

# ПІДСВІДОМЕ ПРАГНЕННЯ САМОГУБСТВА?

(Є й така версія  
про причини куріння)

Кілька сторіч слів «сигарета», «цигарка», «тютюн», «нікотин» не існувало навіть у жодному з діалектів нашої мови. А як би хотілося, щоб вони вийшли з ужитку тепер. У тому, що так зрештою буде, неодмінно має бути, я певен. Куріння — чума ХХ сторіччя і водночас один з його найбільш незрозумілих парадоксів. Тільки-но замисліться: у наш освічений, культурний час знайшлося стільки наслідувачів і завзятих прихильників звичаїв, властивих аборигенам доколумбової Америки!

Про шкідливість куріння було написано вже багато, дуже багато. І все ж вважаю доцільним знов і знов повторити прописні істини щодо цього. Бо маю на те підстави. Насамперед, я лікар. Власне, внутрішньою пружиною, що спонукала написати цей матеріал, і послужила зустріч із черговою жертвою цієї повільнодіючої отрути.

Чоловік, з яким я зустрівся, мав солідний вік, пройшов з боями всю війну, горів у літаку, годував собою воші у фашистському полоні, втік з концтабору, повз у болоті, пробираючись до своїх.

Про все це розповів сам пацієнт, інженер одного з великих радгоспів під Харковом. Напружена робота, яка цілком влаштовувала його. Дружина сім'я — дружина, діти, онуки. Дім, як то кажуть, повнісінька чаша. Загалом усе є. Немає тільки... н.п. Втрапив він їх (а саме це спричинило тяжкий струс нервової системи) не через безглузду передбачену випадковість і не на війні чи внаслідок нещасного випадку. За два місяці до нашої зустрічі почалася в нього гайгренна обох ніг як результат хвороби — облітеруючого ендартеріозу. А головною причиною цього захворювання кровоносних судин була пристрасть до куріння. Лікарі давно вже переконували хворого в необхідності цілковитої відмови від тютюну. Не слухався.

Тепер, після ампутації обох ніг у верхній частині стегна, він, звичайно, покинув шкідливу звичку. Та зробити це треба було не тепер, а хоча б років 10—15 тому.

Запам'ятався мені експеримент, який ми ще студентами-медиками проводили на кролі. Регулярно змащували йому вуха тютюновим дьогтем, тіло смолистою речовиною, частина якої осідає на стінках мундштука або фільтра. Через певний час вуха тварини спотворила злоякісна пухлина.

Втім, досить уже, напевно, страждати від прикладів. Хоча б тому, що дієвість їх невелика. Пригадую, що з багатьох однокурсників, учасників подібних експериментів, під впливом їх від куріння відмовилися лише двоє чи троє.

Чому? Здавалося б, вони на

власні очі пересвідчилися в достовірності формули: куріння — рак. Але... Звідки ж така безстрашність? В чому її причина? Тут є над чим помислювати психологам. До речі, дехто з них вважає, що у змісних курців в глибині душі криється неусвідомлювана ними тенденція до самогубства, — тим-то вони з такою непохитною затаєністю повільно, але неухильно отруюють себе.

Можливо, ця концепція і далека від істини. І все ж, дійсно, чому ви, курці, свідомо отруюєтеся тютюновим чадом, а до того ж без докорів совісті отруюєте ним тих, хто вас оточує? А ви, не курці, чому терпите своїх отруювачів? Певно, якби хтось регулярно порекав вам в обличчя хлорофосом або підсилав хоч і не в смертельних дозах якусь отруту в їжу, ви б протестували і, гадаю, дуже активно.

Звісно, що проблему відразу не вирішити. Курці ж просто-таки надцінні ідеї висувують на захист своєї шкідливої звички.

Дозвольте викласти особисту думку вченого, лікаря і чоловіка. Причому сказати коротко і цілком категорично.

1. Так, тютюновий дим, дійсно, вбиває деякі мікроорганізми, що знаходяться в дихальних шляхах, але як шкідливі, так і корисні. Крім того, він згубно діє і на власні наші клітини.

2. Нікотин не стимулює і не заспокоює нервову систему, він може підхвостувати або парализувати біохімічні процеси в нервовій системі залежно від дози та переносимості. В будь-якому випадку нікотин — це отрута для нервів і не тільки для них.

3. Речовини, що містяться в тютюні, не тільки не впливають позитивно на чоловічі достоїнства, а й в разі випадків можуть сприяти розвитку імпотенції.

4. Прокурева дівчина далебі не романтична, і якщо від неї тхне тютюном, навряд чи це настроєє на інтим (втім, можливо, комусь це до вподоби, про смаки, кажуть, не сперечаються). Додам, що від тютюну жовтіють і псуються зуби, швидше в'яне шкіра через хронічний спазм периферійних кровоносних судин, спривніший нікотином.

