

МУЖЧИНА И ЖЕНЩИНА

Вольному — воля, спасённому...

Читатель, здравствуйте!
Сегодня, накануне Вербного воскресенья, у нас не самый обычный выпуск. Поговорим о зависимости.

Человек по натуре — существо свободное. Но так случается кое кем из людей, что он становится рабом. Рабом алкоголя, наркотика, сигареты. Пессимисты считают, что рабство это непреодолимо. Однако...

Вне зависимости от вероисповедания Тот, который скоро воскреснет, помогает всем, чьи помыслы чисты. Просто нужно не сомневаться, что так оно и есть. И вновь приобрести свободу возможно всё-таки. Другое дело, заново заслуживать то, что когда-то было неосторожно потеряно, бывает нелегко. И всё же...

Простите, если сравнение покажется не самым корректным. Последняя неделя Иисуса на земле, отчёт которой начинается с Вербного воскресенья, была не то что нелегкой. Трагичной. Включавшей в себя предательство. Но Он же воскрес! Так и человек, вырвавшийся из зависимости, воскресает для жизни (правда, земной). Именно воскресает, потому что его путь к свободе не лишён трагичности: и предательства неверящих в тебя близких случаются; и переделывать, перекраивать себя заново (да по-живому!) бывает порой и страшно, и больно. Но те, кто прорвался, становятся людьми мудрыми. Потому что у них была своя Голгофа.

Татьяна.
bekisheva@sovsibir.ru



От тьмы к свету, несмотря ни на что.

Кто оправдывает ожидания?

Какие ассоциации вызовет у вас, читатель, словосочетание «беременная женщина»? Наверняка, ваша цепочка будет связана с самым, пожалуй, главным ожиданием в жизни. И наверняка образ беременной никак не вяжется со словом «сигарета». Но... это, если играть в ассоциации. А в реальности, увы, некоторые без пяти минут мадонны продолжают смолить чуть ли не на крыльце роддома.

С обсуждения этой ситуации и начался этот наш разговор с главным детским наркологом области Ларисой Ивановной АНТЕРЕЙКИНОЙ.

— Если вредные привычки всё-таки есть, то лучше с ними расстаться ещё до того, как ребёнок «появится в проекте», — рекомендует собеседница. — У курильщиков страдают прежде всего сосуды. А сосуды есть в любом органе нашего тела. Значит, весь организм требует восстановления.

Чем дальше у человека «сигаретный стаж», тем хуже, например, работают вкусовые рецепторы, расположенные на языке. Поэтому курильщик будет отдавать предпочтение еде острой и пересоленной. Такие предпочтения сказываются на сердечно-сосудистой системе.

По статистике, курильщики в 3 — 4 раза чаще погибают от ишемической болезни сердца на фоне, казалось бы, хорошего самочувствия.

А что касается будущих мам, им нужно думать не только о своём здоровье. Углекислый газ, который во время курения поступает в организм, соединяясь с гемоглобином крови, образует карбоксигемоглобин. В результате и мама, и ещё неродившийся ребёнок испытывают кислородное голодание. Малыш рождается с дефицитом веса. Кроме того, если женщина во время беременности не чуралась алкоголя и сигарет, младенец будет беспокойным. Он переживает своего рода пресловутую ломку, синдром отмены. За девять месяцев жизни внутри мамы он привык... Когда я работала педиатром, то наблюдалась на таких детей у проблемных мам.

По мне, было бы верным уделять внимание не только профилактике наркотической зависимости (у нас в городе такая программа работает). Поскольку один вид зависимости имеет

свойство переходить в другой, нужна единая программа по профилактике употребления психоактивных веществ! Например, о последствиях родительского курения на развитие ребёнка многие информированы в самых общих чертах.

— *А если курит папа?*
— Очень часто причина аллергии у ребёнка — курение кого-то из домочадцев. Какую бы мы стерильность ни соблюдали, но табачный дым имеет свойство оседать в складках, допустим, штор и мягкой мебели. Как итог — малыш всё равно вдыхает в себя составляющие табачного дыма и «зарабатывает» аллергию.

— *К моменту, когда пора думать о детях, многие вынуждены для начала потратить время и силы, чтобы выйти из табачной зависимости. Но ведь когда-то её не было! И дым, впервые задушенный в собственные лёгкие, наверняка никакого удовольствия не принёс!*

— Курить пробовали шестьдесят процентов подростков. Но у них психологическая зависимость от сигареты ещё, к счастью, не сформировалась. Это у взрослых курение уже ритуал, уже сформированный годами ритм: чтобы успокоиться, мне нужно покурить. Чтобы подумать, мне нужно покурить...

Подростки же, говоря, что сигарета помогает им успокоиться, копируют поведение взрослых. А в кабинете я часто слышу, что курить мальчику или девочке на самом деле не нравится. Просто у них в компании так принято.

