

Содержание

Привычка — вторая натура .....	3
Пьянство .....	9
Курение .....	18
Если хочешь быть здоров .....	27



В.Г. ЗАПОРОЖЧЕНКО  
**ОБРАЗ ЖИЗНИ**

**И  
ВРЕДНЫЕ  
ПРИВЫЧКИ**

НАУЧНО-ПОПУЛЯРНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ЛИТЕРАТУРА

В.Г. ЗАПОРОЖЧЕНКО

**ОБРАЗ  
ЖИЗНИ  
И  
ВРЕДНЫЕ  
ПРИВЫЧКИ**



МОСКВА "МЕДИЦИНА" 1984

Рецензент — профессор Д. К. Соколов.

Запороженко В. Г.

333 Образ жизни и вредные привычки. — М.: Медицина, 1984. — 32 с., ил. (Науч.-попул. мед. литература.)

В брошюре рассказывается о том, что такое образ жизни человека, как он формируется, какое значение имеет для сохранения здоровья и достижения активного долголетия. Обращено внимание на взаимосвязь образа жизни людей и их привычек. Показана несовместимость таких вредных привычек, как пьянство, курение, переедание и др. с благополучием и здоровьем человека. Даны рекомендации, как оздоровить свой образ жизни, избавиться от вредных привычек.

Брошюра предназначена широкому кругу читателей.

3  $\frac{4118000000 - 315}{039(01) - 84}$  175 - 84

ББК 56.1

Вячеслав Григорьевич Запороженко  
ОБРАЗ ЖИЗНИ И ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ

Зав. редакцией И. В. Туманова. Редактор Н. А. Тунева.  
Художественный редактор О. С. Шанецкий. Оформление художника Ю. Аратовского.  
Технический редактор Н. М. Бычкова. Корректор Т. Р. Осипова.

ИБ № 3384

Сдано в набор 05.01.84. Подписано к печати 21.06.84. Т-02584. Формат бумаги 84x108/32. Бумага офс. № 2. Печать офсетная. Усл. печ. л. 1,68. Усл. кр.-отг. 3,76. Уч.-изд. л. 1,97. Тираж 200 000 экз. (II з-д — 50.001 — 200 000 экз.) Заказ 1741. Цена 10 к.

Ордена Трудового Красного Знамени издательство "Медицина"  
103062, Москва, Петроверигский пер., 6/8.

Московская типография № 6 Союзполиграфпрома при Государственном комитете СССР по делам издательств, полиграфии и книжной торговли. 109088, Москва, Южнопортовая ул., 24.

© Издательство "Медицина" 1984

## ПРИВЫЧКА — ВТОРАЯ НАТУРА

Образ жизни — весьма сложное понятие. К. Маркс и Ф. Энгельс еще в "Немецкой идеологии" указывали, что способ производства является не только "воспроизводством физического существования индивидов. В еще большей степени, это — определенный... вид их жизнедеятельности, их определенный образ жизни"<sup>1</sup>.

Здесь дано максимально общее определение образа жизни как философская категория, поэтому использовать его в конкретных исследованиях довольно сложно. В настоящее время ученые ищут такую характеристику образа жизни, которая наряду с существенными его признаками включала бы в себя и некоторые конкретные виды и типы жизнедеятельности людей. Член-корреспондент Академии медицинских наук СССР Ю. П. Лисицын пишет: "Образ жизни — определенный, исторически обусловленный тип, вид жизнедеятельности или определенный способ деятельности в материальной и нематериальной (духовной) сферах жизнедеятельности людей, но не вообще деятельности, активности, а совокупности существенных черт деятельности людей. Поскольку деятельность, активность людей проявляется в самых различных и многочисленных сферах — трудовых, социальных, политических, духовных, нравственных, а также в биологических потребностях и т. д., то образ жизни, т. е. существенные черты этой деятельности, трудно уложить в какие-то рамки, сгруппировать, классифицировать"<sup>2</sup>.

В нашей брошюре мы будем вести речь о том, как укрепить здоровье и сохранить его до глубокой старости, как бороться с вредными привычками, которые препятствуют достижению этой цели, то есть будем рассматривать здоровый образ жизни. Вот как определяют понятие здорового образа жизни советские исследователи А. Д. Степанов и Д. А. Изуткин: "Здоровый образ жизни — это типичные и существенные для данной общественно-экономической формации формы жизнедеятельности людей, укрепляющие адаптивные возможности организма человека, способствующие полноценному выполнению им социальных функций

<sup>1</sup> Маркс К., Энгельс Ф. Соч., 2-е изд., т. 3, с. 19.

<sup>2</sup> Лисицын Ю. П. Образ жизни и здоровье населения. — М.: Знание, 1982, с. 6.

и достижению активного долголетия»<sup>1</sup>. Из этого довольно сложного определения выделим главное: здоровый образ жизни — это такие формы и способы повседневной жизнедеятельности, которые направлены на укрепление и сохранение здоровья. Только здоровый человек способен полноценно выполнять свои социальные функции, жить долго и на всем протяжении этого времени быть максимально полезным людям.

Формы и способы повседневной жизнедеятельности не есть нечто разрозненное, а представляют собой довольно сложную организованную систему. Все конкретные формы жизнедеятельности людей выступают не изолированно друг от друга, а во взаимной связи. И воздействие на одну из них неизбежно отражается на других.

У каждого народа современности свой образ жизни, который несет на себе отпечаток обычаев предшествующих эпох и отражает ту общественно-экономическую формацию, в условиях которой данный народ живет.

Наиболее существенные, типичные формы жизнедеятельности каждого народа, заключенные в его образе жизни, чрезвычайно устойчивы. Они передаются практически без изменения от одного поколения к другому, доносят до наших дней все лучшее, передовое, что было накоплено предшествующими поколениями.

**Конкретными носителями образа жизни являются люди — представители нации.** Их собственный, индивидуальный образ жизни строится на основе национального. С момента своего рождения человек попадает в готовые, сложившиеся до него условия, усваивает основные виды отношений, формы и элементы образа жизни, а на их основе формирует свой собственный.

Одним из проявлений образа жизни являются привычки. **Привычкой называют потребность человека совершать определенные действия в определенных условиях.** По механизму действия привычка представляет собой автоматизированные способы выполнения каких-либо действий, которые закрепились в результате многократного их повторения. В основе привычки лежит так называемый динамический стереотип. Что это такое? При выработке той или иной привычки за счет многократного повторения утрачивается постоянная связь действий со второй сигнальной системой — физиологической основой сознания, то есть утрачивается осмысленность действия. Сознание все больше и больше исключается из прямого управления теми или иными действиями. Оно включается в управление отдельными звеньями привычных действий только тогда, когда возникают какие-либо затруднения. Таким

<sup>1</sup> Степанов А. Д., Изуткин Д. А. Критерии здорового образа жизни и предпосылки его формирования. — Сов. здравоохран., 1981, № 5, с. 6.

образом, в привычке имеется как сознательный, так и неосознанный компонент. При этом не следует думать, что неосознанные действия человек совершает в состоянии гипноза или "как во сне". Дело обстоит гораздо проще: человек, совершая привычные действия, не нуждается в специальном объяснении или обосновании самому себе этих действий, их оценке. Привычка значительно облегчает и упрощает процесс социальной деятельности людей. Действительно, стоит человеку попасть в привычные условия, как он, без участия мышления, включается в деятельность, заданную рамками привычек. Если какой-либо поступок требовал ранее от человека анализа ситуации, выработки специального решения, то теперь это уже не обязательно. Например, когда выработана привычка, то действия, связанные с курением, совершаются без размышлений, волевых усилий и самопринуждения.

