

На Всероссийский конкурс
журналистов федеральных
и региональных СМИ
«Россия без табака»

Конкурсные
материалы
**Кадыровой Дианы
Ильдаровны**

■ АЗБУКА ЗДОРОВЬЯ

Решить легко, выполнить - трудно

Из дневника бросающего курить

День первый

Решение о том, что мне необходимо бросить курить, я приняла несколько месяцев назад.

Вот только дату все откладывала - то стрессы на работе, то проблемы. Наверное, многие курильщики думают бросить, но у всех все время находятся отговорки. Хотя причин избавиться от этой дурной напасти у меня много.

Признание

1. Еще в сентябре я утеплила свой балкон. Теплые полы заказала отнюдь не из-за модных веяний. На самом деле мне просто хотелось покомфортнее «общаться» с сигаретой зимой. Я выкинула кучу денег только на то, чтобы курить было тепло. Это ужасно!

2. Всегда искала тысячу оправданий своим недомоганиям. У меня часто болит голова, бывает, по вечерам колет и бьется сердце, до 4-го этажа без одышки добраться не получается. Физкультурой в последний раз занималась в классе восьмом, пока не выпросила у тети-врача освобождение от ненавистной физзры. В последние пару месяцев я кашляла по вечерам. Кашляла долго. В какие-то моменты мне казалось - это начало какого-то серьезного заболевания. Тогда я говорила себе: «Нет, это не от курения, просто промокла под дождем

РИСУНОК: ВЯЧЕСЛАВ ВИШНЕВ



и заработала бронхит. Сердце болит от стрессов, а голова - от вечного недосыпа». Я делилась подобными мыслями с подругами - курящие понимающе кивали головой: да, от недосыпа.

3. Месяц назад шла домой и думала - кончились хлеб и сигареты. А денег в кармане - 60 рублей, за ними идти домой не хочется. Я купила дорогие папироски и обошлась без хлеба.

4. В какой-то момент моя жизнь начала крутиться исключительно вокруг сигарет. Я думала: «Вот сейчас поужинаю, налью себе кофе и покурю. Потом протру пол, приготовлю

одежду на завтра и покурю. Потом посмотрю кино и перед сном затынусь еще одной». Я начала курить по 20 сигарет в день.

5. Уже два года смотрела на себя в зеркало и напрасно искала блеск. Моя кожа перестала «светиться», выглядела усталой и даже немного серой.

6. Часто курила и пряталась. Боялась, что меня увидят знакомые. И испытывала постоянное чувство стыда.

7. А теперь представьте - мне всего 23. А стаж курильщика - 5 лет! Я сильный человек. Несмотря на возраст, у меня уже были в жизни серьезные проблемы:



смерть близкого друга, предательство дорогого человека... Я смогла преодолеть все это и стать еще сильнее, но избавиться от сигарет не могу. Даже сейчас пишу эти строки и курю.

Риска рака и легочных заболеваний мне, наверное, уже не избежать.

Исповедь

Я рано вышла замуж. Все эти годы очень счастлива в браке. Зачем же должна подставлять своего мужа и будущих детей? Именно подставлять - сигареты могут убить меня раньше, и то счастье, которое мы строили, может разрушиться. Да, риск заболеть/попасть под машину/ умереть молодой из-за причин, не связанных с курением, существует всегда. Но если я могу его уменьшить - почему этого не делаю? Я же взяла на себя ответственность, стоя у алтаря четыре года назад. Значит, должна смочь отказаться от сигарет - не только ради себя, а ради мужа и моих близких. Им я нужна не только сегодня, но и завтра. И желательнее здоровая! Все! Решено - сегодня курю последний день.

Вера ПАНИНА

Дорогие читатели! Автор ждет вашего мнения по «электронке» dk.v@mail.ru или по т. 542-98-96.

