ким идиотом был и я».

«Настроенность одна — никогда не брать в руки отравляющие вещества и заказать детям и внукам. А табачный дым с никотином — сильнейшие отравляющие вещества с наркотиком».

ПУНКТ 11

Здесь надо указать время, на которое вы собираетесь отказаться от табака. Думаю, что раз уж вы взялись избавляться от табачной зависимости, то с легкой душой напишете — **навсегда**. Правильные и эффективные записи выглядят, например, вот так.

«Ни сегодня, ни завтра, никогда не будет этой табачной гадины в моем доме!»

«Настроен бесповоротно на здоровый, нормальный образ жизни — без табака и прочих отравы не только на завтра, но и на всю оставшуюся жизнь».

ПУНКТЫ 13, 14, 15

Заполняйте их в соответствии с содержанием пункта 3. Если в п. 3 отмечено выкуренных сигарет меньше, чем вчера, или есть запись «Сегодня я не курил», то в п. 13, 14, 15 делаются такие или подобные записи:

- п. 13. Сознание проясняется, очищается от табачного дурмана

- п. 14. Привычка к табаку угасает.
- п. 15. Потребность в табачном дыме угасает (или потребности в табаке нет).

Неважно, что вы этого пока не ощущаете. Важен факт — раз не травились табаком, то процесс идет, и вскоре вы заметите результат — и равнодушие к курению, и измененные свои установки. А пока просто примите это на веру и усильте эффект — напишите именно так, как я здесь указал.

Пример: **«Привычки уже нет, а если появляется иногда, то я по рукам ей — и все! Полный порядок сразу!»**

«Удивительно, но привычка ушла быстро. Теперь сама удивляюсь, как это я могла целоваться с табаком».

ПУНКТ 16

Здесь фиксируйте свои сомнения, опасения, переживания по поводу отказа от табака. И вскоре вы с радостью отметите: «Сомнений и переживаний по поводу расставания с табаком нет».

ПУНКТ 17

Пример отношения к курящим: «К сожалению, в нашей стране человек не имеет права дышать не зачумленным табачной заразой воздухом. Я не знаю, куда от этого деваться! Может, ходить в противогазе? **Теперь я понимаю, каково здоровым, некурящим лю-**

дям дышать тем воздухом, который мы, будучи курильщиками, постоянно портим!»

ПУНКТЫ 18, 19, 20

Не требуют особых пояснений. В каждом из них достаточно ответить на часть вопроса. Хотя бы так:

- п. 18. Недомоганий нет, самочувствие улучшается.

Пишут, например, такие наблюдения.

«Самочувствие великолепное! Особенно оно улучшается от мысли о том, что не будет больше само- и взаимоотравления табачным дымным смрадом!»

«Физическое самочувствие стало хуже. Раньше в пять часов вставал с опухшими мозгами, а теперь в семь не могут пробудиться».

«В голове что-то произошло. Все время хочется говорить возвышенно, на стихи потянуло».

- п. 19. Настроение хорошее.

Вот такие вещи очень полезно отметить для себя.

«Впервые в сознательной жизни ощутил, как пахнут мокрые деревья, какой удивительный запах у цветов».

«Настроение прекрасное. Во мне все поет от радости обретения внутренней свободы от кошмарной темницы никотиновой тюрьмы. Эмоции — положительные, чего со

мной не было уже много лет! Да и мысли все такие правильные, что себе удивляюсь. А желания теперь направлены на оздоровление организма».

- п. 20. Угрызений совести не испытываю.

Как и в других частях дневника, здесь тоже приветствуются размах, полет воображения, творческий подход, оптимизм. А формулировка вопроса — лишь необходимый ориентир, направление для ответа.

ПУНКТ 21

Близкие — это те люди, кто, главным образом, и страдают от нашей привычки, и кого мы делаем пассивными курильщиками помимо их воли и желания, исключительно потому, что они любят нас и живут вместе с нами. Как же рады они бывают нашему отказу от вонючей сигареты!

«Жена на седьмом небе от радости: ведь в квартире теперь совсем другой аромат. Она предложила даже сделать косметический ремонт — переклеить обои, которые провоняли табачной заразой. Как я этого раньше не унюхал?»

«Моя мама буквально заходилась кашлем от табакоотравления, ее чуть не выворачивало. И все равно она тянулась за папиросой. Каждый день я ей рассказываю про табак

все, что сам узнал. И знаете, теперь мама не сосет свою „людоморину“, хотя пачку пока не выбросила».

«Мой муж вначале недоверчиво отнесся к тому, что я пишу дневники и читаю литературу против табака. Но я преодолела его сопротивление, и когда сказала, что не хочу больше глотать табачный дым, у него глаза округлились, и он попросил меня рассказать обо всем, что я сумела запомнить.

Я предложила ему вести дневник. И помогла! Он второй день не травится, **мы вместе выбросили на помойку все табачные запасы и даже инкрустированную пепельницу!**»

ПУНКТ 22

В этой части дневника регистрируются значимые, главные, на ваш взгляд, события истекших суток. Здесь преследуется двоякая цель: 1. Закрепить умение выделять главное среди второстепенного. 2. **Тренировка памяти и сознания ценности и быстротечности жизни, которую нужно тратить на достойные интересные дела, а не разгребание последствий самоотравления табаком.**

Периодически вы будете просматривать дневники, вспоминая при этом главные события вашей жизни и каждый ее день в отдельности.

ПУНКТ 23

Здесь должна быть ежевечерняя запись: «Завтра я не курю (не травлюсь табаком)». Или, на первом этапе: «Завтра я выкуриваю не более столько-то сигарет».

ОСТАЛЬНЫЕ ПУНКТЫ

Пункты дневника, по которым не дается разъяснений, либо не требуют таковых, либо будут подробно рассмотрены в последующих примерах.

ДНЕВНИКИ ПОБЕДИТЕЛЕЙ. ДРАГОЦЕННЫЙ ОПЫТ

Для закрепления знаний по основной части метода — ведению дневников — рассмотрим ряд примеров. При этом ознакомимся с фрагментами дневников ваших предшественников. Особое внимание обратите на мои комментарии. Они выделены курсивом. Меня нет сейчас рядом с вами, я не могу откомментировать ваш дневник, но здесь вы найдете типичные ошибки начинающих и мои советы по их устранению, чтобы ваш дневничок тоже заработал сразу!

ИННА, ДОМОХОЗЯЙКА

Инна — женщина средних лет, мать двоих детей, образование среднее техническое. Стаж курения — 12 лет. В сутки травилась примерно 20–25 сигаретами.

ИЗ ДНЕВНИКА № 1

1. Инна.
2. 3.03, понедельник, 23.30.
3. Сегодня выкурила пачку сигарет.
4. Самочувствие нормальное.
*(Когда? До, во время или после курения?
Слово «нормальное» надо конкретизиро-*

вать: хорошее, плохое, угнетенное, веселое и т. п. И в этом пункте должна быть оценка своего самоотравления табаком).

5. Самочувствие в накуренном помещении среди курильщиков неплохое.
6. От предложения закурить не отказалась. (Это «не здорово». Вы должны постепенно уменьшать количество сигарет, и еще одно лишнее самоотравление по чьей-то инициативе нам только мешает.)
7. Отношение к курильщикам нормальное. (Слово «нормальное» надо пояснять точнее: одобряю, люблю, презираю, сочувствую и т. п.)
8. Это пагубная привычка. (Каждое предложение должно быть написано таким образом, чтобы было понятно, о чем задан вопрос. А здесь неясно, что это?)
9. Не курю. (Когда? Должно быть: «во сне»)
10. Настроена отказаться от этой привычки. (Какой «этой?»)
11. Полностью отказаться от курева. (Снова неполное предложение)
12. Убеждена, что это плохо отражается на моей жизни. (Что это?)
13. Понимаю, что надо бросить. (Что бросить и куда?)
14. Нет. (Чего?)

15. Пока нет.
(Чего?)
16. Переживаний нет.
(Каких? О чем? Почему?)
17. Вызывает жалость.
(Кто?)
18. Нормальное.
(Что?)
19. Аппетит нормальный, иногда плохо сплю.
20. Иногда срываюсь, думаю бросить вредную привычку.
21. К людям стараюсь относиться с любовью.
22. Сегодня день прошел хорошо.
23. Начала вести дневник.
24. Я завтра курю не более 18 сигарет.

Общие выводы по дневнику.

В целом он написан неплохо для первого раза. Характерные ошибки: неполные предложения, ответы «нет», «пока нет», «нормальное». Главное сейчас продолжить работу с учетом приведенных рекомендаций.

ИЗ ДНЕВНИКА № 2

1. Инна.
2. 4.03, вторник, 22.20.
3. Выкурила 19 сигарет.
(Очень плохо, ведь план был не более 18 сигарет.)

Далее рассмотрим только отдельные ответы.

8. Курение некрасиво смотрится со стороны, отрицательно сказывается на здоровье.
12. Убеждена, что курение плохо влияет на меня и моих детей, т. к. они пассивные курильщики.
22. День прошел плодотворно. Встала на учет на бирже труда, восстановила трудовую книжку, взяла справку из школы.
24. Завтра курю максимум 16 сигарет.

ИЗ ДНЕВНИКА № 3

1. Инна.
2. 5.03, среда, 22.50.
3. Выкурила 18 сигарет.
(Опять свое задание — не более 16 сигарет — сорвано.)
24. Завтра курю максимум 16 сигарет.

Общие выводы по дневнику.

Практические результаты очень слабые. На первых же шагах срывы собственного графика расставания с сигаретами. Дальнейшая такая работа успеха не принесет.

Мною была проведена устная разъяснительная работа: «что такое хорошо и плохо».

ИЗ ДНЕВНИКА № 4

1. Инна.
2. 6.03, четверг, 23.40.

3. Выкурила 15 сигарет.
7. Отношение к курильщикам отрицательное.
8. Знаю, что табак разрушает мое здоровье и здоровье моих детей, поэтому хочу бросить курить. Да и женщина с сигаретой некрасиво смотрится.
13. Сознание чистое, ясное.
19. Настроение улучшилось, после нагоняя преподавателя **взяла себя в руки и сократила количество сигарет, думаю и дальше так продолжать.**
21. Дети довольны, что я бросаю курить. Друзья относятся скептически, с ухмылкой.
24. Я завтра курю не более 13 сигарет. Я сильная, обливаюсь холодной водой.

Общие выводы по дневнику.

Ну вот, совсем другое дело! Практически с этого момента только и пошла работа. Хорошо, что подкорректировали вовремя, а то можно было и сойти с дистанции, если бы еще поработать вхолостую.

ИЗ ДНЕВНИКА № 9

1. Инна.
2. 13.03, четверг, 23.00.
3. Сегодня я не курила.
4. Позывов, желаний отравиться табаком было 3–5. Они проходили довольно быстро.

5. В накуренном помещении чувствую себя неуютно, хочется его проветрить.
6. Закурить не предлагали.
7. **Курильщики жалко, и хочется им помочь.**
8. Вонючая табачная отравка — не для меня, я рассталась с этой дрянью.
9. Во сне не курила.
10. Настроена полностью исключить курение из своей жизни.
11. Навсегда отказалась от курения.
12. **Уверена в победе над никотином.**
13. Сознание проясненное.
18. Самочувствие улучшается с каждым днем.
24. Я завтра не курю. Я сильная, обливаюсь холодной водой.

Общие выводы по дневнику.

Первый этап работы по методу заканчивается успешно. Инна «входит во вкус» здорового образа жизни без табачного зелья.

ВЛАДИМИР, ЭЛЕКТРИК

Владимир, 35 лет. Холост. Заболеваний нет. Курит 15 лет. В сутки выкуривает примерно три пачки сигарет.

ИЗ ДНЕВНИКА № 1

1. Володя.
2. 27.05, пт., 24.00.

3. **Травился сегодня примерно 60 сигаретами.**
4. Самочувствие до, во время и после курения — обычное, без изменений. Оцениваю это занятие как отвратительное.
5. Пребывал в накуренном помещении и среди курильщиков около 9 часов.
8. **Думаю о курении, что это гадкая привычка, мешающая мне жить.**
10. Настроенность на отказ от курения есть.
12. Убежден, что ничего хорошего от курения не получаю.
16. Переживаю, что не получится отказаться от курения.
24. Завтра сокращаю число ядовитых сигарет до 40 штук.

Общие выводы по дневнику.

По форме заполняется дневник хорошо, по содержание тоже, чувствуется правильный, искренний настрой на расставание с табаком. Теперь задача — продолжить работу и постепенно... «выйти на ноль сигарет».

ИЗ ДНЕВНИКА № 2

1. Володя.
2. 28.05, сб., 23.50.
3. Сегодня травил себя двадцатью пятью сигаретами.

4. **Во время курения чувствовал неприятное ощущение в горле, как во время болезни.**
8. Я думаю, курение делает меня слабее и ставит в наркотическую зависимость, я уверен, что **с этой привычкой пора расстаться.**
11. В начале июня намерен расстаться с этой мерзопакостной привычкой.
16. **Я добьюсь победы над табакокурением и полностью избавлюсь от зависимости.**
17. Отношение к курящим как к неполноценным людям.
19. Психическое самочувствие хорошее, думаю о том, как бросить курить.
20. Моральное самочувствие хорошее. Я рад, что наконец-то начал борьбу со своей слабостью — курением.
24. Завтра за весь день собираюсь травиться 20 сигаретами.

Общие выводы по дневнику.

Победный настрой подкрепляется успешными практическими действиями — за сутки снизил дозу отравы на 35 сигарет. Молодец, так держать.

ИЗ ДНЕВНИКА № 3

1. Володя.
2. 29.05, вс., 23.40.
3. Сегодня травил себя 15 сигаретами.

4. **Во время курения чувствовал неприятные ощущения в легких. Надо отказаться, и я смогу отказаться от этой губительной привычки.**
7. Отношусь к курильщикам как к зависимым людям, ограниченным в свободе.
8. **Я думаю, что курение мне ничего не дает хорошего или полезного, поэтому хочу отказаться, и я смогу отказаться от этой гадкой привычки.**
14. Есть угасание привычки курить.
15. Потребность в табачном дыме уменьшается.
22. День насыщен событиями, впечатления хорошие. Ездил в метро, крестили племянницу, встречался с сестрой.
23. Писал и читал свои дневники.
Обливался холодной водой.
24. Завтра буду травиться не более чем 10 сигаретами.

Общие выводы по дневнику.

Процесс избавления от сигарет идет с опережением своих же заданий: планировал 20, травился только 15. Чувствуется уверенная поступь победителя вредной привычки. В тексте дневника хорошо прослеживается серия установок себе: «надо, хочу, могу, есть». При таком подходе — каждый день, каждый дневник работают в нашу пользу.

ИЗ ДНЕВНИКА № 5

1. Володя.
2. 31.05, вт., 23.30.
3. Травил себя двумя сигаретами.
4. Во время курения чувствовал головокружение и тяжесть в легких.
8. **Я думаю, что сегодня был последний день моего самоотравления сигаретами.**
11. Завтра с утра я откажусь от курения, и у меня это получится.
12. Противокурительные убеждения у меня твердые.
13. Сознание проясненное.
14. Привычка к табаку угасает.
15. Потребность в табачном дыме слабеет.
20. Моральное самочувствие приподнятое. Я доволен, что сегодня почти «вышел на ноль», а завтра вообще откажусь от табака.
23. Обливался холодной водой, читал настрои Г. Н. Сытина против курения.
24. Завтра я не курю, однозначно!

Общие выводы по дневнику.

К «выходу на ноль» все приготовлено, морально и физически. Володя готов разделиться с никотиновой соской. Какой прогноз на завтра? Думаю, он очевиден: победа над собой — то есть над вредной привычкой — вне сомнений!

ИЗ ДНЕВНИКА № 6

1. Володя.
2. 31.05, ср., 23.00.
3. Сегодня я не курил!
4. Всплесков желания отравиться табаком было 7–8. Длились они недолго.
7. К курильщикам отношусь как к самоубийцам и мазохистам.
8. **Я расстался с табаком навсегда. У меня крепкие нервы и сильная воля, поэтому я победитель.**
15. Самочувствие хорошее, настроение радостное.
23. Обливался холодной водой.
24. Завтра и всегда я не курю.

Общие выводы по дневнику.

Итак — свершилось, отказ от никотина состоялся. Но он, как все наркотики — коварен. Поэтому сейчас важно организовать процесс «дожимания». То есть для нас главное теперь не зазнаваться, вести, как и прежде, хорошие дневники. А время при этом все расставит по законам природы: потребность и привычка к самоотравлению табаком исчезнут навсегда.

ИЗ ДНЕВНИКА № 40

1. Володя.
2. 17.07, 22.50.
3. Сегодня никотином себя не травил.

4. Было 1–2 воспоминания о вредной привычке табакокурения, которые быстро ушли.
11. В дальнейшем навсегда отказываюсь от саморазрушения табаком.
18. Самочувствие хорошее, настроение здорового, сильного человека.
22. Пишу и читаю дневники, литературу. Обливаюсь холодной водой.
24. Завтра и всегда я не курю!

Общие выводы по дневнику.

Прошло несколько лет, иногда мы видимся с Володей на совместных встречах единомышленников здорового образа жизни и вместе радуемся его физическому и душевному благополучию и жизни без вредных привычек.

ВИКТОРИЯ, ИНЖЕНЕР

ИЗ ДНЕВНИКА № 1

В течение дня я выкурила 24 сигареты. Даже не было возможности оценить свое самочувствие до курения, потому что последние сигареты были выкурены накануне перед сном, а утром снова начала травиться никотином, как только встала.

После дневного перерыва поглощение табачного дыма отняло последние силы,

и тайфун никотиновой отравы накрыл меня с головой. **Если постараться назвать ситуацию одним словом, то это слово: «безумие»!**

Такая атака в 24 выкуренных сигареты вполне может отравить мозговую деятельность настолько, что можно оказаться без ума и без здоровья на всю оставшуюся жизнь. Итак, подведу итоги: к чему же привела никотиновая зависимость:

1. Физические недомогания:

- ◆ кашель, обострение хронического бронхита;
- ◆ боли в сердце;
- ◆ одышка;
- ◆ сосудистая дистония;
- ◆ ухудшение памяти;
- ◆ головокружение
- ◆ падение зрения.

2. Внешний вид:

- ◆ серый цвет кожи;
- ◆ усталый, тусклый взгляд;
- ◆ сухость кожи;
- ◆ огрубевшие черты лица;
- ◆ отвратительный запах изо рта;
- ◆ пропахшая табаком одежда.

3. Психическое недомогание:

- ◆ постоянное депрессивное состояние;
- ◆ угрызания совести в связи с курением, как негативным поступком;
- ◆ отвратительный пример для подражания моей дочери;

- ♦ постоянная внутренняя дисгармония, конфликт между моей свободолюбивой натурой и осознанием реальной зависимости от этой никотиновой дряни.

Я была пленницей табака.

Я не хочу быть больше зависимой от этой мерзости!

Я знаю, что смогу отказаться от этой вонючей отравы навсегда!

Никотин — наркотик, разрушающий мою жизнь. Я не хочу и не буду больше наркоманкой!

Господи! Помоги мне быть стойкой и мудрой. Завтра я травлюсь не более чем 15 сигаретами. Не более!

ИЗ ДНЕВНИКА № 3

3. В течение дня отравилась 8 сигаретами.
4. Сегодня утром внимательно наблюдала за тем, как действует первая сигарета. Конечно же, сразу после первых затяжек табачным дымом я почувствовала ухудшение здоровья: слабость, сухость во рту, даже веки сразу тяжелеют и сердце начинает поднывать.
18. Самочувствие в течение дня было вялое и слабость неимоверная. На данный момент меня беспокоит аллергический ринит, нос не дышит, отечность, слабость. На этом фоне особенно неприятно курить. **Сигаретный дым отвратителен.**

Вдыхая его, чувствую, как в легкие поступает эта отрава, что мне крайне неприятно. Начинает дуреть и кружиться голова. Одним словом, отношения с табаком я хочу прекратить навсегда.

24. Завтра я курю не более 8 сигарет. Сон принесет мне облегчение самочувствия. Иду спать и набраться сил к завтрашнему дню.

ИЗ ДНЕВНИКА № 7

3. Сегодня травилась 3 сигаретами, сделала это еще до середины дня и как бы досрочно совершила обряд прощания с никотином. **Безусловно, мне надоело тянуть с никотиновой дрянью, поэтому завтра я не курю! А значит, не травлю свой организм гнуснейшим из наркотиков — никотином.**

Сегодня, отдохнув днем, я почувствовала улучшение физического самочувствия. Появились силы и утвердилось окончательно желание вплотную заняться здоровьем. Слава Богу за то, что дал мне силы и разум принять это мудрое решение — бросить курить и идти твердо по пути его исполнения.

Мне радостно! Ура! Я завтра не курю! Наконец-то мои легкие не будут уничтожаться дымом сигарет, мои сосуды отдохнут от спазмов. Мой уставший

организм, перестав бороться за выживание с никотиновой отравой, сможет направить свои силы на восстановительные процессы внутри себя.

24. Я завтра не курю!!! Господи, помоги мне!

Я радостна, спокойна, уверена в себе, я здоровею с каждым днем, ко мне постепенно возвращаются силы, здоровье, красота и молодость!

ИЗ ДНЕВНИКА № 8

3. Сегодня я не курила.

Это для меня огромная радость, это праздничный день — день без никотина! Я отказываюсь от никотиновой отравы навсегда!

16. Умирающая зависимость не хочет просто так оставить свою жертву. Конечно, временами я испытываю психологический дискомфорт, перепады настроения, слезы, обиды, депрессивные реакции, которые неопытного бойца могли бы и сбить с толку. Но я-то знаю, что это происки коварной и опасной гидры — курительной зависимости. И моих знаний и убеждений хватает на то, чтобы не впасть в искушение.

19. Вчера ночью мне приснилась огромная сигара (я ее не курила), а потом самокрутка — козелок из газеты. Сюжета сна

не помню, но помню, что во сне оценила это видение как реакцию на мой отказ от курения.

ИЗ ДНЕВНИКА № 13

3. Сегодня я не курила, не думала о сигаретах и не хотела курить. — На моих глазах дочь закуривала сигареты, но я, к собственному удивлению, поймала себя на мысли, что смотрю на это совершенно отстраненно, как будто меня никогда не волновало желание закурить.
19. **Я счастлива, что зависимость уходит навсегда. Никакой тяги к сигаретам и потребности в табачном дыме я не испытываю.**
24. Я завтра не курю! Я никогда больше не курю!

ИЗ ДНЕВНИКА № 17

19. **Такое чувство, как будто душа отмылась от сажки. Твердо и непоколебимо настроена на полный отказ от курения навсегда.**
21. Я стала намного спокойнее, но в то же время намного увереннее в себе, стала лучше видеть людей и научилась влиять на любые ситуации, касающиеся взаимоотношений.
22. День был длинный, сумбурный, веселый и добрый.

23. Самостоятельная работа: обливание холодной водой, чтение и ведение дневников.

ИЗ ДНЕВНИКА № 52

— Сегодня я табаком не травилась и такого противоестественного желания не было.

— **Я верю, что победа за мной, потому что за мной правда. Курение — тьма! Отказ от курения — выход из тьмы на свет!**

— Табак, отбивавший у меня здоровье, красоту и молодость, сгинет навсегда из моей жизни, и никогда больше никотиновая отравка не будет мешать мне жить свободно и радостно.

— Сегодня мои мысли обращаются к тем плюсам, которые я уже успела отметить в связи с отказом от табакокурения:

- я увидела в зеркале чистые, ясные глаза с совершенно белыми (даже с голубоватым оттенком) белками;
- я забыла, что такое изнуряющий кашель, а утренний тем более;
- отвратительное ощущение помойки во рту по утрам больше не испытываю;
- горячность, вспыльчивость, нервозность тоже отступили, предоставив место спокойствию и выдержанности;
- хилое спазмированное астматическое дыхание исчезло, дышу глубоко и ровно;
- нет ни головных болей, ни головокружений, голова — ясная;

- давление значительно стабилизировалось;
- получаю удовольствие от прогулок на свежем воздухе, дома всегда сплю в проветренной комнате.

Я уверена, что пока все плюсы просто не вспомнить, так как их огромное количество.

— Отказ от курения, как смертельный приговор курительной программе, обжалованию не подлежит!

— Моя программа: никогда больше не поддаваться на провокацию и не заниматься самоубийством посредством наркотика — никотина.

— **Переживания и сомнения, связанные с отказом от вредной привычки, ушли от меня.**

— Самочувствие — отличное. Славный светлый день с теплой поддержкой единомышленников, в покое и радости.

Я завтра и всегда отказываюсь травиться и даже не мыслю прикоснуться к этой «раковой соске».

Жизнь без пелены табачного дыма прекраснее, ярче, здоровее, пахнет цветами, небо голубее, а солнышко теплее.

ИГОРЬ, ПРЕПОДАВАТЕЛЬ

Возраст 45 лет, женат. На здоровье не жалуется. Год назад отказался от алкоголя по

методу Г. А. Шичко. В сутки выкуривает примерно 20 сигарет. Курит 23 года.

ИЗ ДНЕВНИКА № 1

3. Сегодня выкурил около пачки сигарет.
4. Самочувствие во время и после курения — обычное, без особенностей.
24. Завтра я не курю!

ИЗ ДНЕВНИКА № 2

3. **Сегодня я не курил!**
4. Было 2—3 припоминания о самоотравлении табаком, но они быстро рассыпались под воздействием моего могучего здорового настроя на победу.
22. Вырастают крылья — «Я победил серого змея!» Радость победы, освобождения — самые яркие впечатления дня.
23. Ведение дневника, чтение настроев, обливание холодной водой.
24. Я завтра не курю.