Несмотря на огромную положительную роль привычек, многие из них называют вредными. Все привычки, как мы уже знаем, имеют единую основу — динамический стереотип, поэтому их подразделяют на полезные и вредные только по отношению к определенным человеческим ценностям. Скажем, гигиенические (умывание, утренняя гимнастика, мытье рук перед едой и т. д.) или нравственные привычки (вежливость, приветливость, дисциплинированность и т. д.) — это полезные привычки. А вот сквернословие, курение, пьянство — привычки вредные. Из всех вредных привычек мы поговорим о тех, которые наиболее отрицательно влияют на здоровый образ жизни, препятствуют достижению человеком активного долголетия.

Чтобы удовлетворить потребность, лежащую в основе привычки, необходимо в определенном порядке, по принципу взаимодополнения произвести необходимые действия. Если одно из них выпадает, то потребность все же не исчезает, а, напротив, требует своего удовлетворения. Возникает целый комплекс ощущений, который субъективно воспринимается человеком как весьма тягостный. Главным при этом является труднопреодолимое желание немедленно, любой ценой удовлетворить привычную потребность.

**Вредную привычку надо уничтожать целиком и сразу.** Влиять на ее отдельные элементы — значит идти очень длинным путем, на котором можно растерять все успехи.

Например, если курильщик перейдет на безникотиновые сигареты, то никакого удовлетворения своей потребности в курении он не получит. Почему? При курении никотин, попадая в организм, вызывает определенное чувство "насыщения" — потребность удовлетворяется, акт курения прекращается. Если в сигарете никотина нет, а все остальные элементы привычки (действия)

**ВРЕД.  
НЫЕ  
ПРИ.  
ВЫЧКИ**

**ПОЛЕЗ.  
НЫЕ  
ПРИ.  
ВЫЧКИ**



сохранены, то такое "пустое" курение будет только усиливать потребность. То же относится к слабым сигаретам — их выкуривается намного больше.

Безалкогольное пиво очень быстро вышло из моды — сказались отсутствие алкоголя.

Все привычки стереотипны, формы жизнедеятельности у каждого взаимосвязаны между собой и занимают определенное место в индивидуальном образе жизни. Каков человек — таковы и его привычки. Ни одна из привычек сама по себе не определяет образа жизни индивида.

Предположим, человек захотел избавиться от какой-либо вредной привычки. В таком случае он должен ясно понимать, что это непременно отразится на остальных его привычках, поскольку они у каждого человека представляют гармонично сбалансированную, внутренне непротиворечивую взаимосвязанную систему. Оставшиеся привычки и другие элементы образа жизни могут препятствовать человеку в выполнении своего намерения бросить курить, употреблять алкогольные напитки, похудеть и т. д. Следовательно, принимая решение об избавлении от одной вредной привычки, необходимо подумать о том, что место, которое она ранее занимала, останется незаполненным.

Образ жизни нашего народа (как, впрочем, и любого другого) формировался на протяжении многих сотен лет. Процесс формирования происходит и сейчас. Однако некоторые привычки не соответствуют сегодняшнему дню, более того, подчас вступают в явное противоречие с современными требованиями.

Трудно ли бороться с вредными привычками? Безусловно, но если подойти к этому делу со всей серьезностью, хорошенько настроиться на борьбу, изучить некоторые приемы, то порвать с вредными привычками сможет практически любой человек.

Приступая к работе над собой, основные усилия необходимо сосредоточить на формировании положительных привычек: не только избавиться от вредной привычки (скажем, курить), но за это время выработать в себе положительную привычку. Именно на этом пути вас ждет успех. В противном случае волевых усилий затрачивается много, а желаемый результат остается все так же далек. Схватка с самим собой — дело нелегкое. Недаром многие считают, что преодоление привычки к алкоголю и курению было в их жизни первым и наиболее сильным испытанием воли. Самое трудное — суметь преодолеть искушение наедине с самим собой, когда голова заполнена предательскими мыслями, а желание выпить или закурить кажется всепоглощающим. Вот тут-то человек и познает самого себя, испытывает и закаляет свою волю,



вырабатывает самодисциплину, совершенствует самоорганизацию. Выдержал, сдержал однажды данное самому себе слово — значит, научился властвовать собой.

### ПЬЯНСТВО

Предположим, что жителям какого-либо населенного пункта задали несколько одинаковых вопросов об их отношении к алкоголю. Судя по ответам, людей можно разделить на три основные категории:

- неупотребляющие алкоголь;
- употребляющие алкоголь умеренно;
- употребляющие алкоголь неумеренно.

Однако, лица, умеренно употребляющие алкоголь, делают это с различной частотой: одни — эпизодически (1–5 раз в год), другие — периодически (6–12 раз в год); третьи — систематически (более 12 раз в год).

Тех, кто употребляет алкоголь неумеренно, также можно разделить на три группы: злоупотребляющие алкоголем эпизодически, периодически, систематически. Среди тех, кто пьянствует систематически, различают привычных пьяниц или лиц без признаков алкоголизма и больных хроническим алкоголизмом. Пьянство — это одна из форм употребления алкоголя, характеризующаяся средней или тяжелой, социально неприемлемой степенью алкогольного опьянения.

Здесь необходимо одно важное пояснение. Четкое деление систематически злоупотребляющих алкоголем на привычных пьяниц и больных алкоголизмом, — задача врачей-наркологов. Если человек болен алкоголизмом, то его надо лечить, порой принудительно и в полном соответствии с законом. Для пресечения пьянства применяются иные средства. Ведь пьяница — жертва своего индивидуального образа жизни, а алкоголик — тяжелой болезни. Нам с вами, уважаемый читатель, важны не частности, интересующие, скажем, врачей-наркологов, психологов, юристов и т. д., а явление в целом.

Для того чтобы стать алкоголиком, надо пройти все звенья цепочки: неупотребление алкоголя — умеренное употребление алкоголя (эпизодически, периодически, систематически) — неумеренное употребление алкоголя (эпизодически, периодически, систематически) — привычное пьянство — болезнь (алкоголизм). Большинство мужчин и женщин придерживаются общих, типичных для данной группы населения норм употребления алкоголя (скажем, умеренно и периодически). Другие не употребляют алкоголя вовсе. Некоторые же явно превышают норму и "скатываются" в сторону алкоголизма. Эти, условно выделенные

группы населения далеко не стабильны. Осуществляется постоянный переход из группы в группу: от усиления употребления и даже злоупотребления алкоголем до уменьшения и полного прекращения.

То, ради чего пьют спиртное — состояние опьянения, сопровождаемое чувством удовольствия, расслабления или, как выражаются врачи, эйфории. Является ли эйфория обязательным свойством опьянения? Как показывают исследования последних лет, эйфория — скорее результат ожидания опьянения, эффект самовнушения, особой атмосферы, при которой происходит употребление алкоголя. Неопределенность действия алкоголя на психику делает его, по мнению отечественного исследователя М. П. Нилина, доступным средством для достижения человеком различных состояний, зависящих от индивидуальных качеств, настроения, интеллекта пьющего, обстановки, в которой происходит употребление спиртного, и т. д.

Известно, что люди с незапамятных времен употребляли алкогольные напитки, ядовитые грибы, листья различных растений и т. п., содержащие наркотики и оказывающие галлюцинозное воздействие на психику, причем первоначально употребление названных веществ, без сомнения, носило культовый, религиозный характер.

По-видимому, первыми обратили внимание на одурманивающие напитки различного рода жрецы, шаманы, колдуны и т. д. Однако "шаманский секрет" просуществовал недолго. Скоро алкоголь или другой наркотик используется не только жрецами, но и всем племенем при исполнении религиозных или обрядовых действий. Тогда-то и начинает складываться определенное отношение к нему людей. Как показывают исследования, практически нет народа, у которого не было бы своего одурманивающего напитка. Это — пиво, мед, квас, вино, алкогольный напиток из оленьего, кобыльего молока.

Научившись использовать процесс брожения, древний человек для приготовления алкогольного напитка применял самые различные сельскохозяйственные продукты (просо, ячмень, пшеница, рис, маис, пальмовые листья и другие), содержащие крахмал, поскольку алкоголь образуется при брожении сахаристых веществ.