■ ПАЗБУКА ЗДОРОВЬЯ

Никотиновая... ломка

(Из дневника бросающего курить)

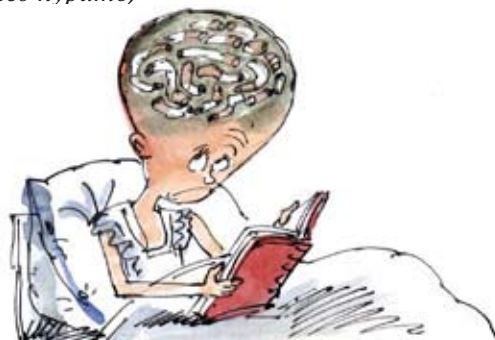
День второй.

Мысли только о сигаретах. Сейчас вечер, я не курю уже целых 24 часа! Если честно, мне плохо.

Вчера вечером выкинула их все и легла спать. Дыма в организме было, видимо, достаточно - я ничего не заметила. Утром купила несколько книг - сейчас мне необходима информация. Допишу эти строки в дневнике и начну читать Аллена Карра. В интернете много положительных отзывов о его методе. Книжка маленькая, времени хватит и на другие - способов много. Из каждой возьму то, что подходит мне.

Днем зарегистрировалась на нескольких форумах бросающих курить. Будем общаться. В интернете очень много картинок и видео о курении. Просмотрела социальные ролики, взглянула на картинки с большими легкими. Говорят, что мой дед всю жизнь дырил как паровоз и дожил до 80 лет. А умер он

РИСУНОК: ВЯЧЕСЛАВ БИБИШЕВ



вообще-то от эмфиземы легких, а если бы не курил? Может, и до правнуков бы дожил, кто знает? Раньше я старалась обходить эти темы, сейчас пытаюсь смотреть страхам в глаза.

Днем боялась сказать коллегам, что не курю, - как же я без разговоров в курилке? Ведь там раскрываются все тайны. Мы секретничаем и великолепно понимаем друг друга. Будет трудно... Я занимаюсь умственным тру-

дом. Мне просто необходимо отвлекаться хотя бы раз в час... Может быть, нельзя так резко бросать, стоит просто снизить количество выкуриваемых сигарет? Стоп, это говорят страхи. Снизить число сигарет, чтобы потом выкурить другую, затягиваясь еще больше? Это не работает! Хочется поделиться с кем-то. Внушаю себе: налей чай, отойди в сторонку и поделись. Нужно быть сильнее.

Днем сидела на конференции. Первый час монотонных речей я терпела, потом начала сдавать нервы. К концу второго часа заболела голова. Поехала домой - в автобусе начало темнеть в глазах и опять закружилась голова. Я не заболела - это была... никотиновая ломка. Растолкала людей и вышла на первой же остановке под возмущенные крики пассажиров. Глубокий вдох-выдох, вдох-выдох... Оказывается, уже после 20 часов без сигарет свежий воздух может пьянить не хуже никотина.

...Ночь, не сплю, все читаю. Раньше, если не спалось, я много курила. Даю слабину - выхожу на балкон. В руках свежесваренный кофе - воздух, запахи... Воздух, оказывается, вкусно пахнет. Но ужасно хочется того противного едкого дыма. Очень! Нельзя... Я признаюсь - это зависимость.

Домашние в отъезде. Это хорошо - на меня сейчас невозможно смотреть. Кот, и тот взирает удивленными глазами. Ужасная слабость, кружит-

ся голова, во всем теле странная легкость. Рядом с моим домом круглосуточная аптека - можно купить никотиновый пластырь или таблетки. Нет! Решение принято. Облегчать свое состояние я не стану. Зачем принимать никотин, отказываясь от него? Я сильнее. Должна быть сильнее!.. Придумала себе другой - трудотерапию. Беру ведро, немного порошка, тряпку. Если совсем-совсем невтерпех, так, что хочется кричать, значит, пора драить квартиру на совесть. Выливаю воду, наливаю другую, жду следующей ломки - если понадобится, я помую полы 20 раз. А между перерывами буду читать книги. Но ни за что не закурю!

Какая же ночь длинная...
(Продолжение следует.)

Вера ПАНИНА
Дорогие читатели! Автор ждет вашего мнения по «электронке» kazved@mail.ru или на нашем сайте kazved.ru.