В подростковом возрасте очень важно, чтобы ровесники тебя не отвергали. Согласитесь, и взрослому бывает непросто решиться

высказать своё мнение, если оно не совпадает с мнением коллектива. Человеку лет четырнадцать это сделать ещё сложнее. Печально, что такие «сигаретные пробы» отражаются и на внешности, и на успехах вообще. Из-за гипоксии (нехватки кислорода) ребёнок становится очень бледным, учебный материал он запоминает хуже, в спорте его успехи становятся скромнее. Получается, мальчик или девочка из «зоны успеха» перемещаются в «зону поражений». А это тоже болезненно. В любом возрасте.

И ещё. Часто детей курильщиков или просто юных курильщиков можно узнать, например, по тому, что они не могут сосредоточиться, буквально не могут долго сидеть на уроке: им нужно вскочить, прогуляться по классу.

Увы, путь от первой сигареты до формирования зависимости короче у юношей и девушек, родители которых курят. Мальчик или девочка «берут в наследство» знакомый сценарий поведения. Мама или папа, поругавшись, бегут по разным комнатам курить, снимать напряжение после скандала. И отпрыск станет действовать так же! Причём разговоры о вреде табака из уст курящих родителей будут восприниматься фальшивым жужжанием.

— *Но ведь курящие родители могут быть честны перед своим ребёнком. И сказать, например: «Да, я курю. И как любой курильщик, хочу бросить курить. Но с каждым годом сделать это всё сложнее. Поэтому я не хочу, чтобы ты потом тратил много сил, чтобы отказаться от сигареты. Лучше не начинай курить вообще (какой смысл начинать, если потом всё равно придётся бросить). Или прекрати курить сейчас, когда это тебе легче дается!»*

— Лучше, когда курящие члены семьи все вместе бросают курить. По отношению к ребёнку, на мой взгляд, это самый честный вариант. Скорее всего, зависимость у подростка ещё не сформирована, и где-то через год после отказа его организм вновь заработает полноценно.

Итак, читатель. В этой рубрике вас по-прежнему консультирует нарколог-психотерапевт, директор центра «Транс» Олег ХРИСТО.

Если человек позвонил или отправил письмо, есть хотя бы надежда, что он свою ситуацию сможет перерасти. Исправить. Переосмыслить.

Так что звоните мне по редакционному телефону 314-68-10, отправляйте послания, поставив пометку «С надеждой», почтой обычной или электронной: bekisheva@sovsibir.ru

Вопросы не заблудятся, до адресата дойдут. А сегодня речь вот о чём:



— Мне шестьдесят пять, из них почти пятьдесят лет курю. В этом году пошёл на пенсию, чтобы дать дорогу молодому. А сам решил поддаться уговорам жены и заняться здоровьем. Обследование выявило у меня ХОБЛ (хроническую обструктивную болезнь лёгких). Я тут же бросил курить — жизнь милее сигареты. Но без табака лучше не стало. Здоровье отступает на глазах.

Я не хотел бы превращать-

ся из относительно крепкого человека в развалину. Когда работал, не прислушивался к неполадкам в организме. Получается на самом деле, чтобы крепче спать, нужно меньше знать.

По-хорошему, можно было бы пойти заново на работу, чтобы меньше обращать внимание на здоровье. Но, к сожалению, как раз здоровье мне уже не позволяет работать. Я снова начал курить, за что ещё меньше уважаю себя. Всю

жизнь я жил по принципу: мужик сказал — мужик сделал, а с куревом дал слабину.

Скажите, тем, кто курит давно, на самом деле нельзя бросать курить? И как тогда мне быть, чтобы совсем не превратиться в «трухлявый пенёк?»

Борис Григорьевич.

— Думаю, в вашем случае, Борис Григорьевич, все дело в мотивации. Вернее, в тех ошибках, которые в ней присутствуют. Вообще, мотивация — это основополагающая вещь. От ее качества во многом зависит и получаемый конечный результат. Говоря словами капитана Врунгеля: «Как вы

Два килограмма

яхту назовете, так она и поплывет».

У вас в качестве основного мотива выступает страх, который вы почувствовали при обследовании своей дыхательной системы. Страх если и может выступать в качестве движущей силы, то весьма недолго. Он бывает полезен «на старте», когда необходимо «вытолкнуть» человека из какой-либо разрушительной ситуации. Однако на большее негативной мотивации обычно не хватает. Здесь нужен позитив, то есть знание того, что хорошего вы намерены получить в итоге. Для этой цели используется конкретный образ конечного результата. У вас же этот образ весьма расплывчат и непо-

нятен. Что есть здоровье? (Обратите внимание: именно здоровье, а не его отсутствие.) Как здоровье можно увидеть, услышать, почувствовать? Как вы собираетесь измерять его улучшение? По каким признакам будете судить об изменении? И самое главное, для чего оно вам понадобится?

Последний вопрос — самый важный, потому что здоровье, по большому счету, не цель, а средство для достижения чего-либо. Ответьте сами себе на вопрос: «Чего я хочу на самом деле?» Это очень легко понять на примере. Представьте, что вы идёте в магазин покупать инструмент. Безусловно, вы приобретаете его не так, как будто