Приготовление алкоголя в те времена было весьма расточительной затеей, ведь сельскохозяйственное производство было развито довольно слабо и зерна едва хватало на пропитание, поэтому алкоголь употреблялся редко, по праздникам или из религиозных соображений. С развитием сельскохозяйственного производства определенный излишек продуктов стали специально выделять для приготовления алкогольных напитков, которые употребляли уже без всякой связи с религиозными целями.

Дошедшие до наших времен памятники культуры свидетельствуют о том, что алкогольные напитки употребляли египтяне, греки, римляне, китайцы, индейцы, евреи, персы, турки и многие другие народы.

На Руси с давних пор существовало довольно значительное количество спиртных напитков: брага, пиво, меды, квасы.

В Лаврентьевской летописи под 945 годом имеется весьма любопытное описание мести княгини Ольги. Она решила перебить древлян за убийство ими ее мужа Игоря. В основу своей мести она взяла обычай *пити на кого-либо*. Что он из себя представлял? Один из пьющих указывал на кого-то и говорил: *пью на тя*. После этого выпивал половину чаши сам, а оставшуюся передавал тому, на кого он пил. Обычай не допускал отказа выпить оставляемую половину. Ольга "повель отрокомъ своимъ пити на ня", а когда древляне опьянели, то осуществила свою месть.

Этим же обычаем славян воспользовались и греки, чтобы убить Ростислава, который княжил в Тмутаракани и брал дань с соседних племен, что очень не нравилось грекам. В Новгородской летописи под 1066 годом описано, как удалось это сделать. Греки подослали к князю котопана (военный чин в Византии), который должен был войти (и вошел) к нему в доверие. Как-то котопан во время пира обратился к князю: "Рече котопань: княже, хощу на тя пити. Одному же рекшу: пии (т. е. князь ответил "пей"). Онъ же испивъ половину, а половину дасть князю пити". Но перед тем, как протянуть чашу с вином князю, котопан незаметно "доткнувша палчем (пальцем) в чашу, бѣ бо имѣя под ногтьемъ растворение смертное (яд) и дасть князю, урекъ (предсказав ему) смерть до дне осмого". После пира котопан убежал в Корсунь, а Ростислав действительно умер на восьмой день.

Обычай пить из одной чаши означал полное доверие друг к другу и единомыслие, поэтому отказ и не допускался. Из одного так называемого кругового ковша, который пускался по кругу, каждый сидящий обязан был отпить свою долю. При этом все пили за каждого, а каждый пил за всех.

Помните, как у А. С. Пушкина:

Ковши круговые, запенясь, шипят  
На тризне шачевой Олега...

В реальной жизни на Руси в основном веселилась и задавала пиры знать. Неимущие люди пили значительно реже. Ведь надо было кому-то кормить и поить своих господ, духовенство, княжеские дружины.

Существовал в старину такой обычай — устраивать общие для всей деревни пиры. Они назывались братчинами. Участники вносили каждый свою долю зерном на варение пива и браги. Братчины

собирались обычно по праздникам, их так и называли: Никольщина братчина (на Николин день), братчина Покровщина, братчина Рождественская и др. Братчины сопровождалась, как правило, неумеренными возлияниями, буйством, драками, членовредительством.

Начиная с Ивана Грозного и до Великой Октябрьской социалистической революции, русский народ насильственно спаивали. Именно с Иваном Грозным связано появление кабаков на Руси.

В чем сущность нововведения Ивана Грозного в питейном деле? Согласно закону, курить (приготовлять) вино, а также другие спиртные напитки имел право только царь, либо те, кому он укажет или позволит делать это. Продажу спиртных напитков разрешалось производить только из государственных учреждений, называемых царскими кабаками. Весь доход поступал в царскую казну. Кроме царских кабаков, были кабаки "жалованные". Жаловались кабаки обычно монастырям, боярам, дворянам и вообще близким царю людям. Например, царь Иван Грозный один из первых московских кабаков пожаловал своим опричникам.

"Царев кабак" возник не на пустом месте. До этого на Руси существовала питейная система, довольно разветвленная, почти не отличавшаяся от питейных систем западных государств. Ее сущность заключалась в следующем. Каждая деревня или село имели свой питейный дом или корчму, не говоря уже о городах, где их было несколько. В корчме подавали различного рода напитки, содержавшие небольшой процент алкоголя: пиво, брагу, меды, квасы (кстати, хмельной квас — исконно русский напиток, названный в честь "вещего Квасира" — божества скандинавских народов, с которыми наши предки вели торговлю. Оттуда, по видимому, и было позаимствовано это название). У корчмы было несколько функций, скажем, предоставление ночлега путникам, но самой главной ее функцией являлась общественная. В корчму приходили не пить, не напиваться, хотя это, как мы уже знаем, имело место, а поговорить, узнать последние новости и т. д. Насаждение кабаков происходило одновременно с распространением водки или, как говорили в старину, хлебного вина. Старой корчме с ее определенными социальными функциями пришел конец. А кабак этой роли взять на себя не смог, поскольку там в основном продавались крепкие напитки, а кормить посетителей не полагалось. Основной функцией кабака была не социальная, а коммерческая — извлечение максимальной прибыли. С этого времени начинает развиваться пьянство с его последствиями: разбоем, грабежом, поножовщиной и т. д.

Для обеспечения доходов в царскую казну из Москвы высылались приказы и наставления кабацким головам и целовальникам: "действовать безстрашно, за прибыль ожидать государевой

милости и в том никакого себе опасения не держать, а питухов (т. е. пьяниц) не отгонять". Если же доходы от кабака были меньшими, чем предполагалось, недостающие деньги вносило само население. Того, кто не платил своей доли, "ставили на правех": выводили на площадь, раздевали и били палками до тех пор, пока он или кто-нибудь за него не заплатит. Как видим, кабацкий доход обеспечивался в любом случае.

Водка давалась под заклад или просто в долг. А долг кабаку считался долгом государю. Имущество должника отбиралось в пользу государя.

"Тайное корчемство" (самовольное приготовление спиртного) яростно преследовалось. Для этого при кабаках был целый штат шпионов, именуемых "корчемными сыщиками". Целовальник с этими сыщиками мог прийти в любой дом и произвести там обыск. При этом ломали печи, стены, коверкали полы и т. д. В указе 1660 года так и было записано: "а будет крестьяне учнут вино курить и продавать и у тех крестьян съечь руки и ссылат в Сибирь". Целовальник внимательно следил в своей округе за тем, кто и как живет: едва замечал, что у кого-то заводились деньги, кто-то редко жалует в кабак, как тот человек становился его жертвой. Кроме "корчемных сыщиков", кабацкие головы и целовальники пользовались услугами ярыжек или "голи кабацкой" — вконец опустившихся и спившихся людей без определенных занятий, которые за чарку вина готовы были выполнить любое поручение целовальников; они ловко спаивали посетителей, грабили их, выполняли роль шпионов, лжесвидетельствовали в делах "о тайном корчемстве", запугивали неугодных целовальнику людей.

Вечная нужда приводила к тому, что кабак был единственной радостью простых людей, местом, где они пропивали буквально все: "уж как пить, так без рассудку". Известно, например, что при Екатерине II доходы от питейных домов увеличились в шесть раз и составили почти треть всего доходного бюджета. Государство постоянно нуждалось в деньгах и изыскивало различные способы их добычи. Одним из важнейших источников дохода всегда был кабак с его системами: "на вере", откуп, свободная винопродажа, обложение акцизом и патентным сбором и пр.

Русский народ всегда славился своим гостеприимством. К сожалению, оно порой принимало уродливые формы. Вот как описывает отечественный историк Н. И. Костомаров такое "гостеприимство" в XVII веке. "Пир в то время был в некотором роде войной хозяина с гостями. Хозяин хотел, во что бы то ни стало, напоить гостя допьяна... Некоторые же, не желая пить, из угождения хозяину, притворялись пьяными к концу обеда: чтобы их больше не принуждали..."