■ НАЗБУКА ЗДОРОВЬЯ

День третий—пятый. Читаю все о никотине

(Из дневника бросающего курить)

День третий.

Прошло 48 часов с того момента, когда я запретила себе курить.

Всю вчерашнюю ночь читала материалы в интернете и научные статьи о никотине. Ломка продолжается. Получается, мой организм засорен им основательно. Многие курильщики говорят, это невозможно. Мол, физическую привязанность можно получить только после 20 лет курения. Я прислушиваюсь к своему организму и с ними не соглашусь. Это зависимость и психологическая, и физическая. Вторые сутки кружится голова, легкие требуют дыма, забываются некоторые вещи. А думается только об одном.

Итак, что мне показалось полезным из прочитанного:

1. Безусловно, книга Алена Карра. Автор никого не пугает страшными заболеваниями. Доступным языком он описывает страхи и поведение курильщика. Есть те, кто

обвиняет Карра в манипуляции. Я этого не отрицаю. Главное - книга работает. Ее основная мысль - из-под палки никто никогда курить не бросит!

Опишу в дневнике сегодняшний день и пойду перечитывать некоторые главы - станет легче. Я отказалась от сигареты на сутки раньше, чем начала читать эту книгу. С ней бросать было бы проще. Но, может, это и к лучшему. В первый день сама преодолела ломку. Правда, некоторые курильщики утверждают, что книга провальна прежде всего потому, что Карр сам умер от рака легких. Но ведь он курил очень долго и выкуривал в день не одну пачку. Было бы странно, если бы умер от чего-то другого!

2. Медицинские статьи о никотине. Подробно описывать не буду, но очень интересно было прочитать о действии этого вещества на организм человека. Вот отрывок:

«В среднем достаточно около 7 секунд после вдыхания табачного дыма, чтобы никотин достиг мозга». Какой быстрый, зараза! Ну а после этих 7 секунд я лично будто пьянею. Все верно, механизм прост: первая затяжка - несколько секунд молчания и ожидания - затем стало хорошо. Я совершила много маленьких открытий относительно никотина и других веществ, содержащихся в сигарете. Оказывается, все это было известно науке и раньше, но я была курильщиком и науке верить не хотела.

3. Третий в моем антиникотиновом рейтинге Хармс. Два дня я болею, мучаюсь, ишу. Но несколько строк из его записных книжек заставили меня улыбнуться. Вот они: «Надо бросить курить, чтобы хвастаться своей силой воли <...> Великий человек не должен курить. Хорошо и практично, чтобы избавиться от порока курения, использовать порок хва-

стования. Винолюбие, чревоугодие и хвастовство меньшие пороки, нежели курение. Курящий мужчина никогда не находится на высоте своего положения, а курящая женщина способна положительно на все. А потому бросим, товарищи, курить». Улыбнулась я не случайно. Так приятно хвастаться своим некурением! Мне пока не верят - думают, сегодня-завтра сорвусь. Надеются, что сорвусь - никому не хочется осознать чью-то силу и свою слабость. Я тоже помню это чувство... Когда друг бросил курить, я чувствовала себя идиоткой.

День четвертый.

Все мысли только об одном. Вечером сидела на форумах в интернете - хочется знать, что я не одна. Увы, в Казани не нашла ни одного места, где бы собирались бросающие курить. Я бы пошла к ним. Как в фильмах или на со-



браниях «анонимных алкоголиков» мы уселись бы в кружок и рассказывали друг другу о том, кто что испытывает. Поддержка и понимание в тяжелые моменты очень нужны.

День пятый.

Подвожу итоги. Не выкурено 80 сигарет. Экономия 224 рубля. А главное, более 6 часов потрачено на другие занятия. Надеюсь, на кусочек здоровья.

Вера ПАНИНА

Дорогие читатели! Автор ждет вашего мнения по «электронке»: kazved@mail.ru или на нашем сайте kazved.ru.

■ АЗБУКА ЗДОРОВЬЯ



РИСУНОК: ВЯЧЕСЛАВ ВЬКШЧЕВ

День шестой–седьмой. Как я закурила

(Из дневника бросающего курить)

День шестой.