ИЗ ДНЕВНИКА № 7

3. Сегодня я не травился табачным наркотиком.
4. **Слабые припоминания о прежней привычке самоотравления никотином изредка мелькали где-то вдалеке, за бронированным стеклом моей воли и сознания.**
15. Потребности в самоубийстве табачным дымом не испытываю.

18. Самочувствие улучшается с каждым днем: бодр, весел и здоров.
23. Изучаю литературу по методу Шичко, пишу и читаю свои дневники, обливаюсь холодной водой.
24. Завтра и всегда без самоотравления табаком, чего и всем желаю.

РАБОТАЕМ ДАЛЬШЕ

«Полет нормальный...»

ЭТА КНИГА ДОЛЖНА СТАТЬ ВАШЕЙ НАСТОЛЬНОЙ

Результат дневников вы увидите, как я уже говорил, дня через три. Но успокаиваться пока рано, для формирования стойкой антиникотиновой программы необходимо закрепление результатов. Что и будет достигнуто последующей работой по методу.

Параллельно с ведением дневников продолжите знакомство с содержанием этой книги. **Строгая прямая последовательность прочтения текста здесь не обязательна.** В зависимости от ваших вкусов, стиля работы с литературой можете изучать материал по порядку или вразбивку. Главное, чтобы вы творчески использовали прочитанный материал, как информацию для размышления, обоснование действий по укреплению своих новых позиций — здорового образа жизни без табака.

«ДОМАШНИЕ ЗАДАНИЯ»

За первые две недели необходимо отработать и предлагаемые далее задания. Очередное задание выполняйте через 2–4 дня

после предыдущего. Такая работа предусматривает после написания дневника № 2 постепенное ознакомление с несколькими теоретическими темами.

Как и в любом учебном процессе, необходимо уяснить общие сведения о методе, применяемые в дальнейшем основные понятия, термины и определения. Не волнуйтесь, это несложно. Такая работа доступна любому школьнику, а уж тем более взрослому человеку. А необходимо это для того, чтобы рассуждать, чтобы писать дневники на базе правдивых научных данных, а не обманываться проникутиновой лживой идеологией, которая с детства вошла в наши плоть и кровь.

В конец своей общей тетради для дневников или в специально отведенную для теории тетрадь (12–18 листов) перепишите указанные ниже темы. Изучите их так, чтобы могли пересказать своими словами (для себя, для записей в дневнике и для тех, кто заинтересуется избавлением от курения методом Г. А. Шичко, а такие, поверьте, вам обязательно встретятся).

- ✓ Перед сном, как мы уже не раз говорили, пишутся только дневники. Вся остальная работа выполняется в любое удобное для вас время.

Вы должны постепенно прочитать полностью и изучить весь материал теоретиче-

ского раздела этой книги. Ни одного проходного, случайного текста там нет. Все это я в обязательном порядке даю из рук в руки моим ученикам для самостоятельной работы. Конечно, вы не должны ограничиваться этим минимумом — есть много другой полезной литературы, в том числе и приведенная в конце книги, и многое можно найти в Интернете. Но тот минимум, который содержит теоретический раздел — жесткая необходимость! Пренебречь им нельзя.

Вот перечень первых обязательных для усвоения тем:

- Общие сведения о методе Г. А. Шичко.
- Термины, используемые при избавлении от табакокурения.
- Настрой Г. Н. Сытина.

После выполнения этих заданий изучайте в подходящей для вас последовательности остальные материалы этой книги. Порядок может быть, например, такой:

- Пишем анкету (о ней вы прочитаете чуть ниже)
- Затем читаем полезные советы.
- Обдумываем факты для размышлений.
- Пишем сочинения (про них тоже речь идет дальше)
- Далее знакомимся с мнением ученых и специалистов.
- Читаем остальные материалы и литературу, указанную в конце книги.

Порядок можете менять, делать удобным для себя, но составляющие должны быть выполнены все.

Архиважно! Имейте в виду!

- ✓ После того, как вы прочитаете и выполните все, что требуется, необходимо до окончания полугодового срока избавления от табачной зависимости не реже 1 раза в неделю читать хотя бы 2–3 страницы из этой книги и давать к ним свои комментарии в дневнике. Не оставляйте этой работы, даже если вы знаете соответствующие тексты наизусть! Это — гарантия от срывов!

АНКЕТА КУРИЛЬЩИКА

Для того, чтобы успешней провести работу по расставанию с табачной отравой, целесообразно, как показывает практика, проследить историю возникновения и развития своей вредной привычки. При этом главное — сознательно, с чувством, толком, с расстановкой, без формализма провести анализ ваших отношений с никотиновым наркотиком и определить пути ухода от ядовитого табачного дыма.

Такая работа проводится при заполнении так называемой «анкеты курильщика». Анкета, как и дневники, — это откровенный разговор с самим собой на заданную тему: «Я и вредная привычка самоотравления та-

баком». В отличие от дневников, которые пишутся только перед сном, анкета заполняется в любое удобное для вас время. Делается это один раз, а затем периодически полезно заглядывать в свою анкету, вводить туда поправки, дополнения и радоваться достигнутым результатам в освобождении от «серого змея».

ПЛАН АНКЕТЫ

Анкета курильщика — описание собственного приобщения к курению, последствий этого занятия и попыток отказа от него. Пишется в виде биографии. Сведения должны быть точными. Обязательно нужно отразить нижеследующие вопросы.

1. Имя, дата рождения.
2. В каком возрасте и по каким мотивам решили курить. Как оправдывали и оправдываете в настоящее время это занятие.
3. Какие реакции вызывали первые затяжки дымом. Как скоро они исчезли и появилась потребность в табачном дыме.
4. Как чувствуете себя в период длительного воздержания от курения.
5. Как отразилось курение на ваших эстетических и нравственных качествах, психике, здоровье, работоспособности, самочувствии по утрам.

6. Как сказалось курение на близких людях, особенно детях.
7. Как близкие и дети относятся к вашему курению.
8. В каком возрасте и по каким мотивам появилась первая мысль, а потом и желание отказаться от курения.
9. Сколько раз пытались прекратить это вредное занятие. Продолжительность воздержания.
10. Что заставило возобновить курение.
11. Сколько раз лечились от курения: где, когда, с какими результатами.
12. Почему не могли прекратить курение.
13. Какие табачные изделия употребляли в период привыкания к табачному дыму.
14. Какие употребляете сейчас.
15. Как полно докуриваете папиросу, сигарету.
16. Сколько раз в сутки курили в период привыкания к этому занятию. Сколько курите в настоящий период.
17. Где курите в рабочее время. Сколько это отнимает времени. Где курите в свободное время, дома, ночью.
18. Как глубоко затягиваетесь табачным дымом.
19. Как чувствуете себя в период воздержания, вызванного отсутствием возможности закурить (нет курева) и намерением прекратить это вредное, позорное и нелепое занятие.

20. Как действовали на вас первые затяжки после воздержания от курения.
21. Когда вам доставлял удовольствие табачный дым. Влияние алкоголя на частоту курения и на действие табачного дыма.
22. Что положительного вы получили в результате курения. Ваши близкие? Товарищи и друзья? На предприятии? В целом, в обществе?
23. Что отрицательного. Болезни. У вас, ваших близких, у ваших товарищей, друзей. На работе, в окружающей среде.
24. Курите ли вы в помещении в присутствии детей и женщин.
25. Сколько времени расходуете на приобретение табачных изделий в течение суток, месяца, года. Сколько времени тратите на курение в указанный промежуток времени.
26. Сколько денег расходуете на табачные изделия в месяц, год, за весь курительный период.
27. Как часто приходится употреблять непривычные изделия из табака. Как они влияют на вас.
28. Ваше понимание терминов: *курильщик, некурильщик, естественный некурильщик, прокурительный программист, принужденник, пассивный курильщик.*
29. Что побудило обратиться за помощью к методу Шичко.

30. На какой результат рассчитываете: перейти на более легкие сорта табака, уменьшить частоту курения, полностью отказаться от курения.

КОММЕНТАРИИ К АНКЕТЕ

КОГДА НАЧАЛИ КУРИТЬ

Большинство из заполнивших анкету познакомились с действием табака еще в подростковом или юношеском возрасте. Первая сигарета вызывала мерзкие, отвратительные ощущения. Но чтобы быть «как все» «взрослыми», «не слабаками», мы повторяли губительный опыт. Не зная, что никотин является опаснейшим наркотиком, что человек, выкуривший уже более двух сигарет, останется курильщиком на многие годы с вероятностью более 50%.

Мы не знали, что нас ловко обманули, чтобы мы платили деньгами и годами жизни за поганую никотиновую отраву ради интересов табачных мафиози. А прокурительная программа, стихийно сложившаяся в нашем сознании под воздействием окружающей среды, в течение последующего времени не разрешала раздавить гадкую привычку, выдвигая «жалкий лепет оправдания» — абсурдистские объяснения своего нелепого поведения: курю, чтобы снять

стресс, а он только усиливается, курю, чтобы не пополнеть (а только позеленеть), чтобы сосредоточиться — и т. п., выдумки рабов вонючей раковой соски. А ведь вспомним классику: никотин, как и «любой наркотик достигает действия, противоположного тому, ради чего он применяется».

О ВЛИЯНИИ КУРЕНИЯ НА НРАВСТВЕННЫЕ КАЧЕСТВА

На это слушатели в анкетах обычно отвечают: «Мои нравственные устои от потребления табачного дыма не пострадали».

Это, мягко говоря, не совсем так. Самоотравление, самоуничтожение, вредное воздействие на окружающих (а курильщик в принудительном порядке заставляет всех поглощать ядовитый дым) — все это далеко от высоких моральных норм.

Поэтому объективный ответ представляется в других записях: **«Нравственность и отравление табачным дымом — несовместимы»**.

«Ни на близких, ни на детях мое курение никак не отразилось», — пишут в некоторых анкетах. Здесь поможет установить истину простейший опыт. В трехлитровую банку поместите мышей и периодически наполняйте банку табачным дымом. Через две недели на коже животных образуются папилломы — предвестники ракового заболевания.

А вы, курильщики, такие опыты ставите ежедневно не на мышах, а на окружающих людях — на сотрудниках, на родителях и супругах, на детях.

Руководитель онкологического центра академик Н. Н. Блохин в свое время сказал: **«В моче детей, которых нещадно окуривают родители, можно найти канцерогенные вещества. Эти вещества прошли через детский организм, и кто знает, что они надедали там, по дороге...»**

А вот отрывок из анкеты о диалоге с маленькой дочуркой: «„Папа, правда ты больше не будешь дымить на кухне? Я-то — ничего, я здоровенькая, вынесу, а вот маму жалко. Она ведь задыхается — я сама видела!“ — так мне вчера сказала Танюшка. И я, честное слово, чуть не разревелся — и тут же выкинул все табачные запасы в мусорное ведро».

«ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЕ ПОСЛЕДСТВИЯ» КУРЕНИЯ

Ничего положительно в анкетах не отмечается (неудивительно!), зато, как и ожидалось, отрицательных сторон — множество. Вот, например, такие отрывки из анкеты.

«Психика, конечно, расшаталась, без крика и истерик дня не обходится, взрываюсь по любому поводу, а потом пытаюсь успокоиться с помощью табачной соски. Вот сейчас пишу и умом начинаю понимать — ведь за-

вожусь-то специально, чтобы найти причину для общения с сигаретой. И ведь знаю, что гроблю здоровье (хронический бронхит, частые головные боли, желудок барахлит), — и все равно продолжаю тянуться к пачке с отравой... будь она неладна!»

«Работоспособность, понятно, снизилась. Только в ритм войдешь, начинает подсасывать — пора перекур делать! За день-то раз десять устроишь себе такой перерыв. Вот даже прикинула — если хоть 10 минут, то около двух часов от работы отлыниваю».

«Ну, а про утреннее самочувствие и говорить не хочется: в груди сипит, скрипит, булькает, надсадный кашель выталкивает какие-то серо-буро-гнионо-коричневые шматы... Господи, скорей бы все это кончилось!»

Не зря автор метода Г. А. Шичко говорил: **«Искурили вы сигарету — ровно на эту сигарету сократили жизнь, ровно на эту сигарету снизили свою половую потенцию, ровно на эту сигарету разрушили мозг, сократив свои умственные способности».**

ВРЕМЯ И ДЕНЬГИ, УХОДЯЩИЕ НА САМООТРАВЛЕНИЕ

Подсчитывая количество времени, расходуемое на самоотравление табаком, многие испытали настоящее потрясение. **«Только в течение месяца на самоуничтожение никотином уходит 61–80 часов. Это что ж полу-**

чается — за год я трачу месячный отпуск на саморазрушение? Кошмар!»

«Когда работаю или сижу на рулем, то не замечаю даже, как эта отравитка забирается в рот. И, как правило, не успеваю высосать одну, как рука тянется за другой. В среднем делаю до двадцати затяжек одной сигареты. Промежуток между ними составляет 5–8 секунд, да сама затяжка занимает 2–3 секунды. В среднем это составляет 9 секунд. $20 \times 9 = 180$ секунд. Иными словами, три минуты времени „съедает“ одна сигарета.

В течение дня я их высмаливаю штук 30–35, что означает около сотни минут в день. $100 \times 30 = 3000 \times 12 = 36000$ минут или 900 часов... **В общем, ежегодно я отдавал этой заразе 25 суток, не получая ничего хорошего. Да ни в жизнь более!..»**

Подсчеты времени свидетельствуют о том, что в среднем табачник выкидывает из своей жизни по месяцу ежегодно. Это не считая загубленного здоровья и транжирства денег из семейного бюджета.

«В табачном крематории сгорели не купленные мною две автомашины — столько денег я сжег в угоду табачному зверю», — пишет один из слушателей. Другой ему вторит: «Это же выходит: своими, кровно заработанными ассигнациями я отапливаю планету?!»

Таким образом, анализируя различные аспекты «пользы» от табакокурения, мы помо-

гаем себе сделать первые уверенные шаги по дороге освобождения от табачного рабства и обретения радостей здорового образа жизни.

ПРИМЕР ЗАПОЛНЕНИЯ АНКЕТЫ

1. В. Б.
2. Покуривать стала еще в старшем школьном возрасте. Мотив был один: все «продвинутые» в то время девчонки должны были уметь курить. Потом на даче была компания сверстников, ночью у костра посиделки с гитарой с сигаретами. **Хотелось быть крутой взрослой девушкой.** Если пытаться оправдать сейчас это занятие, то можно притянуть за уши ряд аргументов. Написала эту фразу и не смогла продолжить. Никаких оправданий нет, кроме ужасной привычки.
3. Первые затяжки дымом давались с трудом, помню, были головокружения и слабость. Они вскоре исчезли, а потребность появилась значительно позже. Это было время занятий в институте. Там уже на каждой перемене большинство из нас общались с сигаретой во рту. А далее компании, опять же со спиртным и с сигаретами. Это губительное занятие постепенно стало потребностью.
4. Периодов длительного воздержания от курения практически не было, кроме беременности, и то я иногда покуривала.

5. С точки зрения эстетического восприятия мне раньше **нравились элегантные молодые девушки с сигаретой в руке. Это же в то время здорово пропагандировалось с экранов телевизоров на примере любимых героев фильмов.**

На нравственных качествах курение вряд ли отразилось значительно. С точки зрения психики мне казалось, что курение успокаивающе на меня действует, чего сейчас уже сказать не могу.

На здоровье столь длительное потребление никотина, конечно же, сказалось отрицательно. На сосудах, на легких, на голосовых связках, на давлении, на печени и желудке, на сердце. В общем, нет такого органа, в котором не оставил бы свой губительный след никотин.

Раньше казалось, что работоспособность после выкуривания сигарет повышается. Сейчас же я вижу все иначе. После сигарет мне даже трудновато спуститься по лестнице, голова не своя, слабость, одышка. Наутро часто отмечаю слабость, подъем давления, кашель.

6. Мое курение для дочери явилось отрицательным примером. Она курит с подросткового возраста. Конечно, дочь начинала курить в своих компаниях, но курящая мама как бы открыла ей двери в мир этой вредной привычки. Здесь моя огромная вина перед дочерью.

7. Моя мама не может заставить меня бросить курить, но в душе очень переживает из-за этого. Дочь против того, чтобы я много курила, так как видит, что я нездорова.
8. Мысли отказаться от курения меня раньше посещали во время болезней, но в желание это не выросло. Желание возникло сейчас, так как я глубоко осознала тот огромный вред, который я наношу своему здоровью. Немалую роль в этом решении сыграл пропагандист здорового образа жизни — Вадим Владимирович.
9. Я ни разу не пыталась прекратить это вредное занятие за исключением нескольких месяцев беременности.
10. Мой муж тоже курил, поэтому после рождения ребенка и окончания грудного вскармливания я возобновила курение.
11. От курения никогда не лечилась.
12. Не могла прекратить курение, потому что не хотела этого, с сигаретой я себя уютнее чувствовала, а самое главное очень привыкла.
13. В основном я всегда курила сигареты с фильтром.
14. Сейчас употребляю облегченный сорт сигарет с фильтром.
15. Это тоже привычка — сигарету я докуриваю полностью.
16. Начинала курить, естественно, с небольшого количества: 3–5 сигарет в день.

В последний период курила 20 и более сигарет за сутки. (Сегодня их уменьшила уже до 10 штук.)

17. В рабочее время курю в местах, отведенных для курения на лестничной площадке. Это отнимает минут 30–40 за рабочий день.
18. Табачным дымом затягиваюсь глубоко.
19. Если курева нет, то я его просто покупаю или «стреляю» у знакомых. В связи с намерением прекратить такое вредное, нелепое и позорное занятие, я чувствую в себе силы с этим справиться и отказаться от отравы раз и навсегда.
20. После воздержания от курения первые затяжки радовали, так как заканчивался период воздержания, хотя реальное действие на организм было, конечно, разрушительным.
21. Прием алкоголя увеличивал частоту курения, и табачный дым казался приятным.
22. Как ни думаю, а положительного приобретения в результате курения я не нахожу.
23. К отрицательным моментам можно отнести болезни, сопутствующие курению, негативный пример для дочери, принуждение своих некурящих друзей быть пассивными курильщиками.
24. В помещении в присутствии детей я не курю.

25. На приобретение табачных изделий времени практически не тратится — на каждом углу ларек с сигаретами. Отдельно время на курение тратится только на работе: 30–40 минут в день. Дома я курила, смотря телевизор или болтая по телефону. А, исходя из количества использованных сигарет, в сутки на курение уходит примерно 2 часа.
26. На табачные изделия в месяц я расходую 500–600 рублей, таким образом в год — примерно 6000 рублей.
27. Непривычных изделий из табака не употребляю.
29. За помощью побудило обратиться плохое самочувствие и решение начать здоровый образ жизни.
30. Рассчитываю полностью отказаться от курения.

СОЧИНЕНИЯ

Для закрепления успешных победных действий по истреблению вредных привычек используется периодическое — примерно раз в месяц — написание самоотчетов-сочинений. В них подводятся промежуточные итоги, фиксируются недостатки, успехи и текущие задачи вашей работы по методу Шичко.

Варианты тем: «Я избавляюсь от вредной привычки табакокурения», «Как формиро-

валась вредная привычка», «Что „хорошего“ приносило мне самоотравление табаком», «Первый месяц без никотина», «Дальнейшие планы здорового образа жизни» и т. д.

Стиль, орфография, литературные высоты здесь не имеют существенного значения. Главное — вдумчиво, искренне, от души описать результаты своего движения к свободе от табачного рабства.

Сочинения пишутся в любое удобное время, объемом хотя бы в одну тетрадную страничку. Периодически желательно посматривать свои сочинения и подобное творчество предшественников-единомышленников, это ваши союзники, советчики и наставники в борьбе за обретение здорового образа жизни.

С некоторыми из них мы сейчас познакомимся.

Я И НАРКОТИК НИКОТИН

Мое знакомство с никотином состоялось 33 года назад, когда мне пришлось переехать от родителей в студенческое общежитие. Я не помню, при каких обстоятельствах произошла первая самоотравляющая затяжка. Из четырех девочек в нашей комнате не травмилась этой гадостью только одна. Она была нашей жертвой как пассивная курильщица.

Тогда потребности особой не было. Через три года после окончания учебы также при-

шлось снимать комнату с курящей женщиной и у курящей хозяйки. Мне было 19 лет, когда появилась страшная потребность в никотиновом яде.

На протяжении всей жизни меня окружали пьющие и курящие подруги, друзья. Когда готовилась стать будущей матерью бросила эту отраву и почти год не курила. Но после родов сильно потолстела и бросилась опять в этот табачный омут.

Постепенно стала замечать, что голос грубеет, черты лица грубеют, появился нездоровый «загар», резко ухудшилось зрение, появился кашель в утренние часы. Дальше — хуже: бронхит с астматическим синдромом, кашель ночью и в течение дня, обильные выделения из носа, желтизна зубов. А если подсчитать, сколько денег сгорело в табачном аду... А самое главное и страшное последствие моей рабской потребности — мой сын, который также стал рабом никотинового и алкогольного ядов.

В течение жизни несколько раз пыталась избавиться от страшной зависимости: иглоукалыванием, гипнозом, специальной жвачкой, пластырем, но все безуспешно.

И вот уже десять дней я свободна от рабской зависимости табачного демона! Произошло чудо, которому я не могу до конца поверить. **У меня исчезли кашель, обильные выделения из носа, стало чаще повышаться настроение.** Ведь последние годы я стала

замечать, что нахожусь в угнетенном состоянии, перестала смеяться. Теперь у меня освободилось много времени, которое отнимали бесконечные перекуры. Я чувствую себя свободной, я смотрю свысока на курильщиков и с каждым днем увереннее чувствую себя в жизни. Я стала себя уважать.

Думаю прожить сегодняшний и все последующие дни моей жизни без табачной отравы. Буду стремиться к ведению здорового образа жизни во всем, идти к постоянному самосовершенствованию. И по возможности, своим личным примером, убеждать окружающих меня людей к отказу от рабской зависимости от яда и наркотика никотина.

КОГДА «КЛЮНУЛ ЖАРЕННЫЙ ПЕТУХ»

Курить начал в авиационном училище. Сначала одна-две затяжки, затем сигарета, а потом уже и регулярное курение. Закадычные друзья были заядлыми курильщиками. Довольно долго и сам внутренне сопротивлялся этому занятию, но все-таки никотин победил меня.

Почему начал курить? Не знаю, не могу себе объяснить этого. Ведь особого дискомфорта оттого, что не курил, не чувствовал. Наоборот, в училище у меня были неплохие успехи в беге на 10–15 км, выполнял норму кандидата в мастера спорта, и мой тренер

майор Реутов, ныне покойный уже, земля ему пухом, всегда предупреждал меня: **не бери никогда в рот сигарету, иначе ты пропал как спортсмен.** Слова его оказались вещими. Сам же он до самой смерти бегал на Октябрьские праздники от Дворцовой до Пушкина.

Очень много курил, пока учился в Политехе заочно. Днем служба в дивизионе, а на занятия оставалась только ночь. Выходило так, что за сутки только 3–4 часа не курил.

С возрастом начали сказываться последствия этого наркотика. В последние годы **стал кашлять надрывно, да так, что все соседи могли сверять время на дачах по ко- ему кашлю.** Появилась одышка, не могу уже и километра пробежать в хорошем темпе. **Никотин коварен, начали болеть ноги, стало тяжело ходить на большие расстояния.** Раньше до Прибыtkовo к электричке доходил за 40 минут не запыхавшись, а сейчас уже беру упреждение на 1 час и 10–20 минут.

Вот так исподволь и клюнул тот жареный петух, который всех клюет не кстати. Так и пришел сам к ВВ с большой надеждой на помощь. **Жаль только, что приход этот запоздалый, развалиной стал, трухой.** Хочу избавиться от этого пагубного занятия навсегда. Подводя итоги и в отношении выпивок, и в отношении курения, хочу сказать: самым главным считаю то, что в какой-то

степени постиг методику избавления от этого великого зла. И если не дай-то бог сорвусь когда-нибудь с этой правильной дороги, то уже знаю, как поступать, как вернуться на нее.

Огромное, искреннее человеческое спасибо тебе, Вадим Владимирович, за помощь, за участие!

Будем бороться за здоровый образ жизни!

ЧТО «ХОРОШЕГО» ДАЛ МНЕ ТАБАК

1. Многолетнее отравление моего организма вредными веществами, входящими в состав табачного дыма. **В результате — хронический бронхит, бледность лица, испорченные зубы.** Если бы не курила, выглядела бы лучше. Сколько бедные легкие всосали табачного дегтя за это время, трудно представить.
2. Думаю, морально-нравственные устои тоже пострадали, потому как с самого начала приходилось обманывать близких. В последнее время не скрывала, что курю, но и не собиралась бросать только из-за того, что им это не нравится, они переживают. **В глазах окружающих я выглядела, наверное, не лучшим образом с сигаретой в руках.** Тем более, часто курила на улице, хотя самой ужасно не нравятся люди, курящие на улице, особенно женщины.

3. Попортила нервов и крови своим родителям, а в последние годы и своему ребенку, которому приходилось часто дышать дымом, что не могло не сказаться на здоровье.
4. **Чисто психологически меня раздражало, что стала рабом этой мерзкой привычки, а бросить сама не могу.** Если бы не метод Шичко, то ничего бы не получилось. И надо же, на самом деле считала себя культурным, интеллигентным человеком. Теперь понимаю, что правильно пишет Ю. А. Соколов: культура (т. е. здоровый образ жизни) и курение (самоотравление) — несовместимы, то же самое, что и с алкоголем. **Теперь, когда бросила, страшно возмущают курящие люди.** Кажется, что они совершают какое-то преступление против тех, кто не хочет дышать отравляющим дымом. Просто страшно и противно теперь смотреть, с каким удовольствием они глубоко вдыхают в себя этот мерзкий, тошнотворный канцерогенный дым и еще балдеют при этом. И еще заставляют невольно страдать окружающих. На работе у нас осталось трое злостных курильщиков и трое, включая меня, не курят, причем все — бросившие. Поведем дальнейшую борьбу...
5. Мои головные боли, плохое самочувствие, недосыпание, усталость тоже, наверное, многим обязаны курению. **По**

крайней мере, за три недели, что я не курю, у меня ни разу не болела голова и усталости почти не чувствую.