Принуждение осуществлялось обычно с помощью провозглашения обязательных здравниц. Первый кубок поднимался за царское величество, затем за царицу, затем отдельно за каждого члена царской фамилии, потом за Святейшего Патриарха, за непобедимое русское оружие, не забывали и каждого из присутствующих. Как пишет Г. Успенский: "Не выпить полного кубка значило малое к той особе, чье здоровье пили, уважение; хозяин же обыкновенно неотступно просью убеждал выпивать до капли". Отказ выпить расценивался как оскорбление. А если вспомнить, что водка к тому времени почти вытеснила традиционные русские хмельные напитки, легко себе представить во что превращались такие застолья.

С развитием капитализма в России пьянство как социальное явление приобрело массовое распространение. Крестьяне, переселяясь в города и пополняя ряды рабочих, сохранили привычку связывать свое свободное время с употреблением спиртного. Иных форм времяпрепровождения большинство из них попросту не знало. Существовали еще два важных фактора, которые можно отнести к классовым корням алкоголизма и пьянства.

Первый — потогонная, бесчеловечная эксплуатация рабочих на заводах и фабриках.

Второй — значительное удешевление производства водки, которую стали изготовлять из более дешевого, чем зерно, сырья, в частности картофеля, и как следствие этого снижение розничных цен на нее.

Расширяя продажу дешевых спиртных напитков, спаивая народ, царское правительство получало огромные доходы и не обращало внимания на различные злоупотребления: продажу вина с примесью дурмана, табака, мыла и др. Ухудшалось здоровье населения. А. Остроумов, известный врач, писал в конце XIX века: "Постепенное ухудшение мужского поколения в России удостоверяется данными о призываемых к отбыванию воинской повинности; число бракуемых неуклонно растет, требовательность к телесным качествам призываемых по необходимости ослабляется".

Но дело было не только в получении больших доходов. Еще Екатерина II говорила, что пьяным народом легче управлять. Именно на это не раз обращали внимание рабочего класса революционеры, призывая его активнее становиться на путь борьбы с капитализмом, требуя от рабочих всегда помнить, что пьянство и алкоголизм являются препятствием для захвата и удержания власти, потому что в народных массах они уменьшают способность воспринимать и проводить в жизнь демократические идеи, управлять обществом в целом, ухудшают здоровье и работоспособность людей.

Государство рабочих и крестьян, вступившее в новую социально-экономическую формацию, получило в наследство тяжелое прошлое, в том числе такой пережиток, как пьянство.

Несмотря на то что капиталистический способ производства, который насаждал в России пьянство в громадных масштабах, был разрушен, оно тем не менее продолжает существовать и в наши дни.

Исторический процесс движется вперед по прогрессивному пути преобразований, и его не остановить никому. Однако было бы заблуждением считать, что мы можем полностью положиться на автоматизм исторического процесса. Для того чтобы сделать жизнь людей краше, необходима упорная, настойчивая повседневная работа, в том числе и борьба с негативными общественными явлениями.

Анализируя причины живучести в нашем обществе такого социального зла, как пьянство, часто ссылаются на тлетворное влияние Запада с его разлагающим воздействием потребительского, крайне эгоистического по своей сущности образа жизни. Действительно, с этим нельзя не согласиться. Но необходимо навести порядок у себя дома и самим решать свои проблемы. Как показывают наши наблюдения, в 1981 году более чем в 70 % фильмов, демонстрировавшихся по первой программе Центрального телевидения между 19 и 21 часами, имелись сцены употребления спиртного, сыгранные подчас весьма талантливо. Сидящие у телевизоров миллионы зрителей, среди которых много молодежи, невольно могут решить, что употребление алкоголя — вещь безобидная и безопасная, усвоить предлагаемые образцы поведения. Если рассмотреть содержание популярных молодежных журналов, например "Юность", то и там сцен, описывающих употребление спиртных напитков, немало. Даже журнал "Мурзилка" (№ 5 за 1981 г.) предлагает ребятишкам восхищаться нашими былинными героями, которые поглощали невероятные количества спиртного. Примеры можно продолжить. Вот и получается, что медики, юристы, социологи выступают против употребления спиртных напитков, а некоторые творческие работники кино и телевидения, редакторы журналов их "не слышат".

К спиртному тянется только тот, кому известен эффект действия алкоголя, его влияние на психику. Опьянение как особое психическое состояние весьма тесно связано со свойствами личности. Этим объясняется индивидуальное своеобразие в проявлении состояния опьянения у различных людей. Интеллект, являющийся важнейшим компонентом в структуре личности, определяет поведение опьяневшего человека, позволяет или не позволяет вырваться наружу низменным страстям и побуждениям.

Причем управляющая функция интеллекта зависит от степени опьянения человека: чем оно выраженнее, тем труднее управлять собой.

Об особенностях состояния опьянения знали еще в древности. Одно из древнегреческих преданий гласит, что бог вина и виноделия Дионис по дороге в Наксос нашел маленькую виноградную лозу и захотел взять с собой. Подходящего вместилища под рукой не нашлось, поэтому он пересадил ее в оказавшуюся рядом птичью косточку. По дороге лоза стала так быстро расти, что срочно потребовалось другое вместилище. Тогда Дионис пересадил растение в львиную кость, а затем и в ослиную. Вывод из предания таков: люди, пьющие вино, сначала поют как птички, затем рыкают как львы и, наконец, превращаются в ослов.

Итак, зная о свойствах алкоголя, человек обращается к нему как к средству для достижения того или иного состояния (успокоиться, развеселиться, осмелеть и т. д.). Кто же учит нас этому знанию?

Учителями выступают общественные привычки, обычаи и повседневные формы жизнедеятельности, связанные с употреблением алкоголя.

Обучение начинается сызмальства. Сначала дети видят, как употребляют алкоголь взрослые. Постепенно формируется индивидуальное знание о действии алкоголя. Становясь взрослее, они сами начинают употреблять спиртное. Появляется умение им пользоваться. К примеру, в настоящее время получил распространение недопустимый, на наш взгляд, обычай: в детских садах начинают отмечаться дни рождения детишек, причем торжество проходит, как у взрослых: есть, что выпить (напиток "Буратино") и чем закусить, есть тосты и подарки. Как видим, в данном случае умение формируется раньше знания: с возрастом бутылки с "Буратино" будут заменены на другие, а процесс приобретения индивидуального знания о свойствах алкоголя будет значительно "облегчен" и потому пойдет "успешнее", благо умение уже сформировалось.

Преемственность знаний и умений от одного поколения к другому обеспечивают определенные механизмы: подражание, "заражение", внушение, мода и др. Эти социально-психологические механизмы довольно универсальны: передача знаний и умений с их помощью происходит не только от поколения к поколению, но и в рамках одного поколения (от старших — младшим, при переходе из одной возрастной группы в другую).

Процесс вхождения в социальную среду, приспособление к ней, освоение, в том числе и творческое, социальных ролей и функций называется социализацией.

Именно в силу социализации, с ее принудительным характером подросток, переходя в другую возрастную группу, начинает употреблять алкоголь, курить. Без достаточного внешнего контроля может прийти беда: пристрастие к спиртному. Причем алкоголизм в этом возрасте развивается настолько стремительно, что врачи называют его "галопирующим".

Спросите у юноши или девушки, почему они пьют вино? Вам ответят, что это приятно, что так принято, что так поступают все и т. д. и т. п. Пусть кто-то из подростков думает, что способен сам, без всякого постороннего влияния, определить свое отношение к алкоголю. Ошибка! Социализация навязывает ему уже выработанные штампы и стереотипы, к сожалению, не всегда соответствующие требованиям здорового образа жизни. Следовательно, им необходимо сознательно, активно противостоять.