Если бы мне в одиннадцатом классе сказали: «Ты будешь дымить как паровоз уже через два года», я бы не то что не поверила, усомнилась бы в здравомыслии собеседника. Отличница, поступившая сразу в два вуза по собеседованиям... Я не начала курить по глупости, как многие. В принципе, тогда хорошо понимала, что такое сигарета. Знала и то, что они разрушают не только здоровье, но и в каком-то смысле личность. Знала. Но первая затяжка случилась. Знаете где? Во дворе института! Я была слишком самоуверенна тогда - думала, что в любой момент смогу отказаться от этих палочек, напичканных никотином и канцерогенными веществами. И попробовала тогда из любопытства: столько народа курит на улицах и дома, в кино и книгах. Почему? Что же привлекает в сигаретах миллионы людей? Это же так ужасно! Вредно, некрасиво, невкусно, в конце концов. Нет, я не считала, что с сигаретой стану «крутой». Скорее наоборот. Хотя кто знает - может, в подсознании эта мысль и сидела?..

Первая сигарета была ужасна и ответа на мой вопрос не дала. Потом попробовала вторую, тре-

тью... Мне хотелось понять. И я впустила сигарету в свою жизнь. Поверила в ее необходимость. Месяца два нерегулярного курения - по одной сигарете в несколько дней. Потом по сигарете в день. Я переставала контролировать свою жизнь, приобретала зависимость, а значит - теряла себя. Прошло 5 лет с момента первой затяжки. Все студенческие годы провела с сигаретой в зубах.

День седьмой.

Сегодня вечером мне предстоит поход в кафе. Сначала думала - не надо ходить, мало ли... В расслабленной обстановке может случиться всякое - вдруг рука потянется к пачке? Вдруг? Потом поняла - нужно жить и вести себя как раньше. В каком-то смысле этот поход в кафе должен стать для меня вторым открытием. Что я стану делать, когда другие будут курить? Как поведу себя? Что скажу? Я должна постараться быть максимально естественной. Если все получится сегодня вечером - дальше уже будет гораздо легче.

А первое открытие сегодняшнего дня - это... порошок. Засыпая его в стиральную машину, я вдруг уловила этот запах. Как в детстве, когда мама засыпала его в «Малютку»... Я несколько лет жила без ваших

запахов - порошок, земляничное мыло, кокосовый крем. Эти запахи всегда были в моей ванной, а чувствовать их по-настоящему начала только сейчас. С нетерпением жду весны - я уже не помню настоящего запаха сырой просыпающейся земли, тающего снега и первого цветения. А как пахнет теплый асфальт после летнего ливня? Я найду его настоящий запах, обязательно. Через полгода моего некурения.

Продолжаю сидеть на форумах бросающих курить, перечитываю отрывки из Карра, ишу новые материалы о сигаретах, их действии на организм. Теперь меня больше интересует, что происходит с организмом после того, как человек бросает курить. Всю неделю я мучилась. Но сегодня могу сказать о своей маленькой победе - ломки почти нет. Мысли - да, только о сигаретах. Но это тоже уйдет, я знаю. Привыкаю жить по-другому. Это странное, но очень радостное ощущение.

Вера ПАНИНА

P.S. Не выкурено 120 сигарет.

Дорогие читатели! Автор ждет вашего мнения по «электронке»: kazved@mail.ru или на нашем сайте kazved.ru.



ИЗБУКА ЗДОРОВЬЯ

Вторая неделя. Можно ли пережить стресс без сигареты?

(Из дневника бросающего курить)

ДЕНЬ ВОСЬМОЙ.

Как буду переживать плохие времена, если брошу курить? Этот вопрос я задавала себе перед тем, как отказаться от сигарет. Пошла вторая неделя, как не курю. Стрессы были и на работе, и дома. Оказывается, они вполне переживаются и без сигарет. Мой метод – вместо того чтобы идти в курилку, сажусь на диван и переживаю две минуты злости или обиды. Но спокойно сидеть – очень непривычно. То, что должно быть нормой, воспринимается так, будто в мой рабочий кабинет вошел кенгуру – очень, очень странно переживать без табака. Снова взглянула правде в глаза – не решается проблема сигаретой. Не становятся стрессы «проще». Пути решения те же, только без пятиминутки канцерогенов и никотина. Раньше считала иначе...