ЧТО МНЕ ДАЛО КУРЕНИЕ

Давай закурим, товарищ, по
одной,
Давай закурим, товарищ мой...

Много хороших, задушевных песен и стихов, призывающих родных и близких, друзей и знакомых испить чарочку хмельную и затянуться крепким дымком. А сколько телепередач и фильмов, в том числе и детских, демонстрируют нам любимых героев и артистов с рюмкой в руках и с дымящейся сигаретой, папиросой или трубкой во рту. **Романтика!** Однажды поманит она нас, и мы устремимся за ней, сжигая и превращая в дым свое здоровье, не замечая на обочинах кучки пепла сгоревших дотла. С детства мы слышим про лошадь-бедолагу, скулившую одну папиросу и откинувшую копыта, но кто поверит на слух этой сказке. Первая затяжка, превращающая несмышлениша пацана во взрослого. Тяжело она давалась, со рвотой, со слезами на глазах, но зато ставила вровень со старшими приятелями, поднимая в глазах младших. Терпи казак — атаманом будешь. **Баловство превращается в привычку — наездника, погоняющего ядовитым бичом к гибельной пропасти.**

Я могу писать с иронией, я заплатил грозному ямщику, для которого сам себя же и запряг, частью своего здоровья.

Однажды почувствовал во время ходьбы боль в левой икре. Решил, что потянул ногу. Позднее такая же боль появилась и в правой. Ерунда — перекурим, постоим, боль и пройдет. Затем стали мерзнуть ноги, едва температура воздуха приблизится к нулю. Не спасали даже двойные шерстяные носки и любимая в то время душегреечка — водочка. **Был крайне удивлен, когда вызванный из-за простуды врач, в ответ на робкую жалобу на ноги, немедленно дал направление к хирургу. И уж совсем глаза на лоб — «Прокурил ты, парень, ноги». Облитерирующий эндартериит!**

Как так, все курят, все бегают! Оказывается, не все, кому как повезет. Чтобы не мерзли ноги, пришлось согласиться на операцию. Резали какой-то нерв, регулирующий подачу крови. Чего только не насмотрелся, пока лежал в больнице! **На отделении в основном коллеги-курильщики. Кто еще на своих двоих, но с изрезанными животами, со шрамами на ногах от паха до щиколоток. Кто на одной, а кто и без обеих.** Были и «новопредставленные». Один приятель, считая, что будут делать «шунтировку», это когда вырезают поврежденную артерию и вместо нее ставят кусок вены из-за отсутствия у медиков искусственных сосудов, просил хирурга удалить

на подошве мозоли. Врач пообещал, что они ему больше мешать не будут, и удалил мозоли — вместе с ногой. Обо всем рассказывать — слез и бумаги не хватит. Вы думаете, русского человека такой жутью испугаешь? Ничуть не бывало! Нас оперировали в один день с соседом. Едва очухались на койке, еще анестезиологи катетеры из спины не удалили, а мы уже ковыляли в галлюн «подышать дымком».

Поистине крепок русский мужик! И головой тоже. Одним словом — романтика по-прежнему манит.

Друг, оставь покурить,
А в ответ тишина...

МОЯ РАБОТА ПО МЕТОДУ Г. А. ШИЧКО

Надо, хочу, могу, есть.

Сейчас я ощущаю себя в середине пути: я ушла от смрадного болота, но не вышла еще на благоуханный луг. Пока тропинка, ведущая меня, то вязнет в болотце, то на ней лужа, то цветы, то холодная темень елового бора, то тепло и веселье березняка.

Жизнь изменилась. Другим стало тело. Кожа мягкая, гладкая. Постоянное нытье во всех отделах позвоночника ушло. Нет кашля, в груди не свистит и не печет огнем, дыхание глубокое. Я могу теперь играть в пятнашки, прыгать в классики. Таким образом

за 5 недель ушли многие преследующие меня болячки: сухая кожа, хронический бронхит, хронический насморк, облегчилось течение остеохондроза. **Другим стало лицо, теперь необязательно краситься, глаза ожили.**

Кардинально изменилась психика. Раньше я все время была раздражена, угнетена, недовольна собой, мужем, сыном. Доброе настроение было вкраплением в общий серый фон и заканчивалось тут же, чуть возникала малейшая заминка. **Сейчас общий фон — радостное спокойствие, перемежаемое весельем и восторгом. Много любви и радости.** Раздражение и уныние, вкрапления в общий золотой фон, урежаются день ото дня.

Мне больше не хочется рычать на мужа. Каждое его слово я воспринимаю как выражение его чувств, а не как попытку меня уязвить. (Боже, как я смогла прожить с ним 7 лет, все время отбиваясь и нападая?) Сын мил мне и симпатичен. Нет, я, конечно, взлаиваю на него не раз за день, но тут же возвращаюсь в состояние любви и радости.

Прекратилось самоедство: не занимаюсь с ребенком, обкуриваю ребенка, ничего не могу на работе и прочее. **С сыном я занимаюсь каждый день по чуть-чуть, он стал веселый, хорошо и охотно сам читает, у него прошел кашель — не из-за отсутствия ли в доме табачного дыма?** Он снова полюбил целовать и обнимать меня. Мы наслаждаем-

ся с ним обществом друг друга. Гораздо терпимее и добрее стал муж. Безо всяких моих просьб он стал курить только на лестнице.

Резкий скачок в сознании произошел после прочтения книги Соколова Ю. А. До того я была подсознательно уверена, что курить — потом! — буду опять, что не хватит сил надолго. Во время чтения накапливалось омерзение и брезгливость к табачному зелью, и в какой-то момент я записала клятву, что навсегда отказываюсь от никотина. Это удалось, так как я почувствовала, что травиться больше не желаю, то есть клятва была рубежом, моментом перехода, выхода из болота на твердую тропу. Этот момент прояснения сознания очень меня порадовал.

Я смогла обливаться из таза холодной водой, чего не могла никогда ранее. Теперь я знаю, что смогу все, чего захочу. А еще появилась мысль: не поступить ли на филфак в университет? Думаю, что этот вопрос решу положительно. Недостатки мои — во-первых лень, пропуски в обливаниях холодной водой, пожирание всякой неудобоваримой пищи вместо овощей и фруктов. Пути устранения — продолжить регулярные обливания, есть только «живую пищу», в том числе больше фруктов, овощей. Это даст приток энергии, которая пойдет на очищение тела, души и духа.

Следующие 5 месяцев я пишу дневники, веду пропаганду здорового образа жизни,

полностью перехожу на рациональное питание, делаю зарядку, бегаю по утрам, начинаю повышать физические нагрузки (с сентября записываюсь в какую-нибудь секцию типа аэробики, шейпинга и т. п.). С первых же денег осенью делаю курс массажа себе и сыну. Начинаю регулярно использовать пищевые добавки: водоросли, отруби, сою и пр. Летом и осенью пью соки. Делаю за лето полный курс очистки организма.

Уверена в том, что здоровье будет прибывать, молодость вернется. Моя любовь станет постоянным состоянием души. В нашей семье станет интересно жить, ведь мы не будем воевать и сможем наконец понять друг друга. Вся моя семья станет другой — спокойной, здоровой и до краев полной любви. И вот тогда Господь, быть может, пошлет нам дочь. А мой сын станет мальчиком с золотым сердцем.

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ, ДЕТАЛИ И ТОНКОСТИ

КАК СПРАВЛЯТЬСЯ СО «ВСПЛЕСКАМИ» ЖЕЛАНИЯ ТРАВИТЬСЯ ТАБАКОМ

Нижеследующие рекомендации помогут вам, если вы скрупулезно выполняете все предыдущие. А именно: в правильном режиме пишете дневники, анкету, сочинения и работаете с литературой.

Даже при этом возможны всплески желания закурить. Это бывает очень со многими, если не с большинством работающих по методу.

Пугаться этого не следует. Вы все делаете правильно, они скоро ослабнут, будут посещать вас все реже и наконец исчезнут! А пока они есть — вот вам проверенные способы их ликвидации. Главное здесь — правильно поступить в течение нескольких минут и, пользуясь нижеприведенными советами, не поддаваться вот этому сиюсекундному всплеску.

Чтобы отвлечься и ослабить дискомфортное состояние «всплесков» «табачных приступов», которые зачастую досаждают, особенно

в первые дни расставания с никотином, предлагается ряд испытанных приемов из богатого опыта победителей вредных привычек.

- Грызть и жевать семечки, орехи, конфеты (леденцы), жвачку.
- Класть тонкий ломтик сыра под язык и держать там, «пока не растает».
- Пить небольшими глотками воду комнатной температуры.
- **Переместиться в другое место:** перейти в другую комнату, выйти на улицу, обойти вокруг дома и т. п.
- **Воздействовать на биологически активные точки.** Например: растирать уши, поочередно разминать каждый палец на руках, массировать указательными пальцами точки над бровями, между бровей, под носом, на подбородке. Делать это не спеша, «со вкусом», в течение нескольких минут.
- Перед зеркалом состроить себе несколько гримас, погрозить пальцем, погладить себя по щекам и прическе, улыбнуться радостной и торжествующей улыбкой победителя.
- Послать вслух, не стесняясь в выражениях, поганый табачный наркотик подальше, например, к изготовителям и сбытчикам мерзкой отравы.
- Облить ноги выше колен холодной водой. Отлично действует и полное обливание всего тела, можно с предварительным

мысленным или вслух произнесенным настроем для себя. Например: «Я сильный, я твердо и уверенно побеждаю табачную заразу!»

- На выдохе задержать дыхание, почти до времени «максимального терпения». Затем, не торопясь («не хапая воздух ртом»), медленно, через нос, небольшими порциями вдохнуть воздух и постепенно восстанавливать нормальный ритм дыхания.
- Прочитать, в том числе и вслух, или проговорить по памяти, своими словами, фрагменты настроения Г. Н. Сытина против курения.
- «Позвонить другу»: поговорить, поболтать по телефону с человеком, который может вас выслушать, понять и поддержать. Темы разговоров — произвольные, с преобладанием легких, веселых оттенков, эмоций и приятных впечатлений и воспоминаний.
- Записать на магнитофон «Пожелание себе в трудную минуту», а затем, при необходимости, прослушать его, чтобы подбодрить себя и отвлечься от мыслей о табачной отраве.

ПАЛЬМИНГ

Следующее полезное упражнение (пальминг) успешно применяется для достижения душевного равновесия, а также, кстати сказать, для улучшения зрения.

Гасим свет, удобно усаживаемся, локтями свободно опираемся на стол (или на колени: «поза кучера»). Зажмуриваем глаза и накрываем их ладонями, соединенными «домиком» — сложенными одна на другую под прямым углом. Тогда центр каждого глаза оказывается напротив впадины в ладони.

Расслабились, включили режим «на все начихато-наплеваю» и мысленно представили добрые, теплые образы: луга, пальмы, море, лес и т. п. Как у Роберта Рождественского:

Ветры, которым под небом не тесно,
Птицы, поющие нараспев,
Море, бессонное, словно сердце,
Горы, уверенные в себе.
Там водопады литые, летящие,
Мягкая трепетная трава...

В таком состоянии пребываем, сколько захочется — пять, десять и более минут. Затем поморгали, сняли ладони, открыли глаза и улыбнулись, радуясь очередной победе над серым змеем».

УПРАЖНЕНИЕ «ПИСЬМЕННЫЙ ПРИКАЗ»

Берем чистый лист бумаги и левой рукой — обязательно левой! — не спеша выполняем любые простые рисунки: солнышко, квадратики, треугольники, зайчика, волны и т. п. Затем переворачиваем лист и пишем на оборотной стороне текст (уже правой ру-

кой), утешаем себя с использованием знакомой нам формулы «минус, но плюс» по схеме: «Мне сейчас пока что плохо, но скоро обязательно будет хорошо». Например: «Сейчас появляются навязчивые мысли о самоотравлении табачным смрадом, но я разгромил табачную вредную привычку, я сам управляю своими мыслями, желаниями и поступками, поэтому я твердо и уверенно освобождаюсь от всплесков никотинового дурмана».

ПОДГОТОВЬТЕСЬ К НАПАДЕНИЯМ ЗАРАНЕЕ

Будьте уверены — всплески желания отравиться табаком вас не минуют. Это нормальные явления, происходят они, как мы только что упомянули, практически со всеми, кто вступает в борьбу с табачной заразой. Будьте готовы к нападениям заранее.

Составьте себе предварительно список возможных действий для отвлечения от этой заразы. Выберите их из списка вверху или придумайте и опробуйте свои собственные. То, что эффективнее всего меняет ваше состояние, запишите в особый отдельный **«список спасения»**.

При появлении мыслей о самоотравлении табаком (в самом зародыше, на самой дальней границе их обнаружения), о курении, при самом малейшем желании взять в руки пачку сигарет сразу же просмотрите этот

список, выберите и выполните наиболее подходящее сейчас занятие.

Возможно, и даже скорее всего, большинство или даже ни одно из приведенных выше упражнений вам не потребуются. Иногда для достижения необходимого эффекта достаточно только просмотреть список. Не относитесь к этой рекомендации скептически — подобная информация, как показывает опыт, поможет сохранить без табака еще один ваш час, день, сутки. **Время неуклонно закрепляет нашу победу: табачные всплески и в целом вредная привычка неизбежно будут слабеть, уменьшаться, исчезать и исчезнут быстро, бесследно и навсегда.**

ХАРАКТЕРНЫЕ ОШИБКИ ПЕРВЫХ ДНЕЙ РАССТАВАНИЯ С НИКОТИНОМ

- На первом месте здесь, конечно, стоят нарушения правил ведения дневников, ведение их не перед сном, а в любое другое время. Еще раз напомним: в таких случаях дневники бесполезны!
- Отписки, формализм, работа «без души», гнилые мостики к отступлению в тексте дневников, в том числе фразы «постараюсь», «надо бы», «если получится» и т. п., должны быть решительно исключены.
- **Задавайте и формируйте в пожеланиях-рекомендациях себе парадную поступь**

победителя. Например: «Я человек сильный, твердо уверенный в себе, все смею, все могу и ничего не боюсь! Я **навсегда** отказываюсь от поганой вонючей табачной отравы!»

- **Чтобы застраховаться от срыва, необходимо отказаться вовремя отказа от никотина и от его «старшего брата» — наркотика по имени «винный спирт», он же этанол, он же алкоголь** — в любом виде и разливе, с любыми ласкательными названиями и красивыми наклейками.

Вспомним меткое выражение Карамзина: «Алкоголь — надежное средство для избавления от денег, ума и здоровья». Выводы очевидны: избавился от наркотика никотина, откажись и от более сильного наркотика, алкоголя. Памятуя при этом мудрые слова Л. Н. Толстого: **«То, что перестать пить вино и курить очень трудно — есть ложное представление».**

- Нужно предусмотреть все, «подстелить себе соломку» и **освободить первые бес-табачные дни от любых дополнительных стрессовых нагрузок.** Таковыми могут быть: важные деловые переговоры, начало ремонта, покупка автомобиля и т. п.
- **Максимально устранили самонадеянность, зазнайство и «медные трубы».** Если вы почувствовали, что никакого ужаса, мучений, судорог и смертных расстройств нет

и не предвидится, а расставание с никотином произошло на удивление легко и непринужденно и все вокруг в восторге от вашего поступка, то может показаться, что, коль скоро все так гладко прошло, то в случае возобновления курения можно в любой момент захотеть и так же легко перестать курить в следующий раз.

Но это коварная ловушка из арсенала недобитой курительной программы в вашем сознании. «Следующего раза» для вас может и не случиться никогда, или он в гораздо более осложненном варианте наступит спустя годы душевных и физических мучений для вас и ваших близких.

- «Испытаю-ка я себя, сделаю всего одну затяжку (всего один выстрел себе в висок) — потом точно ведь курить не буду!» Это «привет» от той же издыхающей с каждым часом курительной программы. Стоит только совершить такую глупость, и рецидив вредной привычки станет неизбежным.

Подобные мысли следует перехватывать в самом начале их зарождения и, не вступая с ними в полемику, отвлекаться от них (приемы отвлечений см. выше). А вечером зафиксировать такой всплеск-провокацию в дневнике с соответствующим комментарием.

В итоге с каждым днем, с каждым часом жизни без табака привычка, потребность и

всплески мыслей о курении слабеют, гаснут и уходят безвозвратно.

ИЗ КОПИЛКИ ПРЕДШЕСТВЕННИКОВ

- Поразмышляйте в своем дневнике над следующим фактом: **миллионы людей во всем мире отказались от табака, все они — что? — были сильнее и умнее вас?** Нет, конечно. Так что и у вас есть все необходимое для победы над этой вредной привычкой. Тем более что вы применяете один из самых эффективных современных способов — метод Г. А. Шичко.
- **Назначьте себе точную дату, когда вы откажетесь от табака.** Путь это будет день, в который у вас стрессовые нагрузки ожидаются не более обычных. **Накануне выбросьте все ваши сигареты, пепельницу, зажигалку, все, что близко напоминает о вредной привычке.**
- **Составьте и запишите на отдельном листе список отвлечений** от тяги к табачному дыму (жвачки, физические упражнения, задержка дыхания, обливание и т. д. — см. выше). Пронумеруйте их по приоритетам для использования вами.
- Приготовьте продукты для компенсации «табачных приступов»: семечки, орехи, кислые конфеты, ломтики сыра...
- Заявите родным, близким, друзьям, что отныне вы отказались от табака.

- В этот День (с большой буквы) прощания с никотином **лучше встать с постели либо позже обычного, либо, наоборот, пораньше.**
- **Проведите «утренний аутотренинг».** С вечера приготовьте рядом с постелью лист бумаги и карандаш (ручку). После пробуждения, не открывая глаз, представьте теплую картину: море, поля, луга, сады, пение птиц, восход солнца и т. п.
- Затем не торопясь напишите на листе бумаги: «Сегодня я не курю» или «Сегодня я обхожусь без никотиновой отравы».
- **Потом улыбнитесь и откройте глаза в мир, свободный от табачного дыма.**
- В течение дня выберите немного времени и запишите в тетради для дневников: «Ради чего я отказываюсь от табака». Например:
 - ◆ **Увидеть в зеркале счастливого человека,** помолодевшего, с просветленным сознанием, ясными глазами и веселой улыбкой победителя вредной привычки.
 - ◆ **Стать нормальным, полноценным человеком.** Освободить свои мысли, желания и поступки от власти мерзкой, смрадной табачной отравы.
 - ◆ **Разрушить в своем сознании поганую курительную программу,** навязанную мне чужой, злобной волей. Сформировать твердые и ясные убеждения на

здоровый, без самоотравления табаком образ жизни.

- ◆ **Избавиться от рабства табачной мафии**, необходимости отдавать ей свои деньги, время, здоровье и годы жизни в заблуждениях.
- ◆ **Оградить любимых детей**, родных и близких от смертоносного воздействия табачного дыма, вонючей раковой соски.
- ◆ **Открыть двери в мир оздоровления**, радости и самосовершенствования и т. д.
- ◆ В дневнике или отдельно на листе запишите торжественные, радостные события в вашей жизни, свои победы (большие и малые), свершения, поступки, где вам удалось проявить свои лучшие качества. Например: в пятом классе занял первое место в соревнованиях по шахматам, в прошлом году, в отпуске, поймал крупного судака, по окончании вуза получил диплом с отличием, на прошлой неделе, в рискованной ситуации с хулиганами, вел себя достойно, осенью получил высокий урожай на садовом участке и т. п.
- ◆ Напишите, по аналогии с Г. Н. Сытиным, «Настрой победителя». Например: «Я человек целеустремленный, умный и настойчивый. В своей жизни я преодолевал с честью многие другие пре-

грады и трудности. И сейчас я во много раз сильнее поганого табачного дыма. Я разгромил эту ненавистную вонючую вредную привычку и сверну окончательно шею этому „серому змею“. Я человек сильный, твердо уверенный в себе, все смею, все могу и ничего не боюсь. Я навсегда избавляюсь от мерзкого табакокурения».

О СРЫВАХ-РЕЦИДИВАХ

Не грех упасть, грех
не подняться.

Русская пословица

Если человек прекратил курить, чувствует себя хорошо, никакой тяги к табачному дыму не испытывает и через день-другой либо неделю-другую прекращает писать дневники, то срыв и рецидив курения ему, как правило, гарантированы, как неизбежный результат легкомыслия и зазнайства.

Помните: для надежного избавления от вредной привычки табакокурения по методу Г. А. Шичко **необходимо вести дневники в течение полугода.**

В случае неудачи при отказе от курения **не следует впадать в отчаяние, а нужно грамотно проанализировать причины срыва.** Трудный путь к победе над собой не всегда усыпан только лепестками роз, на нем встречаются часто и тернии, и камни, и с виду

непреодолимые завалы. **Поражение в очередной схватке с противником не означает ни конца света, ни полного нашего разгрома и капитуляции.**

Победы добивались и те, кто падал. Я знаю такие случаи, хотя они и немногочисленны.

Без паники, сосредоточившись и успокоившись, намечаем дату начала нашего нового наступления, не затягивая сроки, **но не ранее чем через месяц после срыва.** Как показывает опыт, силы для нового наступления на эту вредную привычку образуются по истечении не ранее месяца. Шапкозакидательство здесь не пройдет. Вы спросите: «Что же мне, целый месяц снова курить?». Да. Травитесь, терзайтесь, страдайте — и помните, что травите себя последние денечки. Выбирайте момент, когда сил будет достаточно, выберите или создайте благоприятную ситуацию, но уже не для новой попытки, а для окончательного резательного действия — полного навсегда отказа от никотинового зелья.

А затем — приступаем. Описываем срыв в письменном виде, анализируем его причины, последствия, варианты предотвращения подобных ошибок в будущем и вновь приступаем к ведению дневников.

И, как показывает практика, при серьезном отношении к работе, при накопленном опыте («За одного битого двух небитых дают») мы вскоре радостно ощутим и увидим прекрасную зарю победы над табачным зельем.

ИТОГОВОЕ СОЧИНЕНИЕ

Вот и прошло полгода, как вы приступили к избавлению от привычки табакокурения. Вы больше не курите. Вы дописали свой последний дневник, изучили — фактически, наверное, уже многое наизусть выучили! — все указанные материалы. И вот последний штрих.

Победный результат прошедшего полугодия.

Итоговое сочинение.

В наше время, к сожалению, проблемы табакокурения чаще всего буквально спаяны с алкогольными. Чаще всего мои ученики до начала работы со мной и пили, и курили. Напомню, что алкоголь как более сильный наркотик, разрушающий, в первую очередь, высшие функции человеческого мозга, — не позволяет эффективно разгромить своего младшего братца, «серого змея». Именно поэтому, приступая к избавлению от табачной зависимости, необходимо хотя бы на полгода полностью отказаться от любых видов спиртных изделий. Об этом мы с вами говорили в начале книги.

Но вот что ценно — и тяга к выпивке, и тяга к табаку могут быть разгромлены вместе. Вкупе! Об избавлении от алкоголиз-

ма я уже написал отдельную книгу (см. список литературы в конце). Поэтому привожу сочинение человека, который был рабом и алкоголя и никотина — и победил обоих.

Я ИЗБАВЛЯЮСЬ ОТ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК

1. Знакомство, привычка, потребность

Без малого полгода прошло с тех пор, когда я начал заниматься по методу Г. А. Шичко. Полгода, в общем-то не большой срок, но изменение, но отделять он может одну жизнь от другой.

В одной остается больная голова, жалкая тяга любой ценой найти хотя бы 100 грамм ядовитого пойла, чтобы освободиться от этой боли, разбитая рожа, помятая и перекошенная после вчерашнего „активного отдыха“, укоризненные взгляды детей и жены.

В другой прекрасное самочувствие, уверенность в себе, счастливые домочадцы, сослуживцы, считающие тебя чудачком, но в тайне завидующие тебе, что ты смог отказаться не только от пойла, но и от табачной отравы.

«...А кто идет за „Клинским“?» — опять очередной выстрел по телевизору в чье-то сознание. Вот с этого и начинается. Так же как все.

Первое знакомство с алкогольной отравой произошло, как и у всех, с пеленок, с раннего младенчества, когда сидя за столом видел празднующих родителей, знакомых, близких людей и мечтал, что когда вырасту, так же на полных правах как взрослый буду пить „веселые“ напитки и веселиться. Где-то в 7–8 лет бабушка Таня оставила нас с двоюродной сестрой Анной охранять переливающееся из бочки в бутыль вино, чтобы не убежало. Вино текло сначала хорошо, потом слабее и слабее, потом вообще перестало течь. В начале Анна показывала мне, «как надо» переливать вино, затем, когда у нее уже не было сил, я стал всасывать в шланг хмельную отраву, в итоге минут через 15 мы были готовыми (много ли нам было надо).

Бабушка очень испугалась, когда обнаружила нас с Анной в таком виде. В общем первое впечатление от встречи с алкогольной отравой не оставило приятных впечатлений.