Взрослые люди зачастую тоже не могут толком объяснить, почему они пьют. Называют только конкретные поводы употребления алкоголя, не более. Привычка употреблять алкоголь по поводам, имеющим определенное значение в образе жизни каждого индивида, не позволяет им осознать и соответственно оценить свои поступки. С пьянством и алкоголизмом необходимо вести непримиримую борьбу: в социальном плане — совершенствовать связи между различными структурными образованиями общества, чтобы в конечном итоге на человека не обрушивались различные проблемы негативного свойства; в социально-психологическом — воздействовать на разнообразные механизмы передачи знаний и умений, относящихся к употреблению спиртных напитков; в индивидуальном — оздоравливать образ жизни как отдельной личности, так и общества в целом.

Большинство из нас употребляет алкоголь так часто и в тех дозах, как диктует привычка, как научили жизненные обстоятельства, как его употребляет наше ближайшее окружение, мнением которого мы, как правило, дорожим. Если же в вашей среде считается, что пить много и не пьянеть — достоинство, что пьющий человек — "свой в доску", если вы употребляете много алкоголя и гордитесь этим — ваши дела плохи. Вы находитесь в "группе риска", то есть имеете в 12 раз больше шансов заболеть таким опасным заболеванием, как алкоголизм, чем непьющие. Мы не будем утруждать вас, уважаемый читатель, описанием клинических проявлений алкоголизма, их предостаточно в специальной популярной медицинской литературе. Скажем только, что порой к нему приводит нелепая "гордость", бравада своей способностью пить и не пьянеть.

Важнейшим фактором предупреждения пьянства и алкоголизма является изменение отношения населения к алкоголю.

Эта работа должна проводиться: в школах, ПТУ, на предприятиях и в учреждениях, — везде необходимо постоянно разъяснять, показывать всю опасность употребления алкоголя. У пьяных родителей ("пьяное зачатие") чаще рождаются дети с различными аномалиями, женщины, злоупотребляющие алкоголем, как правило, рожают нежизнеспособных. Ну а если ребенок вполне нормален? Бывает и такое, но испытывать судьбу не рекомендуем. Дело в том, что пагубное влияние алкогольного зачатия на ребенка, родившегося здоровым и жизнеспособным, может проявиться позже, в период созревания организма, когда резко возрастут нервные и психические нагрузки. Подросток будет плохо усваивать школьную программу, а это в свою очередь повлияет на его развитие, в конце концов на выбор будущей профессии, на определение жизненного пути.

В спорах о вреде пьянства часто можно слышать, что, дескать, такой-то пьет многие годы и не спился. Это случается чрезвычайно редко. Дело в том, что при ближайшем рассмотрении человек, о котором идет речь, пьет совсем не так, как приписывает ему молва, а меньше, но охотно поддерживает о себе такое мнение из самых различных соображений. С другой стороны, этот довод может быть формой оправдания собственного пьянства спорщика.

Тот, кто начинает пить много и часто, то есть пьянствовать, непременно станет алкоголиком. И чем моложе человек, тем быстрее и неотвратимее развивается у него алкоголизм.

Для оздоровления индивидуального образа жизни надо решительнее бороться с элементами однообразия, скуки, вводить в него привычку к физической культуре, туризму, регулярным посещениям бани. Именно эти факторы естественным путем снимают усталость, укрепляют силы и здоровье, поднимают настроение. Алкоголь в состоянии лишь породить иллюзию отдыха, нанести вред здоровью.

## КУРЕНИЕ

Курение табака — одна из самых распространенных вредных привычек, приводящая иногда к серьезным нарушениям здоровья.

Табак — это однолетнее растение семейства пасленовых. Его специальным образом обработанные листья служат сырьем для табачной промышленности. При курении происходит сухая перегонка табака и бумаги под воздействием высокой температуры (около 300 °С). При этом выделяется огромное количество различных вредных веществ: их известно около 1200! Среди них — производные чуть ли не всех классов органических веществ: предельные углеводороды, этиленовые и ацетиленовые соединения, ароматические углеводороды, стерины, спирты, эфиры, алкалоиды (среди

них — никотин). Есть здесь и неорганические соединения мышьяка, меди, железа, свинца, полония (в том числе радиоактивного полония), есть в табачном дыме окись углерода, окислы азота, синильная кислота. Недаром говорят, что список веществ, содержащихся в табачном дыме, заставляет содрогнуться: это целый справочник по вредным веществам.

Ядовитые свойства никотина доказываются просто: пиявка, поставленная курильщику, вскоре отваливается в судорогах и погибает от высосанной крови, содержащей никотин.

Весьма велик и перечень вредных последствий курения. Ученые находят все новые и новые причинные связи курения с различными заболеваниями.

Продолжительность жизни курильщиков на 7—15 лет меньше, чем их некурящих собратьев.

Подсчитано, что курение ответственно за 90 % случаев смерти от рака легкого, 75 % — от бронхита и 25 % — от ишемической болезни сердца у мужчин в возрасте до 65 лет. Если сравнить заболеваемость курящих и некурящих, то у первых она в несколько раз выше. И болезни у курильщиков протекают более тяжело. Курение, как показали исследования последних лет, уменьшает физическую силу, замедляет реакцию, ухудшает память, заметно снижает половую потенцию. У курильщиков чаще, чем у некурящих, рождается неполноценное потомство. Ученые, изучая влияние курения на беременность и плод, обнаружили увеличение частоты самопроизвольных абортов, повышение смертности в прегравидном и послеродовом периодах, снижение массы тела новорожденных, ухудшение умственных способностей у выживших детей, рождение детей с аномалиями развития и т. д.

Следует отметить, что на потомство оказывает влияние не только активное, но и так называемое пассивное курение, когда некурящие беременные женщины вынуждены вдыхать табачный дым.

Всякому курильщику необходимо помнить, что курение табака вредно сказывается не только на состоянии его собственного здоровья, но и на здоровье тех, кто его окружает дома, на работе, в общественных местах.

Известно, что табачный дым способен усиливать вредное воздействие различных веществ, находящихся в атмосфере, поэтому его опасность увеличивается в эпоху научно-технической революции во много раз.

Все это и позволяет нам сказать: "Курить — здоровью вредить". Если кому-то не жаль собственного здоровья, то пусть он подумает о здоровье тех, кто рядом с ним.

Большинство же курильщиков удивительно бесцеремонны по отношению к окружающим. Вот что писал по этому поводу



Л. Н. Толстой: "Всякий человек нашего современного среднего воспитания признает неблаговоспитанным, негуманным для своего удовольствия нарушать спокойствие и удобство, а тем более здоровье других людей... Но из тысячи курильщиков ни один не постесняется тем, чтобы напустить нездорового дыма в комнате, где дышат воздухом некурящие женщины, дети, причем не чувствуя при этом ни малейшего укора совести". (Выделено мной. - В. З.). Лучше, думается, не скажешь.

Для нейтрализации или ослабления действия табачного дыма на здоровье человека было предложено несколько способов. Главный из них – применение фильтра. Действительно, обычный фильтр задерживает довольно много смолистых веществ, однако никотин он пропускает свободно. С помощью специальных фильтров с перфорацией попытались разбавить концентрацию вредных веществ в струе дыма. Не помогло. Появились фильтры с активированным углем. Но и это дало небольшой эффект. Наконец, придумали более сложное приспособление: в фильтр из активированного угля поместили ампулу с химическими реагентами. Перед курением сигарета разминается пальцами, ампула при этом разрушается, и активированный уголь смачивается жидкостью, компоненты которой взаимодействуют с газами, обезвреживая их. Не фильтр, а целый противогаз. Однако все это – лишь полумеры, предлагаемые и рекламируемые могущественными табачными монополиями, заинтересованными в сохранении своих прибылей.

Табачная промышленность выпускает и сигареты с низким содержанием никотина. Но как показывают исследования, привычка к курению приводит к тому, что вместо одной сигареты с низким содержанием никотина курильщик для появления чувства "насыщения" выкуривает две и более, потому что не получает от курения желаемого эффекта.