ДЕНЬ ДЕВЯТЫЙ.

Большая ломка уже позади. Но меня постоянно сопровождают мини-ломки. Раз в два-три дня, когда кто-то выходит на балкон или когда стою на остановке, возникает сильное желание покурить. Моя реакция на дым получше новых систем пожаротушения – чувствую запах сигарет за много метров.



РИСУНОК: ВЯЧЕСЛАВ БЕЛИЦЕВ

Кстати, поход в кафе с друзьями я не отложила, и не зря. Все получилось! Была такая же, смеялась, получала удовольствие от общения. Без сигарет. Я о них помнила всегда – это был минус. Но радовалась, что не курю – это все-таки большой плюс.

Еще один плюс по прошествии первой недели – отсутствие неприятного запаха. От меня теперь пахнет как от девушки, а не как от пепельницы. Я перестирала всю свою одежду, отдала в химчистку осенне-весеннее. Презренного запаха от меня больше не будет.

ДЕНЬ ДЕСЯТЫЙ.

Я сегодня дышу как слон, походка моя легка, и ночь пронеслась, как чудесный сон, без единого кашля и плевка.

Я не знаю, бросил ли в итоге курить Маяковский, но он точно описал состояние некурения. «Я счастлив» – так называется это стихотворение. Я же третий вечер не кашляю.

ДЕНЬ ЧЕТЫРНАДЦАТЫЙ.

Все так же продолжаю читать, листаю Карра. Меня поддерживают люди, бросившие когда-то. Но совершенно не понимают близкие – они либо не курили, либо еще не бросили. Все-таки люди мало знают о сигаретах... Мать, узнавшая о курении своего ребенка, едва ли захочет анализировать ситуацию до конца, вряд ли облжится книгами и начнет читать о том, как «работают» сигареты. Сомнительно, что сможет адекватно отреагировать и понять свое чадо. Моя мама, например, сразу пошла в атаку, когда я ей рассказала о своей пагубной



привычке. «Вот и умрешь от рака, я ничего тебе больше говорить не собираюсь», – примерно так отозвалась она о моем новом пристрастии... Я ее отлично понимаю – как же, наверное, больно видеть, что дочь курит. Спасибо ей за то, что она никогда не курила – я бы не хотела видеть свою маму с сигаретой в зубах. Это сейчас бы поняла что к чему. А ребенком? Дети же как думают: «Мама – защитница, мама – лучшая на свете, самая красивая и самая добрая». Может ли самая-самая курить? Ребенок, которому по вечерам читаете сказки, вряд ли хорошо воспримет маму с сигаретой. По крайней мере, я бы не смогла.

Хотя не знаю точно, какво оно – мне до материнства, пожалуй, еще далеко. Но эту мысль надо запомнить. На всякий случай.

Вера ПАНИНА

P.S. Не выкурено 260 сигарет.

Дорогие читатели!

Автор ждёт вашего мнения по «электронке» vetranina@mail.ru или на нашем сайте kazved.ru.

■ АЗБУКА ЗДОРОВЬЯ

Третья неделя. Как меняется мир без сигарет

(Из дневника бросающего курить)

ДЕНЬ ШЕСТНАДЦАТЫЙ.

Эти две недели все домашние в один голос твердили: «Бросишь – станешь выглядеть лучше!» Как бы не так. Покраснения, прыщи, небольшая прибавка в весе. Общее самочувствие, конечно, неплохое, прошел кашель, но временами наступает слабость, кружится голова. Ощущение, что организм перестраивается. Решила сходить к участковому терапевту. В первый раз за три года.

ДЕНЬ СЕМНАДЦАТЫЙ.

Врач сообщила, что прыщи и покраснения, скорее всего, от того, что таким образом из меня выходит дрянь, накопленная за несколько лет курения. Велела пить витаминки – весна. И не налегать на печенье и шоколад – тогда вес стабилизируется.