Серьезное знакомство с алкогольно-табачными наркотиками произошло уже в юношеском возрасте лет в 14–15. Как все отроки старались быть „взрослыми“, а что является признаком взрослости — конечно же, выпивка, сигарета в зубах, если ты не куришь и не пьешь — «маменькин сынок». Весь уклад жизни учил, воспитывал, что «умеренно выпить» и «красиво курить» — это престижно, красиво, по-взрослому. В конце 10-го класса мы уже смело ходили в кафе «отмечать»

экзамены, на вечерах появиться трезвым считалось чем-то постыдным. Но, правда, алкоголь еще пока не овладел полностью молодыми организмами, легко боролся с отравой. Капельницы, разбитые носы, облеванная одежда, порванные брюки, утерянные документы — все это будет потом, через несколько лет, но предпосылки были уже тогда, в юные годы. Затем курсантские годы, когда курить и пить стал уже легально, родители, конечно же, это не одобряли, но и не противились активно — ведь были тоже воспитаны тем же обществом с его больной моралью.

Потом офицерские годы: «Ты за „гусар“, если не осилишь бутылку водки, не куришь, как все „нормальные“ люди» и тогда, уже «первый звонок» — потерян загранпаспорт, украдено кольцо. Но это еще не прозрение, это пока еще бравада — ну и что, все обошлось...

2. Что «хорошего» дали мне алкоголизм, курение

...Все обошлось. Да, пока организм молодой, он сопротивляется отраве, еще можно пить до 4–5 утра, а с утра идти как ни в чем не бывало на подъем, можно курить всю ночь в наряде, а потом на следующий день бежать кросс или сдавать физо, еще не валяешься в лесу, не едешь в электричке неведомо куда, не ночуешь на КПП какой-то части, еще не

лежишь под капельницей, еще... Сколько еще этих «еще». И только тогда, когда уже «не обходится», когда видишь своих школьных друзей, спившихся до нельзя, а кое-кого уже и безвременно почивших, бывших офицеров, толковых некогда хлопцев, мечтавших о благополучной жизни, хорошей карьере, любящей семье, когда сам лежишь под капельницей, или разглядываешь в зеркале с утра не свое человеческое лицо, а помятую пожеванную рожу бомжа, начинаешь понимать, что дальнейшая подобная жизнь ведет в никуда — и тогда... Хорошо если тогда находится рядом человек, способный не понаслышке понять твою настоящую беду и помочь, показать путь к избавлению от вредных привычек, нелегкий путь к возрождению личности.

3. Мои успехи и достижения в разгроме вредных привычек

Мне повезло. Меня Бог свел с таким человеком. Как и большинство тех, кто в свое время пошел по пути занятий по методу Г. А. Шичко, я не очень в первое время поверил в эффективность метода, хотя интуиция мне подсказывала, что «что-то в нем есть», но уж никогда не поверишь в то, что после стольких лет курения ты сможешь бросить курить, а уж разговоры о потере лишнего веса вообще кажутся шарлатанством.

На первой встрече — да, но как только начинаешь писать дневники, знакомишься с правдивой литературой, — начинаешь видеть, как изменяется твое сознание, твое отношение к тому, что еще вчера считал нормальным и чуть ли не необходимым, тогда входишь в азарт от борьбы со своими пороками, начинаешь понимать, что те «ценности», которые тебе насаждало и насаждает больное общество, совсем не ценности, что то, что называли «напитками» и табачными «продуктами», в действительности является просто наркотиками, откровенной отравой. Впрочем, и «Минздрав предупреждает», и про вред алкоголизма тебе вроде бы как говорили, но ты никогда не прислушивался к этому, потому что общество тебе говорило, а вот делало совсем по-другому, а сам ты никогда не задумывался над собой и своими поступками. И только оставшись наедине со своим дневником, начинаешь понимать, в какое болото ты залез.

И вот сегодня, спустя почти полгода с начала занятий, я испытываю гордость, что я победил в себе злодея, уничтожающего меня же, мое Я, мою личность, и я понимаю, что обратной дороги нет, потому что незачем.

4. Трудности, недостатки работы

Трудностей почти не было. Мне повезло больше других. Я быстро понял суть метода,

у меня была здоровая обстановка на службе и дома. Так что самым большим врагом для меня был я сам: мои привычки, стереотипы, пороки, слабости. Не обошлось и без срывов: стоило чуть ослабить бдительность — и вот уже на учениях позволил себе распушенность, «вылез черт». Хорошо, что быстро понял, что расслабляться нельзя, и сделал для себя правильные выводы.

5. Дальнейшие планы трезвого образа жизни

Ну, вот и все. Это лишь краткий конспект, того что пережито, что выстрадано не только за последние полгода. Теперь у меня есть методика, которая позволяет не только поддерживать себя в здоровой форме, не употребляя этанолово-табачных наркотиков, но и аналогично исправлять любые другие недостатки: лень, неуверенность в своих силах, раздражительность и т. д. Главное — определить перечень вопросов для самоанализа и самонастроя и победа обязательно будет, пороки и вредные привычки не всесильны, они рушатся под натиском самоанализа и здравого смысла.

Вчера вернулся из Бреста. Думал, что сломать питейно-табачные стереотипы в городе-колыбели моих и питейной и табачной программы будет значительно сложнее, но никаких поползновений употребления отра-

вы не было, несмотря на то что попытки соблазна были.

Итак, прошло ровно полгода, как я начал заниматься по системе Г. А. Шичко. Все, что казалось тогда иллюзией, чем-то нереальным, сейчас стало явью:

1. Алкоголь, который держал меня как в тисках, не вызывает у меня ничего, кроме отвращения.
2. Табачный дым, так «необходимый» мне в повседневной жизни, а тем более в критических ситуациях, ушел из моей жизни.
3. Пузо, которому могли позавидовать беременные женщины, сошло почти на нет.
4. У меня появилось желание дышать полной грудью, жить полнокровной жизнью, уверенность в своих силах, в могуществе собственного разума, уверенность в победе над собственными пороками и слабостями.

ЗАДУМАЙТЕСЬ, ДОРОГИЕ!

ПИСЬМО КУРЯЩЕЙ ДЕВУШКЕ

На женский организм никотин действует особенно вредно. «Письмо курящей девушки», которое вы прочтете ниже, я просто не мог не написать...

Сотни твоих курящих ровесниц я встречаю на улицах. Сотни людей я прооперировал по поводу рака легких. И сотням — я не оговорился, — сотням я вынужден был отказать, поскольку уже ничего нельзя было сделать... Нет для хирурга ничего более тяжелого, нежели отказ больному в помощи ввиду собственного бессилия. А мне не раз приходилось признавать свое бессилие, когда речь шла о спасении пораженных легких многолетних курильщиков.

В последние годы на операционные столы поступает очень много женщин-курильщиц. Я тебя не пугаю. Курение — дело добровольное. Только раз ты уж начала читать мое письмо, позволь мне высказать свое мнение, чтобы потом твое отчаяние не разрывало мне сердце. Мнение не только хирурга (к сожалению, не способного показать тебе на этих страницах раковую опухоль, задушившую легкие), но и человека, знающего цену страданиям.

Через мои руки и мое сердце прошли сотни людей, страдающих именно оттого, что не смогли вовремя расстаться с пагубной привычкой. Жалобы одинаковы и начинаются с фразы: «Что-то у меня с легкими...»

Нет, я не буду пугать тебя ставшими уже банальными примерами о том, что капля никотина убивает лошадь — ты не лошадь, ты человек, — или что 20 ежедневно выкуриваемых сигарет сокращают жизнь на 8–12 лет — ты молода, и жизнь кажется тебе нескончаемой. **По данным английских врачей, каждая выкуренная сигарета стоит курильщику 15 минут жизни. Пустяк, если тебе только 20.** Что тебе до того, что злостные курильщики заболевают раком в 30 раз чаще, чем некурящие, а причина этого страшного заболевания в 95–98 случаях из 100 — курение. Американские кардиологи приводят такие цифры: средний возраст умерших от сердечных приступов — 67 лет, курильщиков — 47 лет. Тебе только двадцать, а до сорока семи еще... Конечно, тебя это не испугает. И все-таки...

С огромным огорчением вижу я, как покуривают возле школы девочки, зажав сигарету в кулак (как они говорят, «по-пионерски»), чтобы не увидели из окон. С сожалением узнаю, что они научились курить, взяв за образец воспитательницу.

Боль охватывает мою душу от того, что в студенческом общежитии девушки собираются покурить и поболтать о своих планах

на будущее. Я могу допустить, что в таких планах замужество еще не просматривается. И поэтому расскажу тебе о другом.

Социологи провели анонимную анкету, в которой спросили: почему вы курите? 60 процентов девушек ответили: это красиво и модно. А 40 процентов курят потому, что хотят нравиться мальчикам. Допустим. Даже в чем-то их оправдаем. Потому что желание нравиться заложено в тебе природой. Но оправдаем временно: нелишне знать и мнение мальчиков.

Были опрошены 256 юношей. Им предложили три вопроса и, соответственно, три варианта ответов: положительно, безразлично, отрицательно.

Вопрос первый: «В твоей компании девушки курят. Как ты к этому относишься?» — 4% положительно, 54% безразлично, 42% отрицательно.

Вопрос второй: «Девушка, с которой ты дружишь, курит. Как ты к этому относишься?» — 1% положительно, 15% безразлично, 84% отрицательно.

Вопрос третий: «Хотел бы ты, чтобы твоя жена курила?» — Буря протестов! Из 256 только двое ответили, что им все равно. Остальные были категорически против.

А теперь подумаем вместе. До операции на легких тебе далеко. Замуж не собираешься. Все прекрасно, и ты куришь. Откуда это пошло? На мой взгляд, курят в тех компа-

ниях, где собираются для веселого времяпрепровождения. Сигарета в твоих руках — как бы сигнал: ты современна. А значит, и к любви, и к дружбе относишься с изрядной долей легкомыслия. Юноши с курящими девушками ведут себя более раскованно, а девушки по своей наивности полагают, что пользуются успехом, вряд ли думая о том, что представляют собой временную забаву. Да-да, ты, курящая девушка, — временная забава. Мне кажется, что, закурив, ты удешевляешь себя, унижаешь свое достоинство, делаясь не современной в истинном смысле этого слова, а скорее легкомысленной и более доступной. Кто же внушил тебе «модность» этой ужасной привычки? Кто запрограммировал тебя на занятие, в котором твоя молодость не дает увидеть всю катастрофу, тебя ожидающую?

Не сердись, но я попробую нарисовать твое будущее, каким оно представляется мне. А если ты усомнишься — оглянись, посмотри на курящих женщин старше себя.

От курения станет хриплым твой голос, постепенно почернеют, испортятся зубы. Кожа лица приобретет землистый оттенок. Резко пострадает твое обоняние и испортятся вкусовые ощущения. Наверное, ты уже обратила внимание, как часто сплевывают курильщики. Не знаю, успела ли ты заметить, что изо рта курильщика постоянно пахнет... Этот запах настолько неприятен, что не удив-

ляйся, если кто-то из знакомых парней станет тебя избегать. Ты будешь просыпаться с горечью во рту и с головной болью оттого, что всю ночь кашляла. Очень рано кожа твоего лица станет морщинистой и сухой. Женщины-курильщицы в 25 лет выглядят намного старше своих некурящих ровесниц. Вот какова настоящая цена твоего курения. Ты не привлечешь к себе, а наоборот, оттолкнешь любого серьезного парня.

Попробуй представить себя рядом с некурящей ровесницей. И если сравнение не испугает тебя или если ты не увидишь разницы между вами, позволь заметить тебе, что твой внешний вид — это еще не главный показатель.

Чем раньше ты начала курить, тем опаснее для тебя воздействие ядовитого табачного дыма. А если ты пристрастилась к курению задолго до того, как в тебе начались возрастные изменения, то медленнее происходит развитие твоего организма. Под влиянием никотина происходит стойкое сужение кровеносных сосудов, понижается содержание кислорода в крови за счет соединения гемоглобина крови с угарным газом — одним из компонентов табачного дыма. При курении под влиянием высокой температуры из табака выделяется 30 вредных веществ: никотин, сероводород, аммиак, азот, окись углерода и различные эфирные масла. Среди них особенно опасен бензпирен — стопро-

центный канцероген («канцер» — по латыни рак).

Если ты любознательна, тебя, возможно, заинтересуют данные американских исследователей. Они обнаружили в табачном дыме значительное количество полония-210, который излучает альфа-частицы. При выкуривании одной пачки сигарет лично ты получишь дозу облучения в семь раз выше установленной международным соглашением по защите от радиации.

Никотин — это наркотик. Точно так его именует высший орган мировой медицины — Всемирная организация здравоохранения. Это означает, что тебе с каждым годом будет все труднее. Табак, сужая сосуды, не только вызывает усиленную работу сердца, но и ухудшает и разрушает деятельность многих систем организма.

Ты закурила... Дальше все идет по давно известной схеме. Никотин на короткое время вызывает расширение кровеносных сосудов, усиливая кровоснабжение клеток мозга. За этим наступает резкий спазм сосудов, в результате чего появляются различные мозговые расстройства. Далее. Никотин нарушает функции нервной системы, легких, печени, органов пищеварения, половых желез.

Неопровержимо доказано: ты будешь болеть в три-четыре раза чаще своих некурящих подруг. Неотвратимо придет время, когда ты

будешь плохо себя чувствовать, и постоянное недомогание превратит твою жизнь в тягость.

Но давай поговорим о другом. Может, тебе будет интересно узнать, что женщины тяжело страдают от курения из-за более нежной структуры организма, который природой предназначен для продолжения рода. Давно известны факты, говорящие о том, что злостные курильщицы не могут родить детей, поскольку произошли глубокие изменения в зародышевом аппарате. Самым частым осложнением, вызванным курением, является преждевременное прерывание беременности — до 36 недель. У курящих оно бывает в два раза чаще. Тебе не мешает знать, что у курящих женщин намного чаще недоношенность и меньший вес новорожденного (да, новорожденного, твоего ребенка, о котором ты, наверное, не думаешь, но твое курение скажется на его жизнеспособности). У курящих выше процент мертворожденных детей и чаще патологии при родах. И несомненный факт — курение крайне отрицательно влияет на развитие уже рожденного ребенка. Зная это, есть ли смысл задуматься о замужестве, о муже, который будет ждать сына, а сына может и не быть... И может прийти день, когда врачи скажут тебе: «К сожалению, вы уже никогда не сможете родить».

Сейчас тебе это трудно понять. Но мой опыт подсказывает сотни таких случаев.

У курящей женщины незаметно приближается критический момент, после которого она уже не сможет родить, хотя ради этого готова на все, на любые операции, на любые жертвы. И поверь, ты не будешь исключением, поскольку природа создала тебя, чтобы ты стала матерью. И как бы ты ни хорохорилась сегодня, она заставит тебя жить интересами детей.

Поверь мне, сигарета может искалечить твою жизнь. Сначала твою. И когда тебе докажут, что во всем виновато курение, ты проклянешь и себя, и всю свою жизнь. Подумай о том, что у тебя не будет детей. И что муж может тебя оставить. Поверь, он может так сделать, потому что отцовские чувства не менее сильны, чем материнские.

А если ты куришь, будучи беременной, то знай — экспериментально установлено: стоит беременной закурить, как через несколько минут никотин поступает (через плаценту) в сердце и мозг еще не родившегося ребенка. И этим ядом ты невольно травишь его. Ученые проследили особенности развития детей, чьи матери курили во время беременности. Эти дети, наблюдавшиеся до 5–6-летнего возраста, в значительной мере отставали в своем физическом и умственном развитии. Кстати, среди детей, отцы которых являются интенсивными курильщиками, в два раза чаще наблюдаются пороки развития.

И все время твой ребенок будет болеть. Его ждут и пневмония, и бронхит. В отчаянии ты будешь искать причины, не зная, что они в тебе. Если даже ты курила в коридоре, на лестничной площадке — даже крошечной концентрации дыма, проникшего в комнату, будет достаточно для твоего ребенка, чтобы у него неожиданно повысилась температура.

У курящих матерей сто процентов детей курят. И твой ребенок, почитающий тебя за самую умную, ласковую, добрую, видя тебя с сигаретой, тоже начнет курить. А это означает, что ты заранее запрограммировала его на те же мучения, которые ожидают тебя.

Я вспоминаю страшный случай, связанный с курением подростка. В одной из школ-интернатов утром не смогли разбудить мальчика. Он умер ночью. Вскрытие показало, что у него было больное сердце — он рано научился курить, курил помногу, а в канун смерти, как сказали ребята, накурился «до-сыта».

В семьях, где родители курили, а потом перестали, тем не менее, начинают курить 67% мальчиков и 78% девочек.

По данным ВОЗ, 80% курящих детей сохраняет эту вредную привычку, став взрослыми. Уже установлено: если подросток выкурил хотя бы две сигареты, то в 70 случаях из ста он будет курить всю жизнь. Подумай!

А теперь мне хотелось бы знать, зачем ты куришь. Наверное, думаешь, что выглядишь красивее? Напрасно. Это минутное удовольствие — видеть себя со стороны с сигаретой, зажатой между пальцами. Ты одна из тех, кто не сознает, что творит, а когда им говоришь — безвольно отвечают: «Не могу бросить!» И пожалуйста, не ссылайся на артистов, которых ты видишь на экранах с сигаретой. Твое увлечение я бы квалифицировал не как юношескую глупость, а как преступление перед собой. Да-да, ты можешь написать себе памятку в три слова: «Курение — медленное самоубийство». И уже в недалеком будущем сможешь убедиться, что это именно так. Жаль, что на твоём самом трудном этапе жизни понадобится моя помощь как хирурга... Пока же могу предупредить, что курение обречет тебя на частые болезни. Это и стенокардия, и инфаркт в молодом возрасте, и язва желудка. При исследовании 205 лиц, умерших от инфаркта в возрасте 44 лет, было установлено, что только двое из них не курили. Среди больных раком желудка 95% курящих. И если у каждого курящего не развился рак легкого, то в абсолютном большинстве случаев уже имеется предраковое состояние. У курящих в 3–4 раза выше смертность от язвы желудка.

По данным ВОЗ, от причин, связанных с употреблением табака, умирает каждый пятый. Если это применить к нашим усло-

виям, окажется, что мы ежегодно теряем пятьсот тысяч человек! В их числе можешь оказаться ты, твой муж, твои дети, друзья и знакомые...

И последнее. Я понимаю, что в поисках причин, оправдывающих твое безволие, ты можешь сказать: «Если это так плохо, зачем же табачные изделия продают в таком изобилии?» Организации, стимулирующие табачную промышленность, считают, что получают большую выгоду. Однако это иллюзии. Страна и народ теряет от табака много больше, чем приобретает. Сегодня ВОЗ выступает с лозунгом: «Курение или здоровье? Выбирайте сами!»

Я — врач и обязан предложить тебе это же.

Академик Федор Григорьевич Углов

* * *

Служба окончена. Стиснут народом,
Двигаюсь к выходу узким проходом.
Вот я на улице, вот оглянулся,
Гром в небе грянул, мир покачнулся:
Как Афродита на берег из пены,
Храма покинув гулкие стены,
Между прохожих, смиренно ступая,
Девушка вышла — краса неземная!
Стан непокорный, форм совершенство,
Взору — услада, глазу — блаженство!
Как околдован, смотрю не моргая —

Кто ты? Мадонна? Джоконда? Святая?
Очи прекрасные, брови густые...
Как ты прекрасна, Аве, Мария!

* * *

Мне отвернуться бы, прочь уходя,
Образ прекрасный в душе унося...
Но — не могу, и за слабость за эту
Вижу в руке у нее... сигарету!
Что ты? Опомнись! — Крикнуть хочу,
Брось! Перестань! — Но стою и молчу...
Вот огонек зажигалки плеснулся,
Дым ядовитый змеей потянулся.
Все наваждение мигом пропало,
Как ничего никогда не бывало!
Где Мона Лиза? — Пропала незримо...
Рыжая девка протопала мимо...
Смрадного дыма клубы густые...
Сказка закончилась... Аве, Мария!

* * *

О Дульцинеи, Лауры, Джульетты!
Вы — Галатеи, Венеры, Одетты!
Что происходит? Куда мир идет?
Женщина — курит! Женщина пьет!
Она с сигаретой сегодня, не с розой,
Код генетический — под угрозой!
Нас парниковым эффектом пугают,
Армагеддон Земле предрекают,
Женщина с рюмкой, в губах — сигарета —
Вот апокалипсис! Вот конец света!
Люди, опомнитесь! — Все как глухие...
Всем — все равно... Аве, Мария!

В. Давыдов, 8 марта 2007 года

ПИСЬМО КУРЯЩЕМУ МУЖЧИНЕ

Здравствуйте!

Я, как и вы, давно знаю, что такое табак. Но те данные, которые стали известны в последнее время, оказались настолько поразительны, что я решил написать это письмо. Здесь я не буду говорить всякую ерунду о том, что «капля никотина убивает лошадь». Мне, как и вам, нет никакого дела до этой кобылы. Буду писать совсем о другом...

Я вас не знаю, но вряд ли ошибусь, если предположу, что вы курите. За последние 10 лет **Россия вышла на первое место в мире** по этому показателю — **у нас уже курят две трети мужчин**. Как получилось, что мы закурили? Этот выбор был сделан за нас. Вспомним, как это произошло... Приобщение к сигарете у 80% курильщиков происходит еще до того, как они заканчивают школу. С самого детства мальчика в нашей стране подталкивают к курению. Работают СМИ, кинофильмы, реклама. А это абстрактное «Минздрав предупреждает» вряд ли может сыграть какую-то роль. Вообще технологии манипуляции сознанием, когда человека исподволь подводят к принятию невыгодного для него решения, — предмет отдельного разговора. Вряд ли здесь можно говорить об осознанном выборе. Вот мы выкурили нашу первую сигарету. Ощущения отвратительные, но мы не хотели показаться слабаками и че-

рез какое-то время выкурили вторую... Все, свершилось! Человек, выкуливший всего две сигареты, останется курильщиком на долгие годы с вероятностью более 50%. Почему никто не сказал нам об этом, когда мы начинали?

Нам «забыли» сказать и о том, что **никотин является наркотиком**. Именно поэтому отказаться от сигареты так сложно. Всемирная организация здравоохранения в Рамочной конвенции по борьбе с табаком постановила (статья 4.1): «Каждый человек должен быть проинформирован о последствиях для здоровья, наркотическом характере и смертельной опасности в результате употребления табака». Эту конвенцию подписали уже 168 стран. Из крупных государств не подписали только США (основной производитель табака) и Россия (крупнейший рынок табака). Ну, с Америкой все понятно. А Россия — почему? Что, кому-то у нас выгодно, чтобы люди курили? Да, именно так! **В 1993 г. Правительство РФ подписало договор с несколькими транснациональными табачными компаниями**. Это соглашение, о котором вряд ли говорили в новостях, открыло им доступ на наш рынок. В короткие сроки были скуплены все наши сигаретные заводы, увеличена их мощность, построены новые, начата агрессивная реклама. **Сейчас уже 94% табачной промышленности РФ принадлежит иностранному капиталу**. За 10 лет по-

требление сигарет в нашей стране выросло почти вдвое, причем не только среди мужчин. Активно начали приобщать к курению женщин, юношей, девушек. Ах, как же здорово умеют они рекламировать свой ядовитый товар!

Удивительно, как дешево стоят у нас сигареты — пачка дешевле батона хлеба! Но, учитывая дешевизну сырья, даже при этих ценах за жизнь среднего курильщика Phillip & Morris Co. получают с него 10 000\$, из них 2 тысячи отдадут нашему государству в виде акцизов. Так, значит, тогда, в 1993 г **вашу жизнь продали всего лишь за 2000 долларов?! Пустячок, а неприятно.**

Казалось бы, не такая уж это для вас проблема. Какое вам дело до всей этой политики? Подумаешь — невинная привычка, обходящаяся в 10–20 руб. в день. Вы, конечно, знаете, что курение вредно для здоровья. Это всем известно. Но что стоит за этой привычной фразой? **Каждый второй курильщик умирает от болезней, связанных с курением!** Я отнюдь не пытаюсь напугать вас смертью — это было бы напрасной тратой времени. Проблема не в том, что вы умрете. В конце концов, все мы умрем. Вопрос в том, как и когда умереть — хотелось бы оставаться мужчиной даже в этом.

Одна из причин смерти курильщиков — рак (легких, гортани, пищевода, желудка, кишечника). Некоторые из этих видов рака

почти не поддаются лечению, выявляются, как правило, поздно, и смерть наступает в течение года или двух. **За один только день (!) в России умирает от рака 900 человек, из них 300 случаев вызваны курением.** Это ведь все равно что два самолета каждый день падают! Но почему-то никто об этом не говорит... А вы знаете, каково это — умирать от рака? Я живу в Москве, где находится главный онкологический центр. Обычно, проходя мимо, я с замиранием сердца поглядывал через забор на это серое массивное здание. И вот однажды я очутился по ту сторону забора. К счастью, не по личному делу — просто наша лаборатория начала с онкологами совместные исследования. Внутри здания оказалось чисто и довольно светло. Внешне все нормально, но повсюду это ощущение смерти. Магазин париков на первом этаже, и морг, прилепившийся прямо к основному зданию, и цветочный киоск, где продавщица привычно отсчитывает по 2, 4, 6, 8... У вас родные, близкие есть? Вы-то умрете, а им какого будет? Вы о жене своей подумали? А дети? Этот год агонии станет для них адом. Ведь вас не положат в тот современный центр. Будете лежать в районной больнице, а ближе к концу вас выпишут домой — кому нужен неизлечимый? К этому моменту уже мало что останется от того человека, которым вы когда-то были. Уже не сможете вста-

вать с постели, и ваша жена будет ходить за вами. Я понимаю, что вы любите, когда о вас заботятся. Я тоже люблю, но вряд ли забота такого рода вас устроит. Ощущать себя слабым и беспомощным?! Не знаю, как для вас, а для меня все что угодно, только не это!