Борясь с вредными веществами, содержащимися в табачном дыме, ферментные системы организма человека обезвреживают их. И чем больше человек курит, тем активнее становятся эти системы. Повышение активности ферментных систем, перерабатывающих прежде всего ароматические углеводороды, приводит к усиленному образованию из них токсических продуктов, способных вызывать раковую опухоль. Значит, все разговоры о возможности создания "безопасных сигарет" – пустой звук, ибо даже под действием дыма, не содержащего канцерогенных веществ, организм сам начинает работать на свою погибель – таков приговор ученых.

Почему же люди начинают курить? Неужели они не знают о вреде этой привычки? Знают. Во всяком случае, большинство. Однако не соотносят знания о вреде курения со своим здоровьем,

не "примеряют" их к себе. Да и как тут "примеришь", если расстройства здоровья возникают только через 20–30 лет после начала курения. А сигарета, вот она, — закурил и стало легче. На самом деле легче становится не потому, что сигаретный дым обладает чудодейственными свойствами. Он облегчает наше состояние потому, что удовлетворяет сформированную нами же самими привычку. И если мы ее не удовлетворим, нам будет действительно не по себе — потребность в никотине властно заявит о себе.

Все разговоры курильщиков о том, что процесс курения помогает им сосредоточиться, заполнить паузу между различными формами деятельности, облегчает контакты, ожидание и т. д. и т. п. — в определенной мере оправданы, но, напомним, все эти "эффекты" являются следствием привычки курить. Большинство некурящих успешно справляются со всеми проблемами, не прибегая к помощи сигарет.

Потребность в курении не дана человеку изначально. Она вырабатывается каждым индивидуально. Курение существует как социальный феномен, входящий в число привычных элементов образа жизни большинства народов мира. В процессе социализации подростки, вступающие во взрослую жизнь, жадно присматриваются и усваивают "взрослые" нормы жизнедеятельности.

Осваивая мир взрослых, они неизбежно сталкиваются с таким явлением, как курение. Подражая старшим, молодые люди общаются к курению, а со временем и сами становятся источником подражания для других.

Так, после 20 лет начинают курить всего лишь 10,7 % мужчин. Остальные — гораздо раньше. Курильщики, как правило, не могут сформулировать точно, почему они потянулись к сигарете. Их ответы очень неопределенны: любопытство, желание попробовать, баловство, подражание, стремление "порисоваться" и т. д. Ведь человек, особенно молодой, попросту не может ощутить на себе влияние социализации, почувствовать ее мощное управляющее воздействие, подталкивающее к началу курения.

Можно ли бросить курить? Безусловно, можно, хотя и, ох, как нелегко. Подавляющее большинство курящих может прекратить курение самостоятельно, без всякой врачебной помощи. Об этом же свидетельствуют данные Комитета экспертов Всемирной организации здравоохранения по борьбе с курением, подтверждающие, что среди бросивших курить около 90 % "... сделали это по собственной инициативе, без какой-либо помощи со стороны учреждения или специалистов". Очень тяжело отвыкают от курения женщины, тем не менее почти 98 % тех, кто бросил курить, сделали это без помощи врача. Статистика весьма единодушна:

почти все бросившие курить сделали этот шаг за счет волевых усилий, самодисциплины, самоорганизации, не обращаясь к медикаментозным средствам.

Тот, кто решился отказаться от какой-либо привычки, ощущает на себе всю ее огромную силу, поэтому понятны те чувства удовлетворения, гордости и большой радости, которые испытывают бывшие курильщики, победившие пагубное пристрастие.

У многих заядлых курильщиков развивается зависимость от никотина — болезнь, при которой никотин включается в процессы обмена веществ организма (как алкоголь при алкоголизме), являясь при этом необходимым их участником. Когда же человек бросает курить, возникает своеобразная "недостача" никотина в обменных процессах. Отсутствие никотина проявляется в целом комплексе очень неприятных для человека физических недомоганий и психических переживаний. Эти явления врачи-наркологи называют синдромом отсутствия, синдромом лишения привычного или абстинентным синдромом. Причем комплекс пренеприятнейших ощущений, связанный с отсутствием в обменных процессах организма никотина, легко снимается сигаретой: закурил и испытал облегчение, а то и наслаждение, если терпение испытывалось достаточно долго. Но эта тяга к сигарете, никотину не идет ни в какое сравнение с тягой к алкоголю: с никотиновой абстиненцией может справиться практически любой человек, в то время как с алкогольной далеко не каждый — здесь требуется помощь врача.

**Как бросить курить?** Тем, кто хочет бросить курить и не может это сделать сам, мы рекомендуем обратиться за помощью к врачам-наркологам. Мы же поведем речь о том, как бросить курить самостоятельно, что может способствовать успеху дела, а что помешает ему.

Для того чтобы бросить курить, необходимо прежде всего огромное желание. Измените свое отношение к курению, постоянно помните о вреде для здоровья этой привычки. Довольно часто человека вынуждает бросить курить ухудшение самочувствия, иногда "срабатывает" антеникотинная пропаганда. Так или иначе, но намерение бросить сигарету сформировалось. Осталось реализовать его.

Многие курильщики думают, что различные лекарственные средства помогут им без затраты сил, быстро и безболезненно избавиться от вредной привычки. Скажем сразу, такое представление весьма далеко от истины. Даже лекарственные средства, которые уменьшают тягу к сигарете, не способны воздействовать на многие другие элементы, составляющие целостный акт курения (привычка). Именно эти элементы привычки будут

вызывать тот комплекс ощущений, с которым приходится бороться с большим упорством и настойчивостью. Представим себе, как происходит процесс курения. Вот человек, почувствовав желание закурить, автоматическими движениями вынимает и открывает пачку сигарет, различными способами достает сигарету, разминает ее. Рука тянется за спичками или зажигалкой, а сигарета в это время перемещается в угол рта. Затем происходит довольно сложный акт прикуривания. Наконец, первая полноценная затяжка (всего их может быть от 10 до 20 и более). Наступает чувство "насыщения" — курение прекращается.

Подсчитано, что курильщик за год делает 60—90 тысяч затяжек, производит около 7,5 тысяч движений (каждого в отдельности), составляющих "ритуал" закуривания.

Теперь становится ясно, насколько трудно разрушить это сложное, сбалансированное, мощное "сооружение" — привычку к курению, — которое построили мы сами.

Отвыкают курить обычно двумя способами: либо бросают сразу, либо отвыкают от курения постепенно, постепенно уменьшая количество выкуриваемых сигарет, число затяжек и т. д.

Мы рекомендуем первый способ, поскольку статистика говорит о том, что процесс отвыкания замедленным способом не дает должного результата. Заметим кстати, что получены научные данные, полностью опровергающие неверное представление о том, будто быстрое отвыкание от курения плохо отражается на здоровье.

Итак, уважаемый читатель, вы одержимы решимостью порвать с привычкой, рабом которой были на протяжении многих лет. Но одной решимости мало. Приготовьтесь к тому, что не все окружающие из числа курящих правильно поймут ваше намерение и оценят ваш поступок.

Следовательно, мобилизуйте свою волю и поддерживайте железную самодисциплину в течение всего периода отвыкания. Скажем, приглашают вас покурить, а вы отвечаете: "Я уже покурил (покурила)". Продержавшись таким образом месяц (полтора), можно и объявить, что вы, дескать, давно не курите. С "подстрекателями" на работе вы за это время наверное справитесь, а дома близкие всегда поймут вас.

При этом способе отвыкания отсутствуют контролеры и наблюдатели: если "сорветесь", то некому будет вас упрекнуть в безволии, не считая самого себя.

Бросать курить лучше всего группой, можно и вдвоем, взаимовлияя, поддерживая друг друга. Очень важно, если есть кто-то, с кем можно ежедневно поделиться своими ощущениями, возникающими в процессе отвыкания: разделенные тяготы приносят определенное облегчение.