- Ты набираешь вес не из-за того, что бросила курить. Просто начала больше кушать. Сама этого, может, и не замечаешь. Но подсознательно тянешься к очередной дольке шоколада, как к сигарете, - пояснила врач.

Может быть, она и права, организм таким образом «заменял» табак. Недавно на работу зашел знакомый. Хвастался – был худющий, бросил курить 5 месяцев назад и набрал 9 кило. Перед ним стояла чашка чая, куда он закинул 8 (!) ложек сахара.



РИСУНОК ВЯЧЕСЛАВА ВЯЛИЩЕВ

ра. А потом еще шоколадным печеньем закусил. С таким аппетитом не набрать вес невозможно... Пожалуй, нужно задуматься и о своей еде. Я поняла, что наш организм совершенен, он устроен просто волшебным. Только нужно по возможности давать ему

полезное. Могли такие мысли прийти мне в голову, когда курила? Нет. Тогда все от себя скрывала. Боялась признаться.

ДЕНЬ ДВАДЦАТЫЙ.

В доме у мамы опять сломался лифт. Добежала до

седьмого пешком. Удивилась – как легко мне это далось. В подъезде курил дядя. От дыма, который он выпускал, у меня заслезились глаза. Это те же сигареты, но их запах... Он изменился! Точнее, я начала чувствовать его по-другому. Резкий, неприятный – я от него тут же спряталась в маминной квартире, даже не узнав, как дела у дяди.

Каждый раз, когда меня спрашивали: «Почему ты куришь?» - я отвечала: «Мне нравится сам процесс, и бросать я не собираюсь». Врала себе и людям. Не может это нравиться! Ни процесс, ни дым. Это мое сознание было в дыму. В никотиновых наркотиках.

ДЕНЬ ДВАДЦАТЬ ПЕРВЫЙ.

Прошло три недели. Карр в своей книге «Легкий способ бросить курить» называет эту дату не раз: «Через три недели зависимость пропадет полностью». Да, мне намного легче. Я не думаю о сигаретах 24 часа в сутки. Перестала ходить на форумы бросающих курить и перечитывать Карра. Если раньше мое «некуренное» всегда было со мной, то теперь я вспоминаю об этом раз 10 в день. Не скажу, что тяги нет совсем. Больше веры в себя. Появилась уверенность в своей силе воли, желание быть добрее. Мир вокруг немного изменился.



Я наблюдаю за людьми – на улицах, остановках курит больше половины. Асфальт усеян бычками. «Курящие» залы кафе и ресторанов всегда заполнены больше, чем «некурящие». Курят мальчики и девочки, парни и девушки, женщины и мужчины, старики и даже старушки. Как я этого не замечала раньше? Как же я смотрелась тогда – молодая девушка, прячущаяся во дворах, за гаражами с сигаретой в зубах? Как такое могло произойти?!

Вера ПАНИНА

P.S. Опять подведу итоги. Цифры помогают. Не выкурено 400 сигарет. Экономия – 1160 рублей. Если я тратила на одну сигарету около 5 минут, значит, за эти три недели 33 с лишним часа посвятила другим занятиям. А на сэкономленные деньги пойду и куплю себе что-нибудь из косметики. Заслужила!

Дорогие читатели! Автор ждет вашего мнения по «электронке» verapina@mail.ru или на нашем сайте kazved.ru.

■ АЗБУКА ЗДОРОВЬЯ

Два месяца. Как не сорваться

(Из дневника бросающего курить)

ДЕНЬ ТРИДЦАТЬ ДЕВЯТЫЙ.

Если в начале своего некурения я писала по 2 - 3 страницы в день, то сейчас открываю дневник всего пару раз в неделю. Объяснение простое - время идет, время лечит и курить больше не хочется. Невозможно поверить, это счастье! Я заметила, что у меня перестала болеть голова. А еще месяц назад постоянно страдала от мигрени. Зубы белее, несмотря на то что каждый день позволяю себе пару чашек свежесваренного кофе и черного чая. Значит, желтели они не из-за кофе, как я себе врала пару месяцев назад. Не замечаю ни вдохов, ни выдохов - мой «хронический бронхит» кончился. Мифы развеялись - я плохо себя чувствовала только из-за сигарет.