Ко мне как-то подошла племянница, ей тогда было четыре года, и вдруг спросила: «Скажи, моя мама умрет?» «Почему ты так решила?» — переспросил я. «Ну как же, она ведь курит, значит, умрет!» Я медлил с ответом, подбирая слова. «Понимаешь, она просто умрет раньше. Могла бы дожить до семидесяти, а так жизнь будет лет на 20 короче», — попытался я спрятаться за цифрами. «А кто мне тогда будет готовить еду?» — ошарашила она меня следующим вопросом. «Ну, к тому времени ты, наверное, уже вырастешь. Сама сможешь». — «Нет, я не умею!» — «Тогда тебе папа будет кормить». — «Нет, папа тоже готовить не умеет!» Мне показалось, что она сейчас заплачет. Я попытался успокоить ее, но она так и ушла, повторяя по кругу: «Мама курит. Мама умрет! А папа готовить не умеет. Кто меня будет кормить? Мама курит!..» В глазах ее стояли слезы. Ну что я должен был ей сказать?!

Возможно, у вас тоже есть дети. Предположим, что их двое. Почти наверняка оба они курят, а значит, один из них от этого умрет. Кто в этом виноват? Их папа — самый сильный, самый мудрый, тот, на которого

они равняются во всем и пытаются подражать. Думаете, можно продолжать курить, а им сказать: «Не делайте, как я?» Не поможет! Дети не терпят лицемерия.

Если вы курите в присутствии своей жены, то, судя по статистике, вы отнимете у нее 4 года жизни. Вы действительно этого хотите?! **Вероятность для нее получить рак легких на 30% выше,** чем у ее подруг, живущих в нормальных семьях. Дело в том, что организм вашей жены более слабый, да и к табачным ядам он не так адаптирован, как ваш. Поэтому несомненно, что вы наносите ей вред. Кто будет за это отвечать?!

Медицинские данные также неоспоримо доказывают, что курение табака **крайне негативно скажется на вашем будущем потомстве.** Самые нежные клетки в вашем организме — это сперматозоиды. Кровь разносит яды табачного дыма по всему организму. Маленькие хвостатые головастики, зародыши ваших будущих детей, не имеют возможности к восстановлению. Часть из них умрет от табака. Ну, туда им и дорога! Но другая часть будет повреждена, но останется жить с поврежденными, мутированными генами. Лучше бы они умерли! Доберется такой полудохлый сперматозоид до яйцеклетки и родится на свет ребенок с «заячьей губой», «волчье пастью», астматик, невротик или просто ребенок с ослабленным здоровьем, отставанием в умственном и физическом развитии. Кто будет за это

отвечать?! Господа Бога винить будете? А с ребенком таким что делать будете?

К счастью, природа предусмотрела защитный механизм в этом случае. Во-первых, вероятность зачатия при вашем участии снижена просто потому, что часть сперматозоидов преждевременно гибнет, а у других снижена активность. Есть и второй защитный механизм, он действует медленнее, но неотвратимо — это **импотенция**. Она у вас **будет неуклонно развиваться**, и лет через 15–20 после начала курения вы уже не сможете зачать ребенка по чисто «техническим» причинам. **Стать импотентом в 30 лет...** Но вашим нерожденным детям может и повезти — вы можете стать импотентом и сегодня после очередной табачной соски. Интересно, почему в России каждая пятая пара бесплодна?

Вы, наверное, замечали, как быстро вымирает и деградирует наш народ, причем по большей части за счет мужчин. **Водка, пиво и табак делают свое дело**. Женщинам приходится замещать нас во всех сферах деятельности, что раньше было немыслимо. Они уже и шпалы кладут, и стены штукатурят. Их берут в ГАИ и милицию. Женщина-милиционер — раньше такого даже в анекдоте не встречалось! А что делать? Мужики — то пьяницы, то астматики, то чахоточные. В России в среднем за последние 10 лет каждый год рождается 1,3 миллиона человек, а **уми-**

рает 2,2 миллиона, из них 400 тысяч человек от причин, связанных с курением. Выходит — каждый третий мужчина именно от табака гибнет! А ведь умирают они молодыми — и в 50 лет, и в 40, и в 30. Не вы виноваты в том, что лет в 14–16 вас одурачили, сунув в зубы эту вонючую наркотическую соску. Но сейчас, когда вы взрослый мужчина, надо решить этот вопрос для себя раз и навсегда. Кто-то за океаном на вас наживается и вместе с тем губит наш народ. Подумайте, что без объявления войны они каждый год уничтожают 20 дивизий боеспособных мужчин! Не ради себя, но ради своих детей, ради своей семьи, ради своего народа будем мы что-то делать или так и подохнем на обочине истории?! **Будьте мужчиной — вас от свободы отделяет один решительный шаг. Сделайте его!**

С верой в вас,

кандидат химических наук

Иван Клименко

СЛУЧАЙ ИЗ ПРАКТИКИ

По данным ВОЗ, каждый пятый умирающий погибает от причин, связанных с курением. Это значит, что в нашей стране от табака погибает более полумиллиона человек ежегодно.

Величину этого числа невозможно осознать, пока вы не разделите страдания и сле-

зы своего ближнего, который безвременно умирает. Представьте, что должен чувствовать я как врач у постели больного человека, который задыхается, а я не в состоянии помочь ему, потому что его легкие сгнили и вышли из строя.

Да, умирают сотни тысяч. И каждый из них кем-нибудь любим. **Они проводят последние недели и дни своей жизни, с трудом дыша в кислородных палатках**, а при платном лечении — под тяжелым бременем платы за медицинское обслуживание, — в то время как табачные фермеры и фабриканты сигарет продолжают свой обычный бизнес, а наши табачные магазины развешивают разноцветные рекламы! Ситуация действительно страшная.

По данным ВОЗ, курящие умирают от рака легкого в 20–30 раз чаще, чем некурящие, и вот меня спрашивают: «Как же это так, Федор Григорьевич? Неужели ничем нельзя помочь? Неужели так безнадежны все больные раком легкого?» Отвечаю. **Болезнь не так безнадежна, если ее вовремя распознать и вовремя прооперировать.**

Да вот совсем недавно приезжал показаться нам доктор Курков Владимир Николаевич. По снимку, который сделал ему рентгенолог, он без колебаний поставил себе диагноз — рак легкого.

И вдруг почувствовал, как земля уходит у него из-под ног. Он прекрасно понимал,

что означает этот диагноз. В 46 лет в расцвете творческих, духовных и физических сил уйти из жизни, когда жизнь так хороша, когда все кругом радуется, природа расцветает...

За что такая несправедливость? За что такое наказание? Ведь он никому не делал зла, старался всю жизнь делать людям добро, помогать им! Неужели так жестоко он должен расплачиваться за то «невинное» удовольствие, которое себе позволял? Он, привыкший все зрело анализировать, ясно представил себе, что он потерял в связи с этой своей привычкой. Его родители живы и сейчас, хотя им далеко за семьдесят. Он полагал, что будет жить дольше, чем они, так как жизнь его была лучше, чем у них. Он спортсмен. Как врач, он соблюдал все правила гигиены. Почему бы ему не жить дольше, чем его родители, тем более что во всех отношениях он чувствует себя абсолютно здоровым?

И вот из-за этой глупой привычки, из-за легкомысленного отношения к своему здоровью он, пренебрегая настойчивыми просьбами жены и детей, наживал себе добровольно такую смертельную опасность. И ведь он видел, что курение не только неприятно, но и вредно для детей и, особенно, жены, у которой после перенесенной два года назад пневмонии стали появляться приступы бронхиальной астмы. От запаха таба-

ка ей становилось сразу же намного хуже. Он же, как одержимый, ни на что не обращал внимания. «Ну что же, Владимир Николаевич, — с горькой иронией думал про себя Курков, — тут уж некого винить. Сам себе накинуд петлю на шею. Долго ты старался, — мысленно бичевал он себя, — наконец получил то, что заслужил».

И вдруг он подумал о том, что с его смертью разрушится жизнь и у близких ему людей! От этой мысли ему стало страшнее, чем от собственного несчастья. А как Ольга останется с двумя детьми? Как она будет их воспитывать? Они сейчас в таком возрасте, что больше всего нуждаются в семье, в отце. Через год сын должен пойти в вуз, через два — дочь. Им надо помочь! Их надо направлять во время переходного возраста! А кто будет это делать, если Ольга вынуждена будет с утра до ночи работать на две ставки, чтобы прокормить детей. Зарплата врача такая, что на нее с двумя детьми не проживешь. Придется сыну бросать учебу и идти работать — и неизвестно, удастся ли ему получить высшее образование! Хорошенькое дело! Его неграмотные родители дали ему высшее образование, а он своих детей не выучит, потому что тридцать лет получал удовольствие от курения! Он наслаждался, а теперь, жена и дети, расплачивайтесь! Да хорошо бы, если бы это было действительно удовольствие. Так, дурная привычка, больше ничего. Уже несколько

лет его по вечерам и по утрам донимает кашель. А ему все неймется. Даже не обращает на это внимания. Считает это ни за что!..

Он был в отчаянии. Впервые за много лет своей самостоятельной жизни он чувствовал себя таким беспомощным и несчастным. А главное — он как-то сам себе показался таким жалким, безвольным слизняком.

Он не мог пойти домой. Вышел на улицу и быстрыми шагами, как будто за ним кто-то гнался, пошел вдоль шумных улиц, ни на кого не обращая внимания.

Он опомнился где-то за городом. Было уже совсем темно. Вытащил спички, чтобы посмотреть, который час. Вместе со спичками машинально вынул и пачку папирос. Едва он взглянул на нее, как почувствовал, что она жжет ему руку, и он со злостью бросил ее в канаву. «А что бы тебе сделать это раньше», — невольно мелькнула мысль.

Был прекрасный вечер начала лета. Тепло. Аромат полей и распутившейся зелени как будто специально давал ему почувствовать всю прелесть природы. Он поднял глаза к небу. Ни облачка. Ярko светили звезды — вот так же они будут продолжать светить другим, а его уже не будет...

«Что станет с Ольгой? Выйдет ли она замуж или будет жить одна? — рассуждал он про себя так, как будто бы его уже не существует. — Одной ей, конечно, будет трудно. Но ведь какой муж попадется...

С другим намучается хуже, чем одна... А может быть, попадется хороший человек, и она будет жить счастливо и не вспомнит про меня... — И ему стало так жаль себя, что он даже остановился. — А почему, собственно, я себя хороню? Может быть, можно еще что-то сделать? Может быть, болезнь не запущена, может быть, от нее можно избавиться посредством операции. Пусть ненадолго — на год, на два. Все равно — как хорошо прожить еще два года! А может быть, я вылечусь совсем! Только не надо терять времени».

Домой он пришел немного успокоившись, а главное — опять полный энергии и решимости бороться за свою жизнь. Он обо всем рассказал жене, не жалея красок, чтобы выставить себя в самом неприглядном виде. Жена при страшном известии чуть не упала в обморок. Бросившись к нему на шею, она покрывала его поцелуями и обливала горячими слезами.

Успокоившись немного, решили детям ничего не говорить. У них время экзаменов. Она останется с детьми, он поедет в Ленинград один. Если решится вопрос об операции, он даст ей телеграмму, и она немедленно все бросит и приедет к нему. Они вместе все мобилизуют в борьбе за его жизнь.

...Мне позвонили из вестибюля.

— Какой-то человек в весьма возбужденном состоянии просит, чтобы вы приняли его немедленно.

— А кто он такой?

— Говорит, что врач, но что-то не похоже...

— Проводите его ко мне в кабинет...

Через несколько минут вошел высокий, стройный человек лет 40–45. Войдя, он спросил:

— Мне бы профессора Углова.

— Я Углов.

В глазах гостя на какой-то момент мелькнуло удивление, смешанное с недоверием, может быть, потому, что в то время я выглядел много моложе своих лет. Но он быстро согнал с лица это выражение и сказал:

— Я врач, Курков Владимир Николаевич. У меня обнаружена в легком опухоль, которая очень подозрительна на рак. Я приехал к вам за тысячи километров, чтобы услышать ваше мнение. И если вы диагноз подтвердите — просить вас, чтобы вы меня оперировали.

— Уж сразу и оперировать. Надо сначала диагноз поставить, — сказал я по возможности спокойно и без спешки. Этим я хотел несколько его успокоить.

— Боюсь, что наше предположение окажется правильным. Вот, пожалуйста, посмотрите снимки.

И он показал мне несколько снимков, сделанных у них на месте. Снимки были неплохие, и на них ясно было видно округлое образование в верхней доле справа.

...Сделанные у нас снимки подтвердили поставленный себе Курковым диагноз. Мы пошли на удаление всего легкого. Операция прошла гладко. Через три недели собралась вся семья. Очень тепло и трогательно они благодарили врачей.

Когда кто-то упомянул о папиросах, больной вспыхнул и серьезно сказал: **«Ну уж нет! Пока жив, не только сам в рот не возьму — всем больным своим скажу, чтобы этого не делали. Довольно! Чуть жизнью не заплатился за это удовольствие».**

Курков приезжал показываться нам и через четыре года, и уже через 13 лет после операции. Ему уже за 60, но он по-прежнему жизнерадостен и бодр. В его случае своевременно был поставлен диагноз и сделана операция.

К несчастью, значительно чаще больные поступают к нам, когда делать операцию уже поздно. А когда им становится уже неважно — они часто уже неоперабельны.

Академик Федор Григорьевич Углов

ТРИ ОСНОВНЫЕ ТЕМЫ ДЛЯ ПРОРАБОТКИ

ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ О МЕТОДЕ Г. А. ШИЧКО

Трезвость — естественное, нормальное безалкогольное и бестабачное состояние человека, общества, человечества в целом. Что же заставляет психически нормальных людей совершать нелепые, противоестественные поступки — добровольно поглощать отравляющие вещества, наркотики, в том числе алкоголь и никотин?

Дело в том, что окружающие в течение всей жизни навязчиво внедряют нам ложную информацию об алкоголе (табаке): поведение родителей, пословицы, песни, кино, телевидение, традиции, реклама. **В результате искаженности сознания проалкогольными сведениями у человека складывается питейная (курительная) программа. Ее состав: настроенность и убеждение — уверенность в том, что поглощение спиртного (курение табака) — оправданное, нормальное и даже необходимое занятие.**

Убеждения нельзя разрушить угрозами, наказаниями, иголками, гипнозом или ле-

карствами (разве возможно выпить таблетки от суеверий?). Убеждения изменяются под влиянием научных знаний, правды.

В работе по методу Г. А. Шичко используется научная информация — исторические, экономические, медицинские аспекты проблемы и самостоятельная работа слушателей — анкеты, дневники, сочинения.

При этом в сознании стираются ложные программы и одновременно формируются новые, направленные на трезвый, здоровый образ жизни.

Основная работа — ведение дневников.

- ✓ Продолжительность курса — полгода. В этом случае эффективность избавления от алкоголизма (табакокурения) достигает 80–95%.

Для избавления от вредных привычек курения и алкоголизма последователи Г. А. Шичко основали в 1986 году в Ленинграде объединение «Оптималист», которое ныне имеет свои представительства во многих городах СНГ. В клубах «Оптималиста» без медицинского вмешательства помогают также избавиться от многих болезней. Дополнительно применяются оздоровительные системы, йога, коррекция зрения (Бейтс), дыхание по Бутейко, нормализация веса.

За время существования метод Шичко помог избавиться от вредных привычек и вернуться к здоровому образу жизни примерно двум миллионам человек!

ТЕРМИНЫ, ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ ПРИ ИЗБАВЛЕНИИ ОТ ТАБАКОКУРЕНИЯ

АБСУРДИЗМ (*лат. ab-surdus* — нелепый, глупый, несообразный) — идеологическое направление, выдумывающее и распространяющее всевозможные нелепости.

АБСУРДИСТ — носитель и пропагандист различных глупостей.

ВЕРИТИСТ (от *лат. veritas* — истина) — носитель и пропагандист научных истин и достоверных сведений.

ВОЗДЕРЖАННИКИ — прокурительно запрограммированные люди, но не курящие. Это, например, прошедшие лечение иглоукалыванием, по методу Довженко и т. д. Среди некурящих это группа риска.

ИЛЛЮЗИИ (от *лат. illusion* — обман) — искаженное восприятие действительности, обман восприятия, несбыточные надежды.

ИЛЛЮЗИИ КУРИЛЬЩИКОВ — самообман, основанные на ложных убеждениях несбыточные надежды на «безопасность» или «пользу» от поглощения табачного дыма.

Перечислим некоторые из них: возможность, несмотря на самоотравление табаком, сохранить свое здоровье, курение помогает сосредоточиться, лучше работать, оставаться стройным, выглядеть современным и независимым, успокаивает нервы и т. п. абсурдизмы.

КУРЕНИЕ (синонимы: табакокурение, никотинизм) — психологическое расстройство, основными признаками которого являются: прокурительная запрограммированность, привычка к употреблению табачного дыма, потребность в нем и поглощение его.

КУРИЛЬЩИК (синонимы: табачник, табакокурильщик) — прокурительно запрограммированный человек, привыкший к табачному дыму, испытывающий потребность в нем и поглощающий его.

НИКОТИН — табачный яд, обладающий наркотическим свойством.

ПАССИВНОЕ КУРЕНИЕ — пребывание в задымленном, прокуренном помещении, приводит к таким же болезням и расстройствам, как и активное.

«ПОДАРКИ» ОТ ТАБАЧНОГО ДЫМА: подавление половой функции мужчины и женщины (импотенция, половая холодность), подавление умственных способностей, снижение умственной и физической трудоспособности, формирование конфликтности характера, ишемическая болезнь сердца (стенокардия, инфаркт миокарда, нарушение ритма сердца, сердечная недостаточность, внезапная смерть), гипертоническая болезнь, гастрит, язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки. Хронический бронхит, эмфизема легких, раковые заболевания, облитерирующий эндартериит, потеря привлекательности, раннее наступление климакса

у женщин, преждевременное угасание половой функции, преждевременное старение, сокращение жизни в среднем на 10–15 лет.

ПОСЛЕДСТВИЯ ТАБАКОКУРЕНИЯ

Кратковременные последствия курения (проявляются через несколько минут после первой затяжки):

- учащенное сердцебиение;
- рост артериального давления;
- раздражение слизистой оболочки горла;
- проникновение в кровь угарного газа;
- попадание в легкие канцерогенов;
- отравление воздуха;
- раздражение слизистой оболочки глаз;
- снижение температуры кожных покровов.

Последствия длительного курения:

- рак легких, полости рта, пищевода, гортани, поджелудочной железы и мочевого пузыря;
- заболевания сердца;
- язва;
- заболевания системы кровообращения, инсульты;
- эмфизема легких;
- хронический бронхит.

Прочие последствия курения:

- повреждение слизистой оболочки губ, языка, неба, гортани, горла;
- появление сухого прерывистого кашля, неприятного запаха изо рта, инфекции полости рта;

- ухудшение обоняния;
- преждевременное образование морщин на лице;
- пожелтение, разрушение зубов;
- нарушение нормального дыхания и снижение выносливости;
- снижение сопротивляемости организма к различным заболеваниям.

ПОТРЕБНОСТЬ в употреблении табака — периодическое или постоянное желание закурить, неудовлетворение которого вызывает переживания, дискомфорт, раздражительность или плохое самочувствие.

ПРИВЫЧКА к употреблению табака — желание закурить в определенных ситуациях или обстановке: встреча с друзьями, после приема пищи и т. п. Воздержание от реализации привычки вызывает психологическую неудовлетворенность.

ПРОКУРИТЕЛЬНАЯ ЗАПРОГРАММИРОВАННОСТЬ — искаженность сознания ложными прокурительными сведениями, вынуждающими человека, вопреки инстинкту самосохранения, поглощать явную отраву.

ПРОКУРИТЕЛЬНЫЙ ПРОГРАММИСТ — человек, распространяющий прокурительные ложные сведения и тем программирующий своих слушателей, читателей или зрителей. Все курильщики в той или иной мере являются прокурительными программистами.

СТАДИИ ТАБАКОКУРЕНИЯ. Различают три стадии табакокурения. Начинается все с бытового курения, когда человек «балуется» по праздникам, в компании, выкуривая не более одной-двух сигарет. Следующая стадия — привычное курение, когда человек уже испытывает влечение к табаку и выкуривает в день 10–12 сигарет. Травит свой организм взятяжку, натошак. И наконец, заключительная, третья стадия, при которой испытывается непреодолимая, постоянная потребность в табачном дыме.

Первая стадия. Потребность слабо выражена, но по мере продолжения курения усиливается, курильщик в состоянии ее преодолеть и стать воздержанником. Курение за компанию превращается в привычку.

Вторая стадия. Потребность возрастает и настолько значительна, что курильщик не в состоянии справиться с ней, хотя предпринимаются попытки бросить курение. Неудовлетворение желания закурить вызывает ощущение дискомфорта, состояние беспокойства, нервозность, подсасывание в области желудка. Появляется утренний никотиновый абстинентный синдром и потребность курения натошак.

Третья стадия. Потребность в курении настолько сильная, что курильщик не способен даже на сутки прекратить самоотравление табачным дымом. Утренний никотиновый синдром ярко выражен, курение

натошак становится обязательным. Воздержание от курения вызывает психологическое страдание, физические недомогания и расстройства. Как следствие табакокурения появляются болезни органов дыхания, кровеносных сосудов, сердца, головного мозга и т. д.

Примечание. С точки зрения трудности отказа от «раковой соски» каждая из стадий имеет свои «плюсы» и «минусы». На первой стадии прекратить курение, «установить ноль сигарет», стать воздержанником, конечно, полегче, чем на второй и третьей стадии.

Но, как правило, не имея ощутимых расстройств и болезней, угрозы здоровью, курильщики не могут поставить себе задачу по избавлению от этой вредной привычки. Умный, добросовестный врач или мудрый, опытный, добрый человек из близкого окружения могут в это время грамотно подсказать, направить человека на расставание с поганым табачным зельем. Иногда эту роль выполняют циклы лекций по оздоровлению или хорошая литература на эту тему с полезными практическими советами.

На второй и третьей стадии у курильщиков свои «преимущества» — большинство из нас начинает догадываться о необходимости расставания с «серым змеем».

Тогда, как правило, среди неглупых людей предпринимаются попытки отказа от никотина. Вот здесь-то полезно вовремя оз-

накомиться с наиболее эффективными способами избавления от табачной дряни и с соответствующими добросовестными специалистами.

Среди таких методов одним из самых сильных, как показывает опыт миллионов людей, является предлагаемый вам метод Геннадия Андреевича Шичко. Хотя необходимо помнить, что на любой стадии курения и времени отказа от него справедлива мудрость: «Самые главные препятствия, которые стоят перед человеком, это те, которые он воздвигает сам перед собой».

ТАБАК — травянистое растение из семейства пасленовых. Высушенные его листья употребляются для курения. В состав табачного дыма, образующегося при курении, входит более четырех тысяч компонентов, среди них никотин, угарный газ, смолы.

ТРЕЗВОСТЬ — естественное, нормальное, без самоотравления алкоголем, никотином и другими наркотиками состояние человека, общества, человечества в целом.

УБЕЖДЕННЫЕ, СОЗНАТЕЛЬНЫЕ ПРОТИВОКУРИЛЬЩИКИ — в результате полученных научных знаний разрушили прокурительную и сформировали трезвенную программу в своем сознании. Это, например, люди, прошедшие курсы по методу Г. А. Шичко, они хорошо знают решение табачной проблемы, имеют твердые трезвенные, противокурительные убеждения.

НАСТРОЙ Г. Н. СЫТИНА

«ПРОТИВ КУРЕНИЯ»

Настрои Георгия Николаевича Сытина подробно описаны в книге «Животворящая сила» и других популярных работах этого уважаемого автора. **Если кратко — это тексты для самовнушения, самоубеждения в различных направлениях работы по самоисцелению и самосовершенствованию. Такие настроения могут быть использованы как дополнительный материал при написании дневников.**

Записывать фрагменты настроения в дневник следует своими словами, по памяти, не подменяя только ими другие свои рассуждения и размышления на заданную тему. Далее приводится рекомендуемый для применения настроий «Против курения».

* * *

Я — человек смелый, твердо уверенный в себе, я все могу и ничего не боюсь. У меня сильная воля и твердый характер и я безгранично владею собой. Я полностью управляю всем своим внешним поведением и деятельностью своего организма. У меня сильная воля и твердый характер, и никакие силы в мире не могут заставить меня делать то, что я считаю вредным. Я абсолютно управляю собой. Курение причиняет моему организму сильнейший вред, ухудшает мое здоровье и

сокращает мне продолжительность жизни. Табачный дым содержит яд — никотин, который отравляет легочную ткань. Табачный дым содержит различные вещества, которые оседают на легочной ткани и затрудняют снабжение организма кислородом.

Табачный дым ослабляет мои умственные способности, ослабляет память, делает вялым мышление. Курение ухудшает зрение и слух. Курение ослабляет весь организм, сокращает продолжительность моей жизни.

Я люблю жизнь, я хочу быть здоровым, энергичным человеком. Я люблю своих детей, я не хочу оставлять их в мире сиротами, я буду стараться всегда быть здоровым, энергичным и сильным человеком. У меня достанет сил подавить эту вредную привычку, я в десять раз сильнее, я в сто раз сильнее этой вредной привычки. У меня сильная воля, и никакие силы в мире не заставят меня делать то, что я считаю вредным.

Против курения восстанут все мои духовные и физические силы. Все силы моей личности встают против курения. Я чувствую себя в 10, 100 раз сильнее этой вредной привычки. Я никогда не буду курить, и никакие силы в мире не смогут заставить меня продолжать курить. У меня сильная воля и твердый характер.