Часто отказ от сигареты порождает активное подстрекательство друзей и знакомых. Вот как рассказывает 37-летний строитель Сергей М. о своей попытке расстаться с пагубной привычкой. "Такого внимания к себе, — говорит Сергей, — я никогда не испытывал. Шутки—шутками, а многим почему-то очень хотелось, чтобы я закурил. На перекурах мне постоянно предлагали сигареты, окуривали дымом, специально выпуская его в мою сторону. И вот как-то на собрании бригады я поднялся и сказал: "Ребята, я бросил курить. Говорю вполне серьезно. Но держаться мне с каждым днем становится все труднее и труднее. Мне кажется, что не сегодня—завтра я сорвусь. Так вот, у меня к вам всем большая просьба: если я, наконец, не выдержу и попрошу закурить, то не давайте. Этим вы меня очень поддержите". Поскольку я волновался, то говорил убедительно и искренне, — продолжал Сергей. Мое выступление подействовало. Подстрекательство прекратилось".

Многих желающих бросить курить волнует и такой вопрос, как увеличение массы тела. Откуда он берется? Дело в том, что в начальном периоде отвыкания от курения (месяц—полтора) курильщики испытывают своеобразное, трудно поддающееся описанию ощущение, будто им "чего-то не хватает" или "чего-то хочется" и т. п. Борясь с этим тягостным ощущением, они начинают сосать леденцы, жевать резинку и, разумеется, есть. Причем в ряде случаев, без меры: на работе, в дороге, дома, в гостях, за чтением газеты, при просмотре телепередач. Именно это и приводит к увеличению массы тела, а не само отвыкание. Обычная ежедневная зарядка и сбалансированное питание без переедания помогут сохранить постоянную массу тела и даже похудеть на 2—3 кг. Особенно эффективны некоторые физические упражнения, в том числе бег трусцой.

Итак, вы бросили курить, увеличили физическую активность, нормализовали режим питания. На первую неделю решимости, как правило, хватает, воля и дисциплина не подводят. Но самое трудное время — это первые 2—4-я недели, поэтому время отвыкания тоже надо правильно рассчитать, чтобы в это время не отмечались праздники, дни рождения и другие события, сопряженные с употреблением спиртных напитков. Алкоголь — "великий провокатор", он является виновником значительной части срывов.

Представим себе праздничное застолье. Произнесен первый тост, затем второй, третий. За столом становится весело и шумно, а курильщики немедленно тянутся к сигаретам и с разрешения хозяев (без разрешения — тоже) закуривают. Они, разумеется, могут выйти во двор, на лестничную клетку или балкон — это

не меняет существа дела. Желание закурить для бывшего курильщика становится просто непреодолимым. Появляются предательские мысли: "А что если закурю всего только одну сигарету, а завтра все пойдет по-старому" ... Не верьте им, читатель. Завтра вы опять начнете курить, как и раньше, пополните ряды тех, кто "пытался бросить, да не получилось".

Попробуйте бросить курить за 8–10 дней до начала отпуска, чтобы во время него играть роль некурящего. Такая роль способствует укреплению самодисциплины и самоорганизованности, поскольку при этом предполагается контроль со стороны окружающих.

Первый день отвыкания от курения проходит, как правило, легко, особенно если соответствующим образом настроиться. Второй и третий дни протекают значительно тяжелее. Происходит постепенное нарастание тягостных ощущений. Человек поглощен своим необычным состоянием. Возникает соблазн устранить его немедленно, тем более что возможность для этого буквально "под рукой". Однако сознание того, что эти ощущения скоро пройдут, укрепляет вашу волю. В это время и начинают прибегать к различного рода замещающим действиям: усиленному питанию, сосанию конфет, леденцов, жевательной резинки и т. п. От этого следует решительно отказаться.

Мы рекомендуем простой способ, отвлекающий от неприятных ощущений, связанных с желанием курить. Купите в магазине спортивных товаров кистевой эспандер, желателен резиновый, круглый. Когда желание закурить сигарету достигает максимума, начинайте сжимать эспандер то правой, то левой рукой, то обеими вместе. Несколько минут достаточно для того, чтобы справиться с собой. Через некоторое время желание закурить возникает вновь и тогда опять необходимо обратиться к спасительному эспандеру: столько раз в день, сколько сигарет вы выкуривали раньше.

Человек, бросивший курить, испытывает значительное облегчение обычно через полтора–два месяца. Однако настраиваться надо на полтора–два года. Почему на такой долгий срок? Дело в том, что и по прошествии двух лет может возникнуть сильное желание закурить. Контроль и самообладание должны не покидать вас и спустя два–три года, поэтому расслабляться не следует. А поскольку вы, закаляя волю, решаете одновременно и другие проблемы, например строго соблюдаете режим питания, делаете физзарядку, бегаете трусцой, то, без сомнения, справитесь с очередным "искушением".

Ну, а если бросить курить не удалось? Не беда, попробуйте еще раз! Ведь для того, чтобы действительно расстаться с сигаретой, необходимо внутренне "созреть". Многие из тех, кто собирается

бросить курить, в глубине души вовсе не хотят этого. А бывает, что заядлые курильщики после нескольких неудачных попыток победить свою привычку вдруг неожиданно легко совершают этот шаг. Причем расценивают свою удачу как непонятную для них самих. Однако ничего непонятного здесь нет. Просто их решимость стала соответствовать внутреннему желанию, а в этом случае успех гарантирован.

Те, кому не удалось бросить курить с первого раза, возобновляя свои попытки, знакомятся с новыми непривычными ощущениями, набираются "опыта", и впоследствии им вполне удастся реализовать свое намерение — отвыкнуть от сигареты. Значит, если вы не смогли бросить курить с первого раза, не отчаивайтесь, не опускайте рук. Получится в следующий раз — получится обязательно, было бы желание!

Итак, уважаемый читатель, теперь вы, надеемся, достаточно подготовлены к тому, чтобы пополнить ряды некурящих. Удачи вам!

## ЕСЛИ ХОЧЕШЬ БЫТЬ ЗДОРОВ

Одна из основных целей здорового образа жизни — достижение активного долголетия, возможность полноценного выполнения человеком своих социальных функций на склоне лет.

Какими же средствами можно добиться этого? Главное — не растерять тот "запас" здоровья, который мы получили от матушки-природы, или, как шутят демографы "весь секрет продления жизни состоит в том, чтобы не укорачивать ее". Многие, понимая всю важность укрепления своего здоровья, охотно рассуждают на эту тему, но мало что делают в этом направлении. Почему так происходит? Дело в том, что здоровье несовместимо с такими вредными привычками, как употребление алкоголя, курение, переедание, гиподинамия, лень и другими, входящими в состав индивидуального образа жизни.

Вредные привычки, как правило, не существуют обособленно. Например, среди непьющего населения курильщиков насчитывается около 40 %, а среди злоупотребляющих алкоголем их уже 98 %. Среди имеющих избыточную массу тела немало таких, кто злоупотребляет алкоголем, курит, не занимается активной физической деятельностью. Изучение их времяпрепровождения показывает, что эти люди живут довольно скучно и однообразно: телевизор, обильная еда, выпивка, сигареты — вот все их развлечения. Для того чтобы человек изменил образ жизни, он должен испытать потребность в этом. Говоря словами Ф. Энгельса, человек действует обычно ради удовлетворения какой-либо своей потребности.



Возьмем, например, естественную потребность в пище. Для нормального функционирования организма необходим определенный баланс: калорийность и объем потребляемой пищи должны соответствовать расходу энергии, затрачиваемой человеком в процессе жизнедеятельности. Переедание, так свойственное современному человеку, является, по существу, анахронизмом, пережитком прошлых веков, вредной привычкой. Оно приводит к избыточной массе тела, гиподинамии, а как следствие к высокой заболеваемости и преждевременной смерти. Да и болезни у тучных протекают более длительно, труднее поддаются лечению, следовательно, необходимо четко видеть и различать потребность в пище естественную, биологическую, удовлетворение которой служит поддержанию жизни, и потребность в пище, обусловленную социально-культурными воззрениями и обычаями. Связанная порой с антинаучными, устаревшими представлениями о здоровье, она приводит к перееданию.