ДЕНЬ СОРОК ПЕРВЫЙ.

Вернувшись из кафе вчера, почувствовала легкий запах сигарет на свитере - курили за соседним столиком. У меня, кстати, желания не возникло. Пришла домой, первым делом бросила свитер в стиральную машину. Даже малейший запах вызывает отвращение. Чудеса!

ДЕНЬ СОРОК СЕДЬМОЙ.

На второй день ломки, когда я боролась с зависимостью с помощью книг и форумов, прочитала такую фразу: «Ничего особенного больше не произойдет. А пустое ожидание ведет к формированию фобии». Особенное все же произошло.



И дело не в белизне зубов или свежей коже. Я бросила ради родных мне людей, ради своего здоровья. А через полтора месяца пришла к мысли, что избавление от никотиновой зависимости дало мне нечто большее. Это контроль над своей жизнью, другой взгляд на мир, переоценка некоторых ситуаций. Сигареты в какой-то степени «сдерживали» меня - я часто вралась себе, оправдывалась перед собой. Прошло всего 45 дней. Но за этот небольшой срок я обрела свободу. Понимаю: даже если когда-нибудь почувствую вредные последствия пагубной привычки (да, нужно осозна-

вать и принимать, что курение всегда может обернуться через годы болезнью), буду рада тому, что бросила. Ведь я вернулась к себе.

ДЕНЬ ПЯТЬДЕСЯТ ВТОРОЙ.

Меня часто спрашивают, как я не срываюсь. Читаешь книги? Гипноз? Иглоукальвание? Люди ждут появления волшебного метода, чтобы тоже отказаться от сигарет. Но ведь его нет! У каждого он свой. Кто-то будет долго готовить себя к этому, ходить к психологу, пить отвары трав. А кто-то выкинет пачку в ведро и скажет: «Все! Не могу боль-



ше». Мне кажется, любой метод хорош. Главное, что у любого бросающего должно быть огромное искреннее желание избавиться от этой привычки. Бросать курить, думая: «Наверное, я сорвусь», - сигнал того, что желания недостаточно. Это настрой на поражение.

Я тоже боялась, что сорвусь. Но очень надеялась и верила, что этого не произойдет. И знала - если получится, больше никогда не начну. Сейчас испытываю уверенность в успехе. Я отвыкла от никотина и прекрасно себя чувствую. Начну ли я вновь курить? Нет! Плохое быстро забывается. Именно поэтому я записывала все свои мучения. Через некоторое время этот дневник можно перечитать. И вновь понять, что начинать курить опять просто глупо.

ДЕНЬ ШЕСТЬДЕСЯТ ВТОРОЙ.

Прошло два месяца. Не выкурено 1220 сигарет.

Вера ПАНИНА

Свои отзывы вы можете отправить автору по «электронке» vegranina@mail.ru или разместить на нашем сайте kazved.ru.

■ АЗБУКА ЗДОРОВЬЯ

Четыре месяца. Новая весна – резонанс группы поддержки

(Из дневника бросившего курить)

Прошло четыре с лишним месяца – пришла новая весна с новыми ожиданиями, надеждами и... запахами. Это последняя запись в этом дневнике. Больше писать нет смысла – сигареты ушли из моей жизни. Теперь я могу сказать это ответственно.

Записи я посылала в газету в надежде, что мой небольшой опыт поможет курильщикам. Давайте честно – бросить на самом деле хотят все! Возможно, этого желания нет лишь у подростков, которые только-только пристрастились к сигарете. Я писала искренне, надеялась, если из тысячи прочитавших хотя бы один решит бросить, значит, эта затея не напрасна. Мои заметки увидели свет в номерах «КВ» за 29 января, 5, 12, 19, 26 февраля, 12 и 26 марта.