Я ненавижу курение сильнейшей, лютой ненавистью, как злейшего, коварнейшего врага. Я никогда не буду курить, и никакие

силы в мире не могут заставить меня курить. У меня сильная воля и твердый характер, я безгранично владею собой. Я полностью управляю всем своим внешним поведением и всей деятельностью своего организма. Я чувствую себя в десять раз сильнее, в сто раз сильнее вредной привычки курения. И я никогда не буду курить, и никакие силы в мире не могут заставить меня курить. У меня сильная воля и твердый характер. Я твердо знаю, что если бы все трудности обрушились на меня сразу и неожиданно, им все равно не сокрушить моей могучей воли. И потому я ничего не боюсь и смотрю миру в лицо, не боясь ничего. Среди всех житейских бурь и ураганов непоколебимо стою, как скала.

Я никогда не буду курить. Я чувствую себя в десять раз сильнее, в сто раз сильнее привычки к курению. Все силы организма восстают против курения. И табачный дым мне становится неприятен. Даже запах табака мне неприятен. И даже и вспоминать не хочу о курении.

Я люблю жизнь, я хочу быть здоровым, крепким, энергичным человеком и потому я никогда не буду курить. Я никогда не буду курить, и никакие силы в мире не могут заставить меня продолжать курение. Когда другие люди будут курить, то я не буду обращать на это ни малейшего внимания. Я ненавижу курение, ненавижу, как коварнейшего

своего врага. Я ненавижу курение как коварнейшего, подлейшего своего врага. Я никогда не буду курить, я чувствую в себе могучие силы, я чувствую себя в десять раз сильнее, в сто раз сильнее, я чувствую себя уже в тысячу раз сильнее вредной привычки к курению. Я ненавижу курение как коварнейшего, подлейшего своего врага.

Никакие силы в мире не могут заставить меня курить. Я — человек сильный и смелый. Я все смею, все могу и ничего не боюсь. Я не хочу курить, от курения меня мутит, тошнит. Весь мой организм мобилизует все свои силы, все свои безграничные возможности для исполнения моего желания, на борьбу с этой вредной привычкой, и потому у меня нет потребности в курении. Мне даже вспоминать о курении противно. Мне даже вспоминать о курении противно. Даже запах табака мне неприятен. Мне очень неприятен запах табака. Я ненавижу запах табака. Я и вспоминать о нем не хочу. Я ненавижу табак.

Я никогда не буду курить, и никакие силы в мире не могут заставить меня курить. Я — человек сильный, у меня огромные духовные силы, сильная воля. Я чувствую себя в сто раз сильнее, в тысячу раз сильнее этой вредной привычки, и я никогда не буду курить. И никакие силы в мире не могут заставить меня курить. Курение ушло в прошлое. Курение целиком ушло в прошлое. Я и вспоминать о нем не хочу. Я теперь буду здо-

роветь и крепнуть, я никогда не буду курить и с каждым днем, с каждым часом буду здороветь и крепнуть.

Я победил курение, я в тысячу раз сильнее курения. И все мое существо наполняется радостью победы над этой привычкой. И теперь весь мой организм оживает, я весь наполняюсь радостью жизни. В моей душе цветет весна, и солнечная радостная улыбка жизни наполняет все мое существо без остатка.

У меня теперь прекрасное самочувствие и веселое, жизнерадостное настроение. Курение навсегда ушло в прошлое, и я теперь чувствую прилив новых сил. Я чувствую, как я весь здоровею и крепну. Весь организм наполняется все новой и новой энергией. Я здоровею и крепну. Весь организм наполняется все новой и новой силой. И потому все тело мне кажется легким, невесомым, походка легкая, быстрая, хожу будто на крыльях лечу, не чувствуя тяжести тела. Во всем теле приятная свежесть и бодрость, в голове светло, легко-легко, голова легкая, как невесомая. Я весь оживаю, все тело живет радостной, полнокровной здоровой жизнью. Я весь наполняюсь первозданным несокрушимым здоровьем. Нервы крепкие, стальные. У меня сильная воля и твердый характер.

НЕМНОГО ТЕОРИИ

НАУЧНЫЕ ОСНОВЫ МЕТОДА ШИЧКО

Метод, как мы уже упоминали, основан на разработках НИИ Экспериментальной медицины, которые проводились под руководством нашего выдающегося ученого Геннадия Андреевича Шичко. Опираясь на учения В. М. Бехтерева и И. П. Павлова, Шичко сосредотачивает свое внимание на изучении второй сигнальной системы и ее физиологических механизмах, публикует ряд работ на эту тему.

В дополнение к выделенным И. П. Павловым вторичным сигналам: «слову произносимому, слову слышимому, слову видимому», Шичко добавляет «слово написанное» и экспериментально доказывает высокую эффективность самостоятельно написанного слова, показывает его связь с подсознанием, с автоматизмом в действиях.

Далее в своих работах Шичко разработал методику самостоятельного удаления пациентом в своем сознании различных отрицательных, вредоносных установок и самостоятельного создания установок положительных.

Г. А. Шичко открыл, что ложные (вредные) программы (питейные, курительные и т. п.) разрушаются во сне, когда человек спит после написания специального дневника.

Геннадий Андреевич разрушал ложные представления, закладывал и формировал новые убеждения, и все это с помощью слов: второй сигнальной системы. Первым же сигналом является непосредственный раздражитель*.

Иван Петрович Павлов вторые сигналы делил на три группы: слова произносимые, слова слышимые, слова видимые. В своих монографиях Шичко добавляет: «Для полноты классификации сюда следовало бы отнести и слова изображаемые, то есть производимые с помощью письма».

Проводя работу с людьми пьющими, курящими, наркоманами, Шичко использовал все группы сигналов, то есть для введения

* Первая сигнальная система — система, отражающая окружающую действительность в форме ощущений и восприятий.

И. П. Павлов о ней писал: «Это то, что мы имеем в себе как впечатления, ощущения и представления от окружающей внешней среды, как от общеприродной, так и от нашей социальной, исключая слово, слышимое и видимое. Эта система у нас общая с животными».

Вторая сигнальная система — форма высшей нервной деятельности — система речевых сигналов (произносимых, слышимых и видимых). Система свойственна только человеку.

слова в сознание задействовались слух, зрение, речь и рука. А работающая рука связана с подсознанием.

Самый большой эффект в разрушении вредных привычек и перепрограммировании сознания играют слова, изображаемые с помощью письма перед сном. Вот почему особая роль отводится ведению дневников. Вопросы здесь сформулированы так, что ответы на них закладывают в сознание угасание привычки и потребности в спиртном и табаке, программируют на жизнь без вредных привычек.

Метод, разработанный Г. А. Шичко, является психолого-педагогическим. В его основу положен механизм воздействия на сознание и подсознание человека правдивой информацией в виде ответов на специальные вопросы.

Работы Г. А. Шичко позволили считать алкоголизм не болезнью, а вредоносной поведенческой программой, заложенной в сознание человека обществом. Причем основу такой программы составляют ложные, абсурдистские сведения об алкоголе.

Обоснование возможности эффективно и, главное, самостоятельно, без принуждения воздействовать на стирание и запись поведенческих программ является открытием Геннадия Андреевича. Оно позволяет человеку проникнуть в глубины своего сознания, распознать, блокировать и уничтожить вредоносные программы. А взамен написать новую программу на естественную, здоровую

человеческую жизнь. Жизнь без алкогольных и табачных ядов. Более двух миллионов наших соотечественников уже написали в своем сознании и успешно реализуют программу.

ДЕЙСТВИЕ ТАБАКА НА ЧЕЛОВЕКА ПРИ АКТИВНОМ КУРЕНИИ

Курильщики сокращают жизнь на 10–17 лет, алкоголики — на 15–20 лет.

**Зависимость между смертностью
и количеством выкуренных сигарет**

Кол-во сигарет в день (пачек)	Смертность (на 100 000 человек)
0,5	95,2
0,5–1	107,8
1–2	229,2
Более 2	264,2
Некурящие	12,8

У курильщика через легкие проходит около одного литра табачного дегтя в год. В составе табачного дыма более 4000 химических компонентов, среди них — 50 возбудителей рака, в том числе радиоактивные элементы. Выкуривая пачку сигарет в сутки, человек получает дозу облучения в 3,5 раза больше нормы.

Каждый седьмой курильщик имеет в итоге облитерирующий эндартериит (сухая гангрена) с ампутацией ног (Яшин, Луспекаев). Облитерация — сужение и заращение просвета артерий — нарушение питания тканей, их омертвление, т. е. гангрена.

У каждого восьмого курильщика — рак. Для людей, **выкуривающих более 20 сигарет в день, вероятность заболевания раком увеличивается в 20 раз по сравнению с некурящими.** И это неудивительно! Никотин и табачные смолы крайне токсичны и канцерогенны.

Знаменитый хирург Ф. Г. Углов рассказывал об отчаянии, охватившем его, когда он вскрыл грудную клетку друга-курильщика, пораженную раковыми метастазами, и зашил обратно, бессильный что-либо сделать.

Женщины «накуривают» себе рак легких в 2 раза чаще, чем мужчины.

Если кто-то из курильщиков не получил в результате своей привычки к сигарете рак легких, то лишь потому, что он до него просто не дожил — умер раньше от других сопутствующих болезней, ослабивших его организм.

Курение приводит к развитию трех основных заболеваний с почти неизбежным летальным исходом: рак легкого, хрониче-

ский бронхит и эмфизема, коронарная болезнь сердца. На примере нескольких стран, где курение стало массовой привычкой уже давно, доказано, что табак является причиной смертности от рака легкого в 90% всех случаев, от бронхита и эмфиземы в 75% и от болезни сердца в 25% всех случаев.

За сутки сердце курящих делает 10–15 тысяч лишних сокращений. При систематическом курении сосуды сердца сужены, снижено поступление кислорода в сердечную мышцу, что приводит к ее хроническому переутомлению.

Курение разрушает нервную систему, ухудшает память, слух, приводит к импотенции, инфарктам, гастритам, язвам. Под воздействием токсических веществ табачного дыма ухудшается, а впоследствии необратимо теряется зрение.

Южно-корейский профессор Пак Гван Сон по результатам клинических исследований сотен курящих доказал, что курение укорачивает длину... полового члена. Хотя размеры этого «мертвого» органа при грядущей импотенции не так уж будут для курильщика важны.

Доказана временная утрата точности, быстроты реакции в результате курения. Стрелок, выбивающий 96 из 100, после того, как выкурил несколько сигарет, смог выбить только 40.

Курение ухудшает кровоснабжение кожи и всех органов, снижает иммунитет. Из-за курения ухудшаются обменные процессы, под воздействием никотина разрушается эластичный слой кожи. Поэтому морщинистое лицо курильщика – это отражение внутренних изменений, происходящих в организме.

Опыт десятков стран показывает зависимость: «слабые» наркотики (этанол, никотин) в течение нескольких лет пробивают дорогу сильным, классическим наркотиком (кокаин, героин и т. п.).

ДЕЙСТВИЕ ТАБАКА НА ЧЕЛОВЕКА ПРИ ПАССИВНОМ КУРЕНИИ

Некурящие люди, вынужденные вдыхать чужой токсичный табачный дым, подвергают свое здоровье огромному риску. Доказано: «побочный» дым от тлеющей сигареты является более токсичным, чем дым, вдыхаемый непосредственно курильщиком. Пассивное курение ведет к снижению работоспособности и умственной, и физической. Пребывание некурящего в течение часа в закрытом, прокуренном помещении соответствует выкуриванию им четырех сигарет.

Родственники курильщика, проживающие с ним в одной квартире, умирают на 4,2 года раньше (прикрепить фото любимого челове-

ка на пачку сигарет — неплохой способ бросить курить).

У некурящих жен курящих мужей в несколько раз повышается риск развития сердечно-сосудистых заболеваний и рака легких. В семье, где курит один, некурящие в пять раз чаще страдают аллергией, бронхитом, астмой и другими легочными заболеваниями.

У ребенка, родители которого употребляют алкоголь или табак, будет ослаблена иммунная (защитная) система. Он будет отставать в физическом и умственном развитии.

Курение во время беременности удваивает риск рождения детей с расстройством внимания, с логопедическими проблемами и более низким уровнем интеллекта. Младенцы, родившиеся у курящих мам, страдают дефектами развития конечностей. До 9–10 лет дети курильщиц отстают от сверстников во всех отношениях.

В семье, где курят родители, абсолютное большинство мальчиков и девочек начинают курить и сохраняют эту привычку, став взрослыми.

Если подросток выкурил хотя бы две сигареты, то в 70 случаев из 100 он будет курить всю жизнь.

«Минздрав предупреждает: курение опасно для Вашего здоровья», но молчит о том, что курение опасно для здоровья ваших по-

томков, и оно в отличие от вашего здоровья не является вашей собственностью. Куря и выпивая, вы разрушаете то, что вам не принадлежит.

Курильщик — убийца себя и своих близких, убийство начинается с уничтожения сперматозоидов у мужчин и яйцеклеток у женщин и заканчивается сбоем иммунной системы как взрослых, так и зародыша младенца, который по несчастью оказался ребенком никотиновых наркоманов.

Многие курильщики считают запрет курения на работе или в ресторанах нарушением прав человека, но на самом деле это лишь ограничение возможности наносить ущерб здоровью других. Если во время восьмичасового рабочего дня помещение не проветривается, некурящий как бы выкуривает 1,5 пачки сигарет.

Как сказал один норвежский врач: «Курить в общественных местах — это то же самое, что мочиться в бассейне или водоеме. Только табачный дым в несколько раз токсичнее мочи».

МЕХАНИЗМ НАРКОТИЧЕСКОГО ДЕЙСТВИЯ НИКОТИНА

Появление зависимости от какого-либо вещества сопровождается желанием поддерживать в крови определенный его уровень.

Основной причиной, вызывающей желание закурить, является необходимость повысить концентрацию никотина, так как период «полувыведения» этого вещества короток — от 40 до 100 минут. Это означает, что спустя 40 минут после курения содержание никотина в крови снижается наполовину.

В то же время «общая продолжительность жизни» никотина в человеческом организме — около 12 часов. Это значит, что в течение 12 часов после выкуривания сигареты организм перерабатывает никотин и выводит продукты его распада. Вот почему многие курильщики закуривают с утра. К этому моменту содержание никотина у них очень низкое, им трудно начинать день в таком состоянии — организм требует «дозы».

ОТРАВЛЕНИЕ НИКОТИНОМ И ПРОТИВОЯДИЯ

Отравление никотином возникает при использовании табачных изделий или настояв табака. Хроническое отравление развивается при курении, как активном, так и пассивном, а также при работе в табачной промышленности или с ядохимикатами без достаточных средств защиты.

Острое отравление никотином возникает при первых попытках закурить (как правило, легкое), при значительном превыше-

нии привычной дозы курящим человеком (известны случаи смертельного отравления никотином на соревновании по количеству выкуренных сигарет), а также при употреблении настоя табака внутрь с целью лечения (знахарского).

Отравление проявляется: резкой бледностью, холодным потом, учащенным сердцебиением, болями в животе, тошнотой, рвотой и поносом. При легких случаях отравления заканчивается благополучно, но остается длительная головная боль.

При более тяжелых случаях отравления к перечисленным симптомам присоединяются боли во рту, в области желудка, усиленное выделение слюны. Появляется чувство страха, зрачки расширяются или суживаются, нарушается зрение. Возможно нарушение дыхания, сильная головная боль, появление дрожи. Сознание нарушается. Развиваются судороги, паралич дыхания. Смертность при отравлении никотином высока и наступает чаще всего до приезда бригады «скорой помощи».

В случае острого отравления необходимо выпить раствор поваренной соли или марганцово-кислого калия и вызвать рвоту. Тяжелые случаи отравления требуют экстренной медицинской помощи.

Согласно данным доктора химических наук М. Дмитриева, чтобы табачный дым

стал безвредным, его надо разбавить чистым воздухом в 38 400 раз. И это не удивительно — токсичность табачного дыма в 4 раза превышает токсичность выхлопных газов автомобиля и в 2,48 раза — загрязненность отработанного газа от газовой горелки.

СИНДРОМ ОТМЕНЫ

Многих волнует вопрос, не вредно ли вот так сразу отказаться от курения. Практика жизни, многочисленные публикации по этому вопросу, анализ дневников показывают, что никаких вредных явлений со стороны психики и физиологии человека не возникает.

При отказе от курения не исключено проявление абстинентного синдрома, когда возможны раздражительность, нарушение сна, тревожное состояние и некоторые другие явления, которые проявляются у всех в разной степени, причем только в первые дни отказа от табакокурения.

Проявление синдрома отмены достигает пика через 24–28 часов после прекращения курения. При этом могут быть: чувство тревоги, нарушение сна, раздражительность, нетерпимость, страстное желание курить, неугомонность, нарушение способности концентрировать внимание, сонливость, повышенный аппетит и головная боль.

Выраженность этих симптомов обычно снижается через две недели. **Они проходят в течение одной-двух недель и сменяются прекрасным психическим и физическим подъемом, радостным настроением и уверенностью в своих силах и возможностях.**

МИФЫ И ЛЕГЕНДЫ О ПОЛЬЗЕ КУРЕНИЯ И ВРЕДЕ ОТКАЗА ОТ НЕГО

ДА НЕ ТАК УЖ И ВРЕДНО КУРИТЬ!

«Я знаю людей, которые всю жизнь курили и дожили до 80 лет». Об ушедших рано из жизни курящих обычно не говорят. К сожалению, тех, кого табак довел до могилы, гораздо больше.

«Я умеренный курильщик, и у меня нет проблем со здоровьем». Можно было бы ответить на это, что — пока нет! При употреблении табака, т. е. при курении или жевании, вредное для здоровья действие и его проявление очень индивидуальны.

Абсурдистское мышление тешит себя любимой иллюзией — что возможно, несмотря на вредное воздействие курения, сохранить свое здоровье.

Болезни, что придут в будущем, и экономические затраты в настоящем мало беспокоят здорового человека. Особенно поражают

своей беспечностью рассуждения подростков: «Да, я уже знаю, что это плохо, зато мне приятно. Пишут, что может быть рак легких, желудка... Это будет нескоро, лет через 15–20... И со мной ли такое случится?.. А будем ли мы вообще живы к тому времени?»

К сожалению, расплата наступает очень быстро.

КУРЕНИЕ СТИМУЛИРУЕТ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ МОЗГА И ПОВЫШАЕТ РАБОТОСПОСОБНОСТЬ

Табачный дым лишь вначале возбуждает деятельность мозга, отчего в первое время создается впечатление подъема работоспособности, затем наступает снижение ее.

Это объясняется тем, что никотин вызывает временное расширение сосудов, при этом кровоснабжение головного мозга несколько улучшается, благодаря чему возникает ощущение свежести и бодрости. Но сосуды очень быстро сужаются, что приводит к уменьшению притока крови, а вместе с ней питательной среды (кислорода). У человека вновь возникает подавленное состояние, чувство усталости. И он вновь тянется к сигарете, чтобы наркотиком-никотином расширить сосуды. И все повторяется. Именно поэтому табачный дым не облегчает, а отягощает работу мозга. После курения наблюдается значительное ухудшение внимания, памяти, глазомера и т. п.

В результате систематического сужения сосудов головного мозга кровоснабжение мозга значительно ухудшается — соответственно снижается уровень умственной работоспособности. Как было установлено в эксперименте, курение замедляет скорость реакции и ослабляет внимание. В то же время многие современные профессии требуют от человека именно быстрой реакции и высокой концентрации внимания. Таким образом, курение может стать помехой в приобретении профессии, поскольку оно снижает умственную работоспособность и выносливость организма. Постоянное подстегивание организма курением в конечном счете оказывает отрицательное воздействие на здоровье человека.

ТАБАК УСПОКАИВАЕТ, СОЗДАЕТ ПРИЯТНОЕ НАСТРОЕНИЕ

Что касается приятной стороны поглощения отравляющего табачного дыма, то тут дело обстоит не так, как кажется. Курение — процесс, состоящий из двух компонентов: ритуальных движений и непосредственного воздействия дыма на человека. Что же кажется приятным? Ответ можно получить из простого опыта. Проведите его сами.

Человеку завязывают глаза, затыкают ватой уши и нос, тем самым отключая каналы информации, и из чьих-то рук дают курить сигарету, концентрируя внимание исключи-

тельно на вкусовых ощущениях табачного дыма.

Результат обычно таков: после двух, максимум четырех затяжек лицо курящего покрывается потом, у него начинают трястись руки и ноги, он бледнеет, его тошнит, иногда рвет. Никакого удовольствия в этом случае человек не получает.

Понятен ответ? Удовольствие от курения есть результат психологического воздействия ритуальных поз и движений, а не действия табака!

КУРЕНИЕ ПОМОГАЕТ РЕШАТЬ ПРОБЛЕМЫ

Под влиянием этой иллюзии человек настраивается на быстрое снятие стресса и на пассивную защиту от жизненных невзгод и проблем. Он «утешается» при закуривании, а жизненные силы вместо мобилизации на отпор расслабляются. Схема мышления проста: «Вот я покурил, с горечью дыма переборолся, преодолел его, все более или менее терпимо — жить можно...» А на самом деле при курении никотин достигает мозга в течение 7 секунд, вызывая в нем сложные отрицательные биохимические и физиологические процессы. В результате их человек теряет нравственную степень свободы, суживается потенциал его личности. Психика обедняется и делается роботизированной, рабской. А проблемы, стрессы, увы, не пропадают.

КУРЕНИЕ УСПОКАИВАЕТ НЕРВЫ

Некоторые курильщики утверждают, что выкуренная сигарета помогает им успокоиться, снять нервное напряжение. Целесообразно рассмотреть механизмы, которые лежат в основе этого «расслабления». Прежде всего эффект достигается за счет прямого тормозящего действия табачных ядов на самые важные участки нервной системы человека. Кроме того, компоненты табачного дыма, попадая в кровь, вызывают выброс глюкозы из печени, что притупляет чувство голода, на время создает чувство комфорта, который курящий трактует как расслабление. Получается, что, стараясь избежать эмоционального стресса, курильщик не только попусту расходует резервы своего организма, но и, постепенно привыкая к курению, приобретает новый источник стресса — отсутствие сигареты. Ведь он уже не может расслабиться без сигареты. Создается порочный круг: и возникновение, и прекращение стресса зависят от курения. Это объясняется тем, что расслабление и снятие эмоциональной напряженности в значительной мере имеют характер рефлекса, выработанного в результате курения. Этот рефлекс закрепляется настолько, что, оказавшись без табака, курильщик испытывает чувство тревоги, раздражения; чтобы избавиться от этого, ему просто необходимо выкурить сигарету. От-

сюда можно сделать вывод, что порой чувство раздражения и напряженности связано у курящего человека просто с самой привычкой к курению, а не с особенностями характера.

С СИГАРЕТОЙ ЧЕЛОВЕК ВЫГЛЯДИТ ПРЕСТИЖНО

Человеку кажется, что он с папиросой или с трубкой выглядит лучше и значительней. Как важен, высокомерен был писатель Александр Чаковский, который с трубкой в руках, пыхтя в лицо юным почитателям, раздавал автографы.

Не потому ли социально неуверенный в себе человек берет в руки сигарету, пытаясь выровняться с кумирами, лидерами, встать хотя бы в этом на одну ногу с ними. Не потому ли молодой рабочий, недавно окончивший ТУ, идет смело в курилку, зная, что там он и покурит, и посидит, и постоит рядом с ветеранами производства.

На самом деле курящий человек выглядит отвратительно. От него скверно пахнет, даже если он ежедневно полностью меняет всю одежду. Пахнет изо рта, от волос. Чистая одежда приобретает запах дыма мгновенно, после первой же выкуренной сигареты.

У курильщика неизбежно испорчены зубы, плохой цвет лица, серая кожа, тусклые волосы, желтые кончики пальцев и ногти.

КУРЯТ, ЧТОБЫ ВЫГЛЯДЕТЬ СОВРЕМЕННЫМИ, НЕЗАВИСИМЫМИ

Действительно, когда-то курить было модно. Считалось, что курящий мужчина выглядит мужественным, а курящая женщина — элегантной и независимой. Сейчас во всем мире мода на курение проходит, курящих становится все меньше. Л. Н. Толстой писал, что с тех пор, как он бросил курить, он «...стал другим человеком. Просиживая по пяти часов кряду за работой, встаю совершенно свежим, а прежде, когда курил, чувствовал усталость, головокружение, туман в голове».

В наше время во всех цивилизованных странах считается модным, если молодой человек выглядит спортивным, стройным и не курит. Чего только не делают иностранные табачные компании, чтобы заманить молодежь в ряды курильщиков — всячески рекламируют свою продукцию, финансируют международные спортивные соревнования, например автогонки, но с каждым годом все больше и больше людей понимают несовместимость курения со спортом и хорошим здоровьем. Ведь прошла мода на нюхательный табак и табакерки, проходит мода и на курение сигарет.

ФИЛЬТР ДЕЛАЕТ КУРЕНИЕ БЕЗОПАСНЫМ

Некоторые курильщики полагают, что **сигаретные фильтры** делают табачный дым безвредным. В действительности это не так.

Наиболее часто употребляемые фильтры задерживают не более 20% содержащихся в дыме веществ.

ЛЕГКИЕ СИГАРЕТЫ БЕЗОПАСНЕЕ ОБЫЧНЫХ

Табакоотравители для приманки курильщиков производят так называемые «легкие» сигареты с усиленным фильтром или низким содержанием никотина. Результат от их курения тот же, что и у других табачных изделий. Курильщик, недополучая «кайфа» от привычной затяжки, затягивается чаще и глубже, а окончательный итог тот же — рак.

БРОСИШЬ КУРИТЬ — РАСТОЛСТЕЕШЬ!