Физическая активность — чрезвычайно важный элемент жизнедеятельности человека. В самом деле, мышечная масса достигает у некоторых людей 45 % от общей массы тела. Мышцы нуждаются в работе. Если мышечная система работает недостаточно, то развиваются гиподинамия, ожирение с их сильнейшим воздействием на сердечно-сосудистую систему, внутренние органы, психическую активность. И наоборот, высокая степень физической активности тренирует сердце, благоприятно влияет на различные внутренние органы, которые работают намного эффективнее в условиях постоянной физической нагрузки на организм. Гиподинамия — одна из тех вредных привычек, которые дошли до нас из прошлого. Она, так же как и переедание, является результатом неверных представлений о благе человека его социальном престиже.

Другими словами, наши пращурьы из глубины веков как бы "контролируют" современный образ жизни людей. Очень метко сказал по этому поводу К. Маркс: "Традиции всех мертвых поколений тяготеют, как кошмар, над умами живых".<sup>1</sup> Так что привычка нам дана не свыше, как сказал поэт, а, скорее, "снизу".

Коммунистическая партия и Советское правительство делают очень многое для того, чтобы всемерно повышать уровень жизни народа, укреплять здоровье трудящихся. Однако необходимы еще и усилия каждого человека, направленные на сохранение своего собственного здоровья, избавление от вредных привычек. Причем не от одной какой-либо из них, а от всех или по крайней мере нескольких сразу, поскольку все привычки взаимосвязаны

<sup>1</sup> Маркс К., Энгельс Ф. Соч., 2-е изд., т. 8, с. 119.



между собой образом жизни. А отсюда следует, что только изменение индивидуального образа жизни помогает изжить многие вредные привычки и приобрести полезные, такие, которые в совокупности смогут обеспечить здоровый образ жизни и наступление активного долголетия.

Основой здорового образа жизни является физическая культура. Будучи составной частью общечеловеческой культуры, она крайне необходима и людям умственного труда и тем, кто занят трудом физическим.

Прежде всего воспитайте в себе потребность в физической активности, занятиях спортом. Если в районе, где вы живете, ЖЭК или ДЭЗ недостаточно инициативны, возьмите на себя организацию занятий физической культурой. Для начала напишите приблизительно такое объявление и расклейте его в своем микро-районе:

"Внимание! Желающие заниматься оздоровительным бегом и ходьбой собираются 10 апреля в 19 часов у первого подъезда дома № 12 по улице Суворова".

Когда все соберутся, расскажите кратко о пользе физической культуры, о целях предстоящих занятий, медицинских показаниях и противопоказаниях, разработайте план действий. Обозначьте с помощью обычного шагомера трассы для ходьбы и бега в удобном для всех месте с таким условием, чтобы не мешать прохожим. Длина трасс должна быть 100, 500, 1000, 5000 и 10 000 м. С разрешения ЖЭК эти трассы можно разметить соответствующими знаками. Затем согласуйте время начала занятий. Начинать, как показывает опыт, лучше всего в 6—7 часов утра, пока улица не слишком оживлена. Дело в том, что многие желающие заняться бегом опасаются насмешек со стороны прохожих, боятся уронить свой авторитет в глазах жильцов дома. Это относится в первую очередь к полным, пожилым или имеющим какие-то физические недостатки людям. И хотя эта боязнь и нерешительность порождены не совсем верным представлением о возможной реакции окружающих, они оказывают достаточно сильное влияние на принятие решения. Но в скором времени в коллективе единомышленников застенчивость преодолевается, да и окружающие быстро привыкают к тому, что в определенное время трасса заполняется любителями спортивной ходьбы и бега и перестают обращать на них внимание. А многие пополняют со временем ряды занимающихся.

Если нет возможности бегать или заниматься спортивной ходьбой по утрам, с наименьшим успехом это можно делать и вечером.

Далее, познакомьте всех с основами оздоровительного бега и ходьбы, предупредите о том, что соревновательный элемент

исключается — каждый идет или бежит в своем темпе. Нагрузка не должна быть чрезмерно большой. Увеличивать ее надо постепенно. Для наименее подготовленных дистанция вначале может быть не более 100 м.

Объясните, что всем желающим бегать или заниматься спортивной ходьбой необходимо пройти врачебный контроль, особенно тем, чей возраст превышает 40 лет.

После занятий порекомендуйте закаливающие процедуры: обтирание или обливание холодной водой, температуру которой надо снижать постепенно.

Если вы, уважаемый читатель, так и не решились взять на себя инициативу по организации всех желающих заниматься оздоровительным бегом в своеобразный клуб, то начинайте занятия самостоятельно, не забывая о правилах и чувстве меры.

С давних пор известно, что музыка способна оказывать на человека сильное эмоциональное воздействие, которое можно использовать в лечебных целях. Возник даже такой термин — "музыкотерапия". Прослушивая записи музыкальных произведений, можно снять усталость, накопившуюся за день, раздражение или недовольство, вызванное конфликтом на работе, и т. п.

Независимо от общей музыкальной культуры человека, всегда можно подобрать такую музыку, которая приведет его в состояние бодрости, расслабленности, покоя, умиротворения и др.

Вот некоторые советы по поводу выбора произведений и порядка прослушивания. Понаблюдайте за собой и определите, какие музыкальные отрывки приводят вас в спокойное, уравновешенное состояние, а какие, наоборот, придают бодрость, уверенность. Когда выясните это, поступайте следующим образом: сначала прослушивайте мелодию, которая отвечает вашему душевному состоянию в данный момент, затем следующую, которая как бы нейтрализует действие первой мелодии, и, наконец, последнее произведение выбирается с таким расчетом, чтобы его звучание обладало наибольшей силой эмоционального воздействия, приводя вас в то состояние, которого вы добивались. Сеанс прослушивания музыки длится 15—20 минут, при этом полезно расслабиться, принять полулежачую позу, закрыть глаза.

Современные технические средства позволяют значительно усилить эффект музыкотерапии, особенно прослушивание записей через стереонаушники.

Музыкотерапия отнюдь не является универсальным средством. Кто-то, возможно, и не испытает того эффекта, на который мы рассчитываем. И здесь на помощь снова приходят... занятия спортом.

Великолепное средство для укрепления здоровья — баня: парная или сауна. Любителям попариться в бане следует помнить о

следующих принципах: систематичность, постепенность возрастания нагрузок (температура воды и воздуха), а также времени пребывания в парной. Посещение бани снимает усталость, переутомление, раздражительность, отрицательные эмоции.

Однако предостережем: "Баню можно сравнить с даром волшебника во многих сказках народов мира: в руках разумных и добрых она делает добро, в руках неразумных и глупых приносит вред"<sup>1</sup>. Перед тем как начать регулярно посещать баню, обязательно посоветуйтесь с врачом.

Не исключено, что среди посетителей бани вы встретите "знатоков" обычаев, которые после парной пьют пиво или водку, уверяя, что это полезно для здоровья. Увы, живучее и вредное заблуждение!

Работая над собой, укрепляйте полезные привычки (умеренность в еде, физическая зарядка по утрам, посещение бани и т. д.) и искореняйте вредные, несовместимые со здоровым образом жизни. Борьба с вредными привычками — трудная борьба. Мы подсказали некоторые приемы, облегчающие ее. А вы, уважаемый читатель, можете ими воспользоваться или придумать для себя другие средства — это ваше дело. Но всегда помните и соблюдайте заповеди, сформулированные гениальным русским режиссером К. С. Станиславским: трудное надо сделать привычным, а привычное — легким и приятным.

Уважаемый читатель! Мы не призываем вас к полному аскетизму. В соответствующей обстановке можно выпить бокал — другой хорошего вина, полакомиться разнообразными яствами. Но это не должно стать системой, скорее исключением.

Средств для достижения цели — обеспечения и поддержания здорового образа жизни — предостаточно. Вам остается только выбрать подходящие для себя и реализовать их.

В заключение хотелось бы напомнить высказывание Бернарда