Все это время на «электронку» шли письма. Кто-то из читателей писал о том, что «легче курить, чем так бросать». Кому-то показалось, что часы ломки, проведенные в мыслях «Весь мир за сигаретку», не стоят того. «Меня совершенно не трогает», - говорили одни. А сами ждали следующей публикации.

Другие искренне просили совета. Один мой знакомый-курильщик покупал «КВ», находил страницу с дневником и тут же выкидывал – чтобы не попадалось на глаза... Задело многих, равнодушных было мало – это огромный плюс. Но больше писали слова поддержки. В трудные минуты руку помощи протягивали совершенно незнакомые люди. Удивительно, но именно их слова оказывались самыми ценными и нужными.

«Я сама курильщик. Стаж более семи лет. Хотела бы бросить, но за все эти годы только собиралась... Не соглашусь с вами лишь в одном: сигареты не могут убить, как вы пишете. Спровоцировать болезнь – да, но не до крайности», - написала А.П. из Казани. Может быть, я не медик. Но даже малейший риск для здоровья человека не стоит ни одной сигареты, правда?

«У нас в городе очень мало спортивных объектов, культурно-массовых учреждений, работающих если не бесплатно, то хотя бы за чисто символическую плату. Что остается подросткам? Вот они и слоняются по улицам, сбиваясь в группы. Из них и вырастают наркоманы, ал-

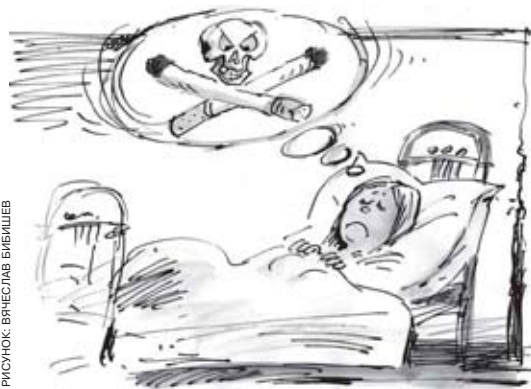


РИСУНОК ВЯЧЕСЛАВ БИБИШЕВ

коголики, бездельники и даже преступники», - рассуждает Л.Х. из Казани. С этой точкой зрения согласиться никак нельзя! Да, иногда подростки предпочитают двор тренажерному залу. Но приглядитесь, недорогих спортивных объектов сейчас достаточно. Неблагополучные семьи? Тоже не всегда. Начать курить могут дети из прекрасных семей, отличники, посещающие не одну секцию, и не только спортивную. Вокруг много талантливых, увлеченных, позитивных людей - и молодых, и старых - но курящих. Сигарета - не повод судить, хороший это человек или плохой.

Добрый или злой. Есть ли у него увлечения или нет. Она говорит о том, что у человека есть сильнейшая зависимость. Проблема глубже.

«18 лет курения. Полторы-две пачки в день. О вреде курения все знают. Но мы считаем, что с нами, именно с нами ничего никогда не произойдет. У меня произошло... Сигареты сыграли огромную роль в развитии моей болезни, дали толчок к осложнениям. Сейчас не курю – просто потому, что хочется продлить жизнь», - эти слова А. в комментариях не нуждаются.

«Я тоже уже 9 месяцев не



курю. Бросить невероятно сложно! Поначалу была слабость, в голове туман, ежедневные ломки, выпивал по десять чашек кофе, чтобы было легче. Но как говорится, время лечит. Полное желание отпало только месяца через четыре. Сейчас я ни за какие деньги не начну курить. Счастлив, что бросил, чувствую себя бодро, ежедневный кашель по утрам прошел. Вы писали, что вам снится сигарета. Не переживайте, это бывает со многими. Знакомому даже через 15 лет после того, как бросил, приснилось», - признался Н.М. И пожелал не сдаваться. Спасибо вам! Сдаваться уже поздно. За плечами – победа. Отказаться от нее было бы самой большой и непростительной глупостью. Человек сильнее многих зависимостей. Каждый из нас может с этим справиться. Тогда бросайте и побеждайте.

Вера ПАНИНА

Свои отзывы вы можете отправить автору по «электронке» verpanina@mail.ru или разместить на нашем сайте kazved.ru.