Это широко распространенное заблуждение. Многие наверняка знают тучных людей, которые много курят; тем не менее это не помогает им избавиться от лишней массы тела. В то же время, если человек, который много лет курил, бросает курить, он действительно может прибавить в весе. Это объясняется не таинственными свойствами табака, а тем, что, отказавшись от него, человек возвращает себе прежнее здоровье и аппетит.

Курение несколько притупляет аппетит, потому что табачные яды способствуют выбросу из печени глюкозы в кровь. В связи с

этим курящие могут работать без приема пищи в несколько дольше по сравнению с некурящими. При отказе от курения восстанавливается вкусовая чувствительность, и первое время многие бывшие курильщики получают большое удовольствие от еды. Этим и объясняется то, что некоторые полнеют. Но если одновременно с отказом от курения повысить свою двигательную активность и первое время контролировать свой аппетит, то можно вообще не набрать лишнего веса.

Толстеют после отказа от курения во многом еще и потому, что начинают заедать те стрессы, которые раньше «закуривали», да плюс заедание самого главного стресса — отсутствие сигареты.

Не обольщайтесь, с помощью никотина вы будете выглядеть не стройнее, а зеленее.

Нельзя забывать, что отказ от табака значит не только некурение, а перемену прежнего образа жизни! На самом деле в весе прибавляет только 1/3 людей, бросивших курить, и то только временно, если соответственно регулируется диета и возрастает физическая активность. К тому же, даже если не удастся ограничить рост веса, риск в дальнейшей жизни от нескольких лишних килограммов гораздо меньше, чем от продолжения курения.

СКОРО УЧЕНЫЕ СОЗДАДУТ БЕЗВРЕДНЫЕ СИГАРЕТЫ

Несомненно, бесперспективны и, более того, вредны всяческие работы ученых и специалистов с целью уменьшения содержания смолистых веществ и никотина путем селекционных работ и применения новых технологий. Все это уже было.

В Болгарии выращивают табак, в котором никотин заменен атропином, возбуждающим сердечную деятельность, но он оказался не безвредным и в нем все равно содержатся канцерогены: вредные продукты сгорания.

В США делают сигареты из ботвы картофеля, в других странах пробовали выпускать сигареты с меньшим содержанием никотина и канцерогенных смол, но их вредное действие остается, поскольку при сгорании все равно образуется масса ядовитых, опасных для организма веществ, в том числе окиси углерода и канцерогенов.

РАССТАТЬСЯ С ТАБАКОМ НЕ ПО СИЛАМ ЧЕЛОВЕКУ

Люди, которые не могут или не хотят отказаться от курения, имеют наготове множество объяснений: живем один раз, у меня слабая воля, боюсь пополнеть, без сигареты голова не работает. **Кто не хочет отказаться от курения, тот объясняет себе и окружающим, почему он курит. Кто хочет бросить**

курить, тот находит объяснение, почему он это делает.

Полезное для нас правило: кто не хочет действовать — ищет причины будущей неудачи, кто хочет — ищет способы решения проблемы, пути к победе. Если вы ищете что-то положительное в курении, значит, не готовы отказаться от табака. Попытка установить причинно-следственные связи между какими-либо внешними событиями и курением — абсурдна. Это противоречит здравому смыслу.

Я НЕОДНОКРАТНО ПРОБОВАЛ ОТКАЗАТЬСЯ ОТ ТАБАКА, НО ЭТО МНЕ НЕ УДАВАЛОСЬ

А многим это при неоднократных попытках все же удавалось. Почему бы и тебе снова не попытаться? Жажда курения проходит в течение пары недель, и для облегчения можно руководствоваться данными здесь рекомендациями. В дальнейшем советуем не пробовать курить даже ради шутки, так как этим можно потерять все достигнутое и ты снова станешь курильщиком.

ЕСЛИ ПРЕКРАТИТЬ КУРИТЬ, ЗДОРОВЬЕ ВСЕ РАВНО НЕ ВЕРНЕШЬ

В случае бесповоротного отказа от курения через 10–15 лет здоровье восстанавливается и продолжительность жизни

бывшего курильщика приближается к продолжительности жизни людей, которые никогда не курили.

* * *

Количество иллюзий, мифов и легенд табачников можно продолжать чуть ли не до бесконечности. Но нам кажется, что и сказанного уже достаточно, чтобы ты мог сказать твердое «Нет!» табаку и предложению закурить его.

БЫТЬ ИЛИ НЕ БЫТЬ РОССИИ

ХИМИЧЕСКАЯ ВОЙНА ПРОТИВ РОССИИ

Сегодня весь цивилизованный мир все больше начинает заботиться о том, чтобы человек жил долго, не болея, как это изначально предназначено ему природой. С другой стороны, видимо, кому-то очень надо, чтобы мы, россияне, как можно быстрее деградировали, а затем и вымерли.

Вспомним уроки истории. В 1942 году Гитлер сформулировал основы оккупационной политики на завоеванной восточной территории. В своей краткой директиве он написал всего три предложения: **«Необходимо свести славян до языка жестов. Никакой гигиены, никаких прививок. Только водка и табак»**. Вся социальная программа для народов на завоеванных территориях: ни школ, ни учителей, ни кино — только водка и табак! Из директивы ЦРУ США в 1945 году (доктрина Даллеса): **«...Ложь и обман, пьянство, табак и наркоманию — все это мы будем ловко и незаметно культивировать в СССР»**. По существу, алкоманы и табакоманы являются и сегодня активными проводниками этой доктрины о необъявленной

войне без выстрелов и разрушенных городов, о войне, расходы на ведение которой будет вести не нападающая сторона — она будет получать баснословные барыши, а те, против кого направлены боевые действия.

Всем памятно лето и осень, когда вдруг почти все табачные фабрики в нашей стране закрылись на ремонт и несчастные курильщики изнемогали в бесплодных поисках желанного зелья. Они были готовы платить за отраву и три, и пять цен. Тогда-то американские табачные компании продали нам за валюту огромную партию сигарет. (Вспомним, что на закупку лекарств в тот же период государство валюты не нашло и обеспеченность аптек препаратами составляла 15 процентов.)

Западные медики оценили поставки американского табака в СССР как «химическую атаку» на нашу страну, сообщило ТАСС 28 сентября 1990 года. Председатель национального совета директоров Онкологического общества США Джон Сеффрин заявил, что американские сигареты «могут привить привычку курить бесчисленным миллионам детей, которые в настоящее время не курят».

Газета американских бизнесменов «Уолл-стрит джорнел» пишет, что в последние годы из 285 миллионов наших соотечественников курили 120 миллионов человек, а на долю болезней, вызванных или обостряемых ку-

рением, в СССР приходится 30 процентов всех смертей в возрастной группе от 35 до 59 лет. Уровень смертности от таких же причин в группе от 55 до 64 лет в Советском Союзе почти на 25 процентов выше, чем в США.

В последние десятилетия доходы табачных компаний на Западе сократились, поскольку многие стали отказываться от табачного самоотравления. С 1970 по 1985 годы в США число курильщиков сократилось на 9 процентов, в Англии — на 25 процентов. Поэтому советские закупки этого яда стали настоящим подарком для табачных магнатов. Нет ли какой-то связи между внезапно возникшим «табачным кризисом» в СССР и интересами американских производителей зелья? Случайно ли была найдена валюта на эти закупки, тогда как на лекарства и полезные товары ее не хватило?

«Поскольку русские сами просили об этих поставках сигарет, было бы, вероятно, не совсем правильно называть этот импорт химической войной, — приводит корреспондент ТАСС слова из „Уолл-стрит джорнел“. — Однако его последствия будут такими же, как в случае применения химического оружия».

Добавим, что в мире, по данным Всемирной организации здравоохранения, от причин, связанных с табаком, умирает каждый пятый человек (а от алкоголя — каждый

третий). В нашей стране табачная отравка убивает в год 500–600 тысяч человек, а алкоголь — 900 тысяч. Воистину нет такого химического оружия в мире, которое унесло бы за всю историю человечества столько жизней, сколько унесли эти яды за последние десятилетия!

В. Коровин, врач

ТЕОРИЯ «ЗОЛОТОГО МИЛЛИАРДА»

Сейчас «химическая война» не просто продолжается, а становится все яростнее. Только вместо пуль, бомб, снарядов и гранат **из амбразур-киосков нас расстреливают завлекательными пачками сигарет, на нас направлены бутылочные стволы с алкогольной отравой**, множатся арсеналы всяких там «марсов», «сникерсов», «твиксов» и прочей неходовой там, за рубежом, сомнительной продукции. Командуют всей этой ратью дельцы наркобизнеса, нагло и открыто расхваливая свой смертоносный товар на всех каналах средств массовой информации. Как бы порадовался Гитлер («Им, россиянам, — только табак и водка»), узнай он, как успешно его доктрина претворяется в жизнь!

Факты — упрямая вещь: табакокурение в США, Японии, Англии и других цивилизованных странах резко идет на убыль, а у нас, наоборот, его масштабы постоянно увеличи-

ваются. Зададимся вопросом: ну почему они там, «за бугром», радеют о трезвом, бестабачном образе жизни, а у нас слова «трезвость», «некурение» вызывают у многих ярость или насмешку?

Самый выгодный бизнес — это наркобизнес, приносящий до тысячи и более процентов прибыли. **А где наркотик — там мафия.** И она будет делать все, чтобы подрастающее поколение не только выбирало «сникерсы», «твиксы», но и вкушало «счастливую жизнь», втягиваясь в наркоманию с помощью табачной и алкогольной отравы.

В конце XX века на Западе были проведены научно-исследовательские разработки, которые показали, что природные ресурсы Земли весьма ограничены. И для комфортного проживания, такого как в Америке, **природных ресурсов хватит только на 1 миллиард человек.**

Тогда была выработана теория «золотого миллиарда», в который вошло население США, Канады, Западной Европы, Израиля, Японии. Народы, населяющие нашу страну, в этот миллиард не попали.

В 1985 году «мировое правительство» (страны «Большой семерки» во главе с США) сформировало программу-минимум в отношении Союза ССР: к 2020 году вдвое сократить население, за 35 лет каждого второго в

нашей стране убить. Убить не только войной. Старшее поколение уничтожить нищетой, которая будет организована, а **молодое поколение уничтожить алкоголем, табаком, наркотиками и развратом, который будет внедрен искусственно.** Что ж, они преуспели в этом!

Из выступления бывшей премьер-министра Англии Маргарет Тэтчер: «По оценкам мирового сообщества, **экономически целесообразно проживание на территории России 15 миллионов человек**». (Два миллиона — для обслуживания Транссибирской магистрали, еще 13 миллионов — для обслуживания самых грязных металлургических и химических производств и мирового ядерного могильника, в который будет превращена Россия.)

Люди понимают, что гибнут, понимают, что надо спасать детей. А как спасать, не могут сообразить — одурманен народ алкоголем, табаком, страшно одурачен телевидением. Одураченным и одурманенным народом, как известно, намного легче управлять. Такой народ не думает о существующем порядке вещей, его поведение заранее известно и легко управляемо.

А истина такова: **отрезвление страны — фундамент духовного, физического и экономического возрождения.** Все остальные разговоры уводят в сторону.

ГОСУДАРСТВЕННЫЕ ПРОБЛЕМЫ, СВЯЗАННЫЕ С ТАБАКОКУРЕНИЕМ ГРАЖДАН

ПОТЕРИ В РЕЗУЛЬТАТЕ КУРЕНИЯ ГРАЖДАН

По данным Всемирной организации здравоохранения, каждая пятая смерть в России — из-за табака (около 500 тысяч в год), каждая третья смерть — из-за алкоголя (около миллиона в год).

В целом расходы государства на лечение болезней курильщика в два с лишним раза больше, чем доходы от продажи табака.

Курящий в среднем тратит на курение 6% рабочего времени, отсутствует по болезни на 50% больше времени, также на 50% больше использует систему здравоохранения. В Швеции Ассоциацией по борьбе с курением, на основе методики определения объема экономических потерь подсчитано, что курение сигарет существенно снижает объем национального производства за счет снижения производительности труда, потерь рабочего времени, повышенной заболеваемости, инвалидности, смертности, роста потребности в медицинских услугах.

В Венгрии подсчитали: доходы государства от продажи табачных изделий — 300 миллионов долларов, а затраты, связанные с лечением, в 10 раз больше — 3 миллиарда долларов.

Специалисты стран Общего рынка, изучив влияние курения на экономику своих стран, пришли к выводу: расходы, связанные с потерями рабочего времени, и выплаты на лечение курильщиков более чем в два раза превышают доходы от продажи табачных изделий.

По статистике 25% пожаров происходят от горящих сигарет.

СИТУАЦИЯ ЗА РУБЕЖОМ — ГОСУДАРСТВО ПРОТИВ КУРЕНИЯ

За последние десять лет средняя продолжительность жизни женщин **Швеции** возросла до 81,5 года, а мужчин — до 76,2. Смертность от сердечнососудистых заболеваний уменьшилась, что сохранило жизни 15 тысяч шведов. Причины: профилактика, пропаганда здорового образа жизни и уменьшение числа курильщиков в стране.

Английские курильщики не имеют права на обслуживание хирургом-кардиологом. Хирурги объясняют это тем, что бесполезно оперировать курящего человека.

Английские страховые компании объявили о льготах водителям — не курильщикам. Лица, желающие получить «табачную» скидку, обязаны документально подтвердить, что они не курят в течение года. Обман исключен, так как курильщики легко выявляются по анализу крови и волос.

В **Голландии** всем гражданам от 12 до 16 лет, которые после специальных тестов докажут, что они не курят, будут ежемесячно выплачивать 200 долларов. Это Министерство здравоохранения доказало: выгоднее доплачивать некурящему подростку, чем потом лечить от легочных заболеваний старика.

В **Финляндии** принят «драконовский закон», который гласит: «В стране для некурящих курящий обязан в любую погоду выйти на улицу и курить там, и только там!».

В **Канаде** курить запрещено во всех учреждениях страны. Курильщикам запрещено появляться с сигаретой на службе, в аэропортах, на вокзалах. Пепельницы исчезли из баров и ресторанов. Табачным компаниям не разрешается быть спонсорами спортивных соревнований. Создана специальная телефонная служба, помогающая людям бросить курить. По номеру, известному всей стране, анонимным клиентам специалисты дают рекомендации.

В **Сингапуре** поставлена задача стать первой в мире Нацией Некурящих. Запрещено курение в лифтах, автобусах, метро, поездах, больницах и поликлиниках, кинотеатрах и ресторанах. Запрещена реклама сигарет. Предупреждение: «Курить запрещается — штраф 500 долларов» стало привычным.

В **Японии** ситуация с курением также контролируется. Премии некурящим выплачивают фирмы в Осаке. Сотрудники, полго-

да продержавшиеся без табака, получают 190 долларов. Японский домовладелец построил пятиэтажный дом — первую в стране «антиникотиновую зону». Жильцы добровольно взяли на себя обязательство не курить и не приглашать в дом курящих гостей. Нарушители теряют право на проживание в доме и обязаны пожертвовать на антиникотиновую кампанию 2,5 тысячи долларов.

В **Турции** есть музей, где собраны рецепты людей, которые расстались с курением.

ХАРТИЯ БОРЬБЫ С ПОТРЕБЛЕНИЕМ ТАБАКА В ЕВРОПЕ

Королеве Испании Софье вручена памятная медаль ВОЗ, надпись на которой гласит: «Табак или здоровье — выбирайте здоровье!» Эта награда ознаменовала усилия королевы, направленные на то, чтобы привлечь внимание мировой общественности к опасности заболеваний, связанных с курением, и к необходимости борьбы за общество, не употребляющее табак.

Как раз перед вручением награды королева объявила об открытии 1-й Европейской конференции по проблемам политики в области потребления табака, которая проходила в Мадриде в рамках совместной деятельности европейских стран по борьбе с курением. Участники совещания, представлявшие 30 государств, всесторонне проана-

лизировали здравоохранительные, учебные, юридические, информационные и финансовые аспекты этой проблемы и призвали всех к радикальной политике как экстренной, жизненно важной мере.

По данным ВОЗ, ежегодно во всем мире от болезней, связанных с потреблением табака, преждевременно умирает около 2,5 млн человек, т. е. примерно один человек каждые 13 секунд. Таким образом, курение — самая серьезная из предотвратимых причин нарушения здоровья.

На состоявшемся в Мадриде совещании еще одна награда ВОЗ была вручена фото-корреспондентке, г-же Виктории Бриннер «За верность заветам своего отца, известного актера Юла Бриннера», умершего от рака легких в 1985 году. Незадолго до смерти он записал на магнитофон такие слова: «Чем бы вы ни занимались, никогда не курите».

Участники совещания одобрили Хартию борьбы с потреблением табака в Европе как часть пятилетнего плана действий, одобренного государствами — членами ВОЗ, относящимися к европейскому региону. Хартия гласит:

- **ПРАВО на свежий воздух, не загрязненный табачным дымом, есть неотъемлемая часть права человека на здоровье и на жизнь в незагрязненной окружающей среде;**

- каждый ребенок имеет ПРАВО на защиту от всех видов рекламы табака, на любую необходимую ему санитарно-просветительную и прочую помощь в стремлении удержаться от потребления табака в той или иной форме;
- все граждане имеют ПРАВО дышать чистым воздухом в общественных зданиях и в транспорте;
- каждый человек имеет ПРАВО на своем рабочем месте дышать воздухом, свободным от табачного дыма;
- каждый курильщик, желающий избавиться от своей пагубной привычки, ВПРАВЕ рассчитывать на содействие и помощь;
- каждый гражданин имеет ПРАВО на информацию о беспрецедентной опасности табака для здоровья.

СТРАТЕГИЯ ОБРЕТЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ

РАССКАЗ РУКОВОДИТЕЛЯ «ОПТИМАЛИСТА»

Я сам по профессии — журналист. И когда пришел на занятия к Геннадию Андреевичу Шичко, у меня были серьезные проблемы: 37 лет курил, страдал алкоголизмом... С того самого дня во мне с каждым днем крепло стремление помогать этому человеку. Мне казалось странным, почему о замечательном открытии Г. А. Шичко молчат все средства массовой информации.

Я стал писать в различные редакции, пока один из знакомых — из крупной городской газеты — не сказал мне: «Твой Шичко сделал свое открытие преждевременно: наша система к нему не готова».

Вот так! И сегодня еще общественное мнение не достигло понимания необходимости полного прекращения самоотравления людей алкоголем и никотином. А кто же в первую очередь формирует это мнение? Разумеется, средства массовой информации — газеты, радио, телевидение, кино, театр, литература.

Но ведь многие представители этих видов творчества сами погрязли в табачной мерзости, считают доблестью поглощать алкоголь — и сохранять при этом работоспособность. Больше того, по моему мнению, средства массой информации щедро оплачиваются «благодетелями» из сферы наркобизнеса, боссами винно-водочного и табачного лобби, которые не жалеют никаких денег для изощренной пропаганды винопития и табакокурения.

Запомните: там, где наркотик, там обязательно была, есть и будет мафия. Это непреломный криминальный закон. Так вот, мафия, стремясь удержать свои сверхдоходы, не пожалеет средств, чтобы купить или заставить работать на себя любую редакцию или студию.

Проводя аналогию между прошлым временем и нашим, можно сказать, что табачное закабаление народов земного шара велось не менее активно, чем сейчас. Правда, в те времена возможности были не те — **не существовало ни ТВ, ни радио, да и газеты только еще начали появляться. Будь все это в годы распространения табака, нас с вами наверняка уже не было бы.**

В России торговля табаком официально была разрешена с 1697 года, а роль активно-

го проводника, открывшего широкий путь вредоносному зелью, сыграл Петр Первый! После посещения Голландии царь превратился в заядлого табачника и стал склонять к табакокурению своих приближенных. А чтобы табак быстрее проник в глубь России, Петр разрешил свободный провоз его через границу.

И все же следует отметить: любителей вдыхать в легкие табачный смрад вплоть до Первой мировой войны, до 1914 года, было не так уж много. Антитабачные устои были крепкими. Так, юноши до 18 лет, как правило, не употребляли вина и, естественно, не травили себя табачным зельем; в деревне было позором, если парень травился до женьитьбы — такого считали порченным.

Женщины и табак — эти понятия считались взаимоисключающими. Разве только первые интеллигентки, вернее, считающие себя интеллигентками, любили побаловаться пахитоской — так назывались специальные дамские табачные изделия. Почему «считающие себя интеллигентками»? Да потому, что настоящий интеллигент — носитель высокой культуры. А самоотравление и культура — понятия несовместимые.

Эмансипация, а затем прогресс и мода приобщили наших женщин к отравлению табачной гадостью.

Я вспоминаю вступительные экзамены в университет. Запомнились и абитуриентки, вчерашние школьницы, что называется, кровь с молоком: румяные щеки, алые губы, гладкая чистая кожа, звонкие голоса... А через несколько месяцев мы, парни, называли своих сокурсниц запанибратски «старухами». И в этом шутовском «Привет, старуха!» был глубокий подтекст.

Вчерашние румянощечные девчонки заметно побледнели, кожа на их лицах отливала желтым оттенком, поблекли губы, голоса стали хриловатыми... А дело в том, что будущие журналистки, еще не познав азов этой профессии, постарались прежде всего напялить на себя образ телекиношного корреспондента — табачника, каким он предстал с экрана. И, естественно, дружно стали травиться табачной заразой.

С тех пор прошло более тридцати лет. Некоторых сокурсниц уже не стало — карманный крематорий постоянно требует все новых и новых жертв. **Другие, за исключением двух, которым удалось вырваться из когтистых объятий никотинового зверя, выглядят, прямо скажем, жалко: кожа обвисла серо-желтыми складками, глаза потускнели, голоса охрипли, при разговоре женщины часто кашляют...** Мои сокурсницы досрочно состарились, приобрели массу болезней и болячек. И продолжают платить чудовищную дань — здоровьем и деньгами —

за право травиться самим и отравлять табачным дымом все живое вокруг.

А вот данные Всемирной организации здравоохранения: свыше 90% всех установленных случаев рака легкого приходится на табачников.

Всей мировой медицине не справиться с «благоприобретениями» табачников — бронхитом, эмфиземой (болезненным расширением ткани легких), пока сам табачник себе не поможет.

Подсчитано, что никотиновый самоотравитель «позволяет» пропустить через свои легкие около литра табачного дегтя в год. Что в результате? Ответ дает мировая статистика: летальные исходы от названных заболеваний у табачников в 10 раз выше, чем у нормальных, не травящихся табаком людей.

Автор книги «Школьнику — о вреде никотина и алкоголя» (ее, конечно, нет на полках магазинов, и в школах семинары по ней не проводятся) В. Н. Ягодинский рассказывает: «Профессор показывал нам на трупе легкие курильщика. Они были пепельно-серые, а местами как бы обуглившиеся, с вкраплениями настоящего угля. Разрезая эти легкие, секционный нож страшно скрежетал, будто натыкался на камни — это была склерозированная ткань бронхов и бронхиол.

Если взять кусочек ткани из легких курильщика табака, приготовить из нее экстракт и

втирать его в кожу кролика, то вскоре у него появятся характерные для рака изменения — папилломы — пояснил тогда нам профессор».

Существует простой опыт, который любой из вас может поставить в домашних условиях. **Поместите в обычные трехлитровые банки мышей и периодически наполняйте эти банки табачным дымом. Вскоре у бедных животных разовьется рак легких.**

Кстати, такой «опыт» многие из вас ставили на своих близких — родителях, женах и мужьях, бабушках и дедушках, детях, наконец. Увы, днем и ночью дымили трубы ваших карманных крематориев, пожирая в адском пламени не только ваше здоровье, но и здоровье окружающих вас людей.

Порой мне говорят: вот, моя бедная (или бедный) — не травилась поганым табачищем, а заболела и умерла от рака легких. В таких случаях я отвечаю: ищите убийцу — он рядом. Даже если проливает крокодиловы слезы и клянет судьбу. Ведь именно он заставлял близкого человека постоянно дышать табачным дымом — на кухне, в ванной, туалете, спальне...

* * *

Помните определение Максима Горького: «Клоп тем и счастлив, что скверно пахнет»? К сожалению, большинство наших сограждан

уподобились таким клопам. А значит, стремитесь — каждый на своем месте — развенчивать подобную клоповную жизнь. Всегда помните заповеди «Оптималиста»: «Выбрался сам из трясины дурмана — помогите другим людям!», «Спешите делать добро!», «Если не я, то кто же?»

Юрий Александрович Соколов

КАК НАС ЗАСТАВЛЯЮТ КУРИТЬ

Растет наш маленький человечек. Он уже с нетерпением ждет телепередачу «Спокойной ночи, малыши», просматривая ее до конца. Телеглаз становится учителем ребенка, нянькой, воспитателем. Малыш увлеченно тянется к экрану, где появляются его **любимые мультгерои — Крокодил Гена, Волк, Папа из Простоквашино**. Заметьте, все они курят табак, как бы предлагая нашему маленькому человечку: **хочешь быть таким же — закури!** А ребенку очень хочется походить на своих любимцев. Он начинает подражать им, сворачивая из бумаги трубочки и запихивая их в рот. Пока еще — просто трубочки...

Кстати, недавно по телевизору мы увидели мультфильм про известного всем с детства Колобка. Увы, это не прежний, давнишний мультфильм. Его «подправили», осовременили и... вставили в рот Колобку сигарету!

«Колобок, Колобок, зачем же ты травишься?» — такого вопроса, к сожалению, наши малыши не зададут, потому что их сознание уже запрограммировано на необходимость потреблять в будущем табачную гадость.