5. Принускаю, що куріння може каталізувати спілкування, але тільки тоді, коли спілкуються прихильники тютюну. У більшості ж осіб, які не курять, в атмосфері, де від тютюнового диму хоч сокиру вішай, паморочиться в голові, дере в горлі, сльозяться очі, що, зрозуміло, утруднює інтелектуальну взаємодію.

Ви паміть? Це небезпечно. Для вас особисто і для тих, хто поруч з вами. Ви не курите? Ніколи не пробуйте активно боротися зі згубною звичкою у тих, хто вам дорогий і для кого ви авторитетна особа, хто цінує вашу думку і дружбу з вами. Тим, що палять, раджу прислухатися до порад, дааних нижче.

Отже, ви вирішили відмовитися від тютюнової «соски» назавжди. Мотиви зараз обговорювати не будемо. Та вони й не мають принципового значення. Це особиста ваша справа. Мої — поради.

Перший варіант.

Поради для рішучих.

Ви вольгоє і психічно цілком здорова, врівноважена людина. Тоді для вас існує єдине правильний спосіб — Метод Рішучого Відмовлення.

Зберіть і викиньте все «приладдя» для куріння (сигарети, мундштук, порсигар та ін.) і скажіть собі: «З цієї миті з курінням покінчено назавжди. Я твердо і неухильно вирішив це зробити. І так буде. От і все. Віднині ви перешли до ліги тих, хто не курить, і не відступите від свого рішення, якщо ви, зрозуміло, людина з міцною волею.

Другий варіант.

Для тих, у кого в голові ніякі та й промайне нав'язлива думка: ось докурю останню сигарету і «зав'яжу». Тут уже наведений вище метод краще не застосовувати, бо навряд чи що з того вийде. Остання сигарета загрожує перетворитися на чергову останню і на вічно останню. Вам можна запропонувати метод поступового відмовлення. Технологія його така. Приміром, викурюєте ви щодня пачку (20 штук) сигарет «Ватра» чи «БТ». Причому докурюєте сигарети до кінця. Стаж курця — 5—10 років. Вирішили кидати куріння поступово. Візьміть пачку сигарет і на кожній із них відкресліть фломастером третину. Коли докурите до риски — викидайте сигарету. Таким чином ви по суті зменшите куріння на 30 відсотків. До того ж в останній третині сигарети скупчується найбільше канцерогенних смол і нікотину.

Потім, починаючи з четвертого дня, щоденно зменшуйте звичну кількість сигарет на одну, доки не дійдете до п'яти на день — одна вранці, дві вдень, одна увечері, одна перед сном. Суворо контролюйте себе, ніколи не йдіть на компроміс зі своєю слабкістю. Протягом трьох наступних днів продовжуйте курити по 5 сигарет, тільки викурюйте їх уже на 50 відсотків. Пам'ятайте, що в першій половині дня потяг до куріння буває слабший, ніж після полудня. Бажання покурити звичайно посилюється після їжі. На наступні три дні ваша доза — по одній «половинці» вдень, увечері і перед сном. Після цього дійте так само, як діяли при Методі Рішучого Відмовлення.

І ще одна порада.

Ніколи не розтягуйте задоволення від куріння. Коли виникне бажання покурити, зробіть хутко 3—4 затяжки одну за одною — і переконаєтесь, що бажання зникає.

Можє бути, що власних волевих зусиль не вистачить і на поступове відмовлення. Не вдайтеся у відчай. На допомогу прийде третій варіант — застосування вітчизняного препарату «анабазину гідрохлориду». Його можна придбати в аптеці без рецепта. До цього препарату, що допомагає відвикнути від куріння, додається докладна інструкція, як ним користуватися. В одній упаковці міститься необхідна для повного курсу лікування кількість медикаменту. Існує і спеціальна «жуйка», користування якою відбуває бажання запалити.

В тому ж разі, коли за допомогою цих засобів не вдається позбутися хворобливої пристрасті до тютюну, в запасі у вас четвертий варіант — зверніться до наркологічного кабінету чи диспансеру або ж до лікаря-психотерапевта районної поліклініки. Вам дозволяють фахівці, в арсеналі яких є такі дієві методи, як гіпноз, аутогенні тренувальні рефлекторні тренувальні методи. Але й тут основне — це твердість вашого власного рішення кинути папірос.

Р. ГОР СКУМІН,  
доктор медицини наук.

**ДЗ**  
ЛЕНІНСЬКА ЗМІТА  
**9**  
23.06.90