Отовсюду наплывает на выросшего человечка жуткая, вязкая и липкая, как паутина, злая (но с наигранной доброй усмешкой) пропаганда табачного дерьма. Тут и прекрасное исполнение фронтовой песни незабвенной Клавдии Шульженко «Давай закурим, товарищ, по одной...» И Шуфутинский что-то сипит про «пепел сигареты». И Боярский с экрана предлагает всем расслабиться, впихнув в себя, по его примеру, никотиновую подлость...

Кстати, знаете, когда в США произошло сильнейшее антиникотиновое потрясение? После смерти любимого всеми американского актера Юла Бриннера. Когда на экране закончилась трансляция с его похорон, вдруг появилось лицо живого Юла, который с трудом сказал: «Сейчас, когда меня уже нет, я говорю вам: никогда, ни при каких обстоятельствах не курите!»

А знаменитый ковбой, изображенный на пачках «Мальборо»? Он, как и Юл Бриннер, умер от рака легких, проклиная тот день, когда впервые потянулся к вонючей отраве...

Табачное зло заполонило Россию, стало не меньшим, а, пожалуй, еще большим кош-

маром, чем алкоголь. И если повсюду в цивилизованном мире все виды рекламы табака запрещены, то у нас она бьет в глаза, а значит, западает в сознание буквально на каждом шагу. Додумались даже до проповедующих яд «шедевров». «Хочешь быть счастливым? Будь им!» — крупно начертано на щите, где изображены огромных размеров пачка сигарет и молодая пара, отравляющаяся этой табачной гадостью.

Очень эффективно программирует на курение кинематограф. Вспомните популярные фильмы, положительные герои которых курят и употребляют алкоголь. Это «Ирония судьбы, или С легким паром», «Москва слезам не верит» и многие другие. Рассмотрим это на следующем примере. Мало кто из современных заядлых курильщиков не смотрел фильм «Семнадцать мгновений весны». Кто курит в этом фильме? Штирлиц — советский разведчик. Помните, как красиво Штирлиц затягивается табачным дымом, напряженно размышляя над поисками выхода из провальной ситуации с чемоданом русской радистки? И кто же выигрывает в сложнейшей психологической схватке?

Надо заметить, что, к сожалению, для автора «Семнадцати мгновений весны» пропаганда алкоголя и курения в своих произведениях является нормой, традицией. Обратите на это внимание в случае чтения или перечитывания его книг. Однако следу-

ет заметить, информация, переданная Ю. Семеновым читателю, является ложной, ибо **ни табак, ни алкоголь не могут активизировать умственные способности. При курении, по данным науки, на 23% суживаются сосуды головного мозга, что существенно снижает умственные способности.**

Удручающий парадокс табакокурения заключается в том, что оно не имеет ни одного положительного фактора, только отрицательные! Бегло прикинем некоторые из них: лишние материальные расходы (у некоторых в год — двойной оклад среднего инженера), негигиеничность — грязь в карманах, портфелях, сумочках, под ногтями и так далее, неприятный запах — изо рта, от костюма, бороды, усов, у женщин от волос на голове, от рук, в квартире и т. д.; внешний вид — желтое морщинистое лицо, желтоватые белки глаз, желтые или даже черные зубы, желтые пальцы рук, сиплый голос, постоянно беспокоящий кашель, дрожание рук, плохое самочувствие и постоянный риск заболеть различными опасными для жизни болезнями. К тому же постоянная зависимость от табака, нередко приводящая к унижительному попрошайничеству. Ведь никто не попросит у незнакомого человека деньги на проезд в транспорте или кусочек булочки, яблоко, чтобы «заморить червячка», когда очень хочется есть, а вот сигарету выклянчить на улице у незнако-

мого человека, порой ночью, или у юных курильщиков допускают не то что простолудины, но и солидные почтенные мужи с учеными степенями и высокими званиями.

Профессор Александр Николаевич Маюров

НАУЧИТЕ ДЕТЕЙ!

АНТИТАБАЧНАЯ ВИКТОРИНА

Викторина может проводиться как во время урока, так и во время классного часа или на специальных мероприятиях в День некурения. *Правильные ответы отмечены звездочкой.*

- 1. Когда, кем и откуда был впервые завезен табак в Европу?**
 1. В XVI веке испанцами из Америки.*
 2. В XVII веке китайцами.
 3. В XVIII веке англичанами из Индии.
- 2. Существуют ли сигареты, которые не приносят вреда?**
 1. Сигареты с фильтром.
 2. Сигареты с низким содержанием никотина.
 3. Нет.*
- 3. Сколько веществ содержится в табачном дыме?**
 1. 20–30.
 2. 200–300.
 3. Свыше 4000.*

- 4. Сколько процентов вредных веществ способен задержать сигаретный фильтр?**
 1. Не более 20%.*
 2. 40%.
 3. 100%.
- 5. Как курение влияет на работу сердца?**
 1. Замедляет его работу.
 2. Заставляет учащенно биться.*
 3. Не влияет на его работу.
- 6. Какие заболевания считаются наиболее связанными с курением?**
 1. Аллергия.
 2. Рак легкого.*
 3. Гастрит.
- 7. Что происходит с физическими возможностями человека, который курит?**
 1. Они повышаются.
 2. Они понижаются.*
 3. Не изменяются.
- 8. Сколько микрочастиц сажи содержится в 1 см³ табачного дыма?**
 1. До 3 миллионов.*
 2. До 10 000.
 3. До 1000.
- 9. Зависит ли возможность бросить курить от стажа курения?**
 1. Стаж не имеет значения.
 2. Чем дольше куришь, тем сложнее бросить.*
 3. Чем больше куришь, тем легче бросить курить.

- 10. Верно ли, что в большинстве стран модно курить?**
 1. Курить никогда не было модно.
 2. Курить модно.
 3. Мода на курение прошла.*
- 11. Что такое пассивное курение?**
 1. Нахождение в помещении, где курят.*
 2. Когда куришь за компанию.
 3. Когда активно не затягиваешься сигаретой.
- 12. Что вреднее?**
 1. Дым от сигареты.*
 2. Дым от газовой горелки.
 3. Выхлопные газы.
- 13. Какие профессии менее доступны для курящих?**
 1. Спортсмен-профессионал.*
 2. Токарь.
 3. Врач.
- 14. При каком царе табак появился в России?**
 1. При Иване Грозном.*
 2. При Петре I.
 3. При Екатерине II.
- 15. Какой русский царь ввел запрет на курение?**
 1. Алексей Михайлович.*
 2. Петр I.
 3. Екатерина II.
- 16. Как курение влияет на массу человека?**
 1. Снижает его.
 2. Повышает.

3. Не изменяет.*

17. Каково основное действие угарного газа?

1. Образование карбоксигемоглобина.*

2. Вызывает кашель.

3. Влияет на работу печени.

18. На сколько лет рискуют раньше умереть женщины, мужа которых курят?

1. На 4 года.*

2. На 10 лет.

3. На 15 лет.

19. Как много взрослых мужчин в нашей стране курит?

1. 10%.

2. 30%.

3. Около 50%.*

20. Много ли мужчин осуждает курение женщин?

1. 10–20%.

2. 40–60%.

3. Более 80%.*

21. Если человек начал курить в 15 лет, на сколько в среднем уменьшается продолжительность его жизни?

1. На 1–2 года.

2. На 5–6 лет.

3. На 8 лет и более.*

22. Из тысячи подростков, начавших курить, как много умрут от болезней, связанных с курением?

1. Не менее 100 человек.

2. Менее 200 человек.

3. Около 250 человек.*

23. Каков процент желающих бросить курить?

1. 25%.

2. 65%.

3. 85%.*

4. 100%.

24. У кого наибольшая зависимость от табака?

1. У тех, кто начал курить до 20 лет.*

2. У тех, кто начал курить после 20 лет.

3. Табачная зависимость не связана с возрастом, в котором человек начал курить.

ПАМЯТКА РУССКОМУ ДОЛГОЖИТЕЛЮ

1. Люби Родину и защищай ее. Безродные долго не живут.
2. Люби работу, и физическую тоже.
3. Умей владеть собой. Не падай духом ни при каких обстоятельствах.
4. Никогда не пей и не кури.
5. Люби свою семью. Умей отвечать за нее.
6. Сохраняй свой нормальный вес, чего бы это тебе не стоило. Не переeday!
7. Будь осторожен на дороге. Сегодня это одно из самых опасных для жизни мест.
8. Не бойся вовремя пойти к врачу.

9. Избавь своих детей от разрушающей здоровье музыки и телевизионной рекламы.
10. Режим труда и отдых заложен в самой основе работы твоего тела. Люби свое тело, щади его.
11. Индивидуальное бессмертие недостижимо, но длительность твоей жизни во многом зависит от тебя самого.
12. Делай добро.

Академик Ф. Г. Углов

МУДРЫЕ МЫСЛИ

«Учителя открывают дверь, входишь ты сам» (Китайская пословица).

«Дорогу осилит идущий» (Лао Цзы).

«Сильнее всех тот, кто преодолел себя» (Лао Цзы).

«Человек должен научиться подчиняться самому себе и повиноваться своим решениям» (Цицерон).

«Самая великая победа — та, которую человек совершает над самим собой» (Древняя мудрость).

«Порок не остается безнаказанным, так как быть порочным — это уже наказание» (Боэций).

«Все подвергать сомнению» (Рене Декарт).

«Для того, чтобы постичь истину, каждый должен хотя бы раз в жизни полностью отказаться от устоявшихся представлений и

совершенно заново построить систему своих взглядов» (Рене Декарт).

«Голова ученика — не сосуд, который надо наполнить, но факел, который нужно зажечь» (Гераклит).

«Все болезни приходят к нам через рот» (Гиппократ).

«Посеешь мысль — пожнешь поступок
Посеешь поступок — пожнешь привычку
Посеешь привычку — пожнешь характер
Посеешь характер — пожнешь судьбу»
(Чарльз Рид)

«Табак приносит вред телу, разрушает разум, оглуляет целые нации» (Оноре де Бальзак).

«Ученьем вредным с юных дней
Нам стоит раз лишь напиться,
А там во всех твоих поступках и делах,
Каков ни будь ты на словах,
А все им будешь отзываться»
(И. А. Крылов).

«Табак — растение. У раскольников: поганое, блудное, антихристовое, сатанинское зелье» (В. И. Даль).

«Люди, с кем живем, и чистая совесть составляют наш земной рай и все наше благополучие» (О. А. Кипренский).

«Только чуть начни делать, что должно и свойственно, и заливает душу счастьем» (Л. Н. Толстой).

«Кажущееся удовольствие поворачивается к курильщику далеко не симпатичной стороной: болезни, дряхлость, преждевременная старость... Конечно, папироса приносит на момент известное успокоение. Но это лишь самообольщение, ибо никотин ухудшает память, разрушает нервную систему и ослабляет силу воли. Я могу сказать, что я сам получил уверенность в выигрыше матча за мировое первенство лишь тогда, когда отучился от страсти к табаку» (А. А. Алехин).

«Мне до боли жаль человеческого здоровья, цинично, бездумно переведенного в дым. Мне нестерпимо жаль жизней, истлевших на кончике сигареты» (Ф. Г. Углов).

«Люди добровольно употребляют ядовитые вещества, наркотики: этанол и никотин, которые сокращают их жизнь, отнимают здоровье, лишают разума, угрожают самому существованию будущих поколений. Разве это не абсурд?» (Ф. Г. Углов).

«Не пора ли нам немедленно прекратить эту дикость — производство и потребление ядохимикатов — алкоголя и никотина? Абсолютная трезвость — единственное возмож-

ное и необходимое решение, достойное нашей эпохи» (Ф. Г. Углов).

«Удовольствие создает не дым, а „творческое воображение“ курящего» (проф. А. М. Карпов).

«Со страниц похабных журналов внушают нам, что надо брать от жизни все! Это алкоголь, табак, нелегальные наркотики. В каждой вонючей луже поваляться, всю грязь на себя собрать. Кто-то в петлю потом лезет, ведь это тоже все нужно попробовать. Нас пытаются гнать, как стадо по этой дороге и так мы теряем более миллиона человек в год. На самом деле в этой жизни надо попробовать отнюдь не все, а лишь одно, всего одно. Надо попробовать быть (стать) Человеком. Не растением, не скотиной, не фишкой в чужих руках, а Человеком. Я надеюсь, что мы правильно понимаем значение этого слова. Мне хочется верить в Россию» (Н. П. Клименко).

«Бросить курить никогда не рано, не поздно, не противопоказано» (А. Н. Маюров).

«Курение — главная причина болезней и смертности современного человека. Эта причина устранима» (А. Н. Маюров).

«Удручающий парадокс табакокурения заключается в том, что оно не имеет ни од-

ного положительного фактора, только отрицательные!» (А. Н. Маюров).

«За деньги можно купить кровать, но не сон; еду, но не аппетит; лекарство, но не здоровье; дом, но не домашний очаг; книги, но не ум; украшения, но не красоту; роскошь, но не культуру; развлечения, но не счастье» (Поль Брегг).

«Начинаешь курить, чтобы доказать, что ты мужчина. Потом пытаешься бросить курить, чтобы доказать, что ты мужчина». (Марк Твен).

«Курение позволяет верить, что ты что-то делаешь, когда ты ничего не делаешь» (Марк Твен).

О ГЕННАДИИ АНДРЕЕВИЧЕ ШИЧКО

Геннадий Андреевич Шичко родился 17 мая 1922 года в Белоруссии. Голод и разруха, царившие в стране, вынудили его семью, где было уже четверо детей, перебраться на Северный Кавказ, где и прошли детство и юность Геннадия.

После школы он поступил в Военно-морское артиллерийское училище, окончив которое попал в 1942 году на фронт.

Геройски воевал под Сталинградом, был тяжело ранен и, чудом оставшись в живых, полтора года провел в госпиталях на Урале.

После госпиталя в 1944 году был назначен преподавателем Военно-морской кафедры Института точной механики и оптики в Ленинграде. Одновременно учился на психологическом отделении философского факультета Ленинградского университета.

После окончания университета 32 года проработал в Институте экспериментальной медицины. Проблема табачной и алкогольной зависимости человека волновала кандидата биологических наук Г. А. Шичко на протяжении всей его научной деятельности и,

решая ее, он использовал различные методы, включая гипноз.

Но к концу семидесятых годов, несмотря на высокое личное мастерство, Геннадий Андреевич разочаровывается в гипнозе, поскольку при этом не достигается долговременного эффекта.

Вся жизнь Геннадия Андреевича была неотделима от упорного созидательного труда, требующего титанических усилий в тех семидесятых – восьмидесятых годах неприятия крупнейшего открытия о психологическом программировании человеческого сознания, откровенной его травли даже со стороны руководства Института экспериментальной медицины.

Без преувеличения можно сказать – мировое открытие Шичко легло в основу удивительного по простоте и общедоступности метода, с помощью которого сегодня во всех уголках бывшего СССР – в клубах и объединениях «Оптималист», Союзе борьбы за народную трезвость, Международной лиге трезвости и здоровья, в других родственных организациях помогают людям избавиться от пьянства, алкоголизма, табакокурения, переедания, других вредных привычек и обрести осознанный, трезвый образ жизни.

Сам ученый, к сожалению, не успел официально зарегистрировать (запатентовать) собственный метод. Он ушел из жизни в

1986 году непризнанным, не успевшим создать даже методическое пособие.

Незадолго до смерти он на клубной встрече с единомышленниками сказал в ответ на вопрос о методичке: «Я собираюсь очень долго жить. Так что спешить с этим вопросом нельзя. Нужно все тщательно проверить».

Геннадий Андреевич неоднократно подчеркивал: разработанный им метод — не медикаментозный, это педагогический метод. О том же письменно заявил тогда и замминистра здравоохранения РСФСР Н. Н. Денисов, ставший впоследствии министром: «Метод педагогический, его могут освоить и медицинские работники».

...Напротив дома у Светлановской площади (проспект Энгельса, 28) стоит серо-желтое здание. В его подвале в начале восьмидесятых размещался склад имущества клуба «Турист». В этом сыром и тесном помещении негласно проводил в последние годы жизни свои удивительные курсы ученый, изгнанный из института на пенсию едва ему исполнилось 60 лет.

Будущий руководитель Всесоюзного «Оптималиста» Ю. А. Соколов вспоминал: «Мы нашли то помещение, расположенное в глубине двора, в подвале, затхлый запах погребов и отнюдь не ароматные испарения витали в воздухе. Множество труб издавало характерные сливные канализационные звуки. В по-

лутые расчищенного пространства стояли длинные, давно просящиеся на свалку столы и скамейки из досок. Десятка два угрюмых лиц вскинули на нас глаза. Обернулся и сидящий под неярким светом лампочки художавый, очень бледный мужчина.

— Вы к нам? — поинтересовался он.

— Да, наверное, — нерешительно начал я, оглядываясь и мысленно подыскивая возможные пути к отступлению. Однако, сзади, в роле конвоира, стояла жена моя, да и вся наша совместная жизнь была на грани развала.

— Проходите на свободную скамью, — подоброму улыбнулся преподаватель и представился:

— Меня зовут Геннадий Андреевич Шичко. А вас?

Так состоялась наша первая встреча. Тогда же Геннадий Андреевич рассказал о своей воинской судьбе. Она была поистине удивительной.

Офицер, командир батареи, участник Сталинградской битвы Шичко получил тяжелое ранение, управляя орудийным огнем и будучи вынужденным вызвать огонь на себя, когда фашисты стали его окружать.

Впрочем, вернемся к занятию. Негромко, размеренно, каким-то обыденным, я бы сказал, домашним тоном преподаватель говорил нам о ситуации, которая сложилась в обществе: о поголовном пьянстве, о как бы уза-

коненном воровстве на всех предприятиях, о постепенном развале в стране. Все это воспринималось собравшимися с большим пониманием.

У меня по спине иногда пробежал холодок, особенно в те моменты, когда Геннадий Андреевич говорил о высших руководящих органах, где тоже вовсю процветает пьянство, а что могут творить пьяные люди, это мы хорошо знаем по себе.

— И вы не виноваты в том, что пьете, курите, сквернословите, — говорил ученый. — Вас этому научили, образно говоря, запрограммировали на такую жизнь.

Я слушал, и у меня сжималось все внутри, будто ударяли по наболевшему, а поселившийся где-то в глубине комок страха словно пульсировал: «Да как же не посадили до сих пор этого человека?!»

Но вопреки ползучему страху росло уважение к ученому, который так вот честно и непредвзято, словно вскрывал душевные гнойники, будоражил память, заставлял верить, что неисчислимы и неоправданные жертвы и потери в стране зачастую были следствием пресловутого «умеренного» и «культурного» питания».

Шичко подчеркивал: «Я прежде всего выступаю в качестве педагога, учителя, в чью задачу входит обучение человека трезвому образу жизни, развенчание той несусветной, противоречащей науке оголтелой лжи, горы

которой наворочены вокруг потребления алкоголя и табака».

Бывшие слушатели, а затем последователи Шичко вспоминают, что речь его, энергичная, убежденная, эмоциональная, завораживала.

Геннадий Андреевич говорил:

— Ложные представления формировались у вас на протяжении длительного времени, и разрушить их можно только с помощью правды, логики, доказательства, убеждения.

Даже знакомые темы звучали по-новому — новые слова, неожиданные сравнения. Свои высказывания Геннадий Андреевич подкреплял цифрами, графиками, которые рисовал на доске...

Захватив внимание, он подключал и зрение слушателей — слово увиденное. Что-то важное просил записать — слова, производимые графически. Потом задавал вопросы, выслушивал разные мнения. Заставлял говорить и думать.

На занятиях Шичко рисовал общенародную, общемировую картину алкогольной проблемы, приводил исторические факты, высказывания великих людей, читал антиалкогольные стихи, сказки, сказания, легенды... Доходил до тех отделов мозга, где формируются наши высшие понятия: совесть, честь, жалость, сострадание, общественный долг, патриотизм.

И рушилась прежняя система питейных понятий, выметалась из сознания алкогольная запрограммированность, а на ее месте создавалась стройная система трезвости, новая философия здорового образа жизни.

Практика показала, что за полгода, год, приложив, конечно, усердие, последователи Шичко успешно овладевают его методом.

Каждый человек по природе своей педагог. Овладев какой-то суммой знаний, он оснастит их собственным опытом, своими взглядами, по-своему объяснит их и растолкует. И если все это будет исполнено от души, добросовестно — успех обеспечен.

Важно знать сущность метода, видеть дорогу, по которой идти, а уж ноги переставляет каждый по-своему, походка у всех разная. Дело тут не только в преподавателе, а и в самом методе, его высокой эффективности и доступности.

Геннадий Андреевич был бескорыстным человеком, отрезвлял бесплатно. И каждому говорил: «У тебя есть единственный способ отблагодарить учителя — точно так же помогать другим».

Мы верим, что придет то время, когда метод Шичко возьмут на вооружение тысячи инструкторов и начнется массовое отрезвление людей, и именем Геннадия Андреевича Шичко будет гордиться город на

Неве, вся наша Родина, весь наш народ,
уставший, ослабевший от алкогольно-та-
бачной погани, но еще сохранивший силы
для борьбы за жизнь, за будущее своих де-
тей.

Прошедшие весь ад хмельных дорог,
Мы, может, больше всех имеем право
К позорному столбу прибить порок,
Тугой петлей опутавший державу.

И пусть пока шагать нам нелегко,
Стена непониманья перед нами,
Но мы клянемся памятью Шичко,
Что не уроним врученное знамя.

И. К. Биндюков

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Я провожу занятия по методу Г. А. Шичко почти двадцать лет. Работаю психологом в медицинском центре и, многие годы, в общественном объединении «Азария» («Матери против наркотиков»^{*}).

Ежемесячная работа этой организации включает:

- Первичный прием для зависимых (наркотики, алкоголь, игры) и их родственников.
- Обучающий семинар для специалистов и родственников.
- Собрания групп анонимных наркоманов, анонимных алкоголиков, анонимных созависимых.
- Циклы лекций на темы лечения зависимостей.
- Работа специалистов с группами и по индивидуальному графику, в том числе мои консультации и занятия по методу Г. А. Шичко по теме «Избавление от алкоголизма, курения, переедания/ожирения без медикаментов и гипноза».

Расскажите мне о себе в письме на электронную почту по адресу:

v.v.l.45@mail.ru

(третий символ — латинская буква «л»!).

Мы, ваши союзники и соратники, будем всегда рады слышать ваши отзывы о методе Шичко, об этой книге и о ваших успехах по указанному электронному адресу и по приведенным ниже телефонам.

На индивидуальную работу ко мне запись по телефонам:

(812) 349-48-04; 8-921-306-11-45.

^{*} «Азария» («Матери против наркотиков»). СПб., ул. Большая Подъяческая, д. 34. М. «Сенная», тел./факс: 570-22-52.

ПО ВОЗМОЖНОСТИ НАЙТИ И ПРОЧИТАТЬ!

1. *Бойко А. Ф.* Обратная сторона здоровья. М., 2002.
2. *Дроздов И. В.* Геннадий Шичко и его метод. Л., 1991.
3. *Зиновьев Н. К.* Как избавиться от табака и алкоголя. М., 2008.
4. *Кузнецов А. Л.* Коварство невинной сигареты. М., 2008.
5. *Лапшичев В. В.* Самый надежный и правдивый метод избавления от любой вредной привычки. Метод Шичко. М., СПб., 2008.
6. *Лапшичев В. В.* Самый верный способ расстаться с алкоголем и начать жить. СПб., 2009.
7. *Лапшичев В. В.* Самый верный способ расстаться с лишним весом и начать жить. СПб., 2009.
8. *Маюров А. Н., Маюров Я. А.* Табачный туман обмана / Учебное пособие. М., 2006.
9. *Прусс М. С., Кельин Л. Л., Мучник Ю. Л.* Как самостоятельно избавиться от курения. М., 2002
10. *Соколов Ю. А.* Как отказаться от курения. СПб., 1997.
11. *Соколов Ю. А.* Трезвость. Противокурение. Л., 1989.
12. *Соколов Ю. А.* Выбрали жизнь. СПб., 2004.
13. *Сытин Г. Н.* Животворящая сила. М., 1990.
14. *Углов Ф. Г.* Ломехузы. Л. 1991.
15. *Углов Ф. Г.* Самоубийцы. СПб., 1995.
16. *Углов Ф. Г.* Правда и ложь о разрешенных наркотиках. М., 2004.
17. *Углов Ф. Г.* Человеку мало века! СПб., 2004.
18. *Шичко Г. А.* Основная трезвенная терминология. Л., 1988.

Вадим Владимирович ЛАПШИЧЕВ
САМЫЙ ВЕРНЫЙ СПОСОБ РАССТАТЬСЯ
С КУРЕНИЕМ И НАЧАТЬ ЖИТЬ

Серия «100%-ный способ»

Редактор Анна Гиппиус
Корректор Екатерина Васильева
Верстка Татьяна Олонова

Подписано в печать 20.08.2009.

Формат издания $76 \times 100 \frac{1}{32}$.

Печать офсетная. Гарнитура PetersburgC.

Тираж 10 000 экз. Усл. печ. л. 7,7. Заказ № 1629.

Издательская Группа «Азбука-классика»
191014, Санкт-Петербург, ул. Чехова, д. 9, пом. 6Н

Отпечатано по технологии CtP
в ИПК ООО «Ленинградское издательство»,
195009, Санкт-Петербург, ул. Арсенальная, д. 21/1
Телефон/факс: (812) 495-56-10



XXVE357101R

"СПб Дом Книги"

A-342



68.00

2 000095 119319

Лапшичев В. Самый верный способ расстаться с курением

Вадим Лапшичев

САМЫЙ ВЕРНЫЙ СПОСОБ РАССТАТЬСЯ С КУРЕНИЕМ И НАЧАТЬ ЖИТЬ

В СЕРИИ ВЫШЛИ:



ISBN 978-5-9985-0392-4



9 785998 503924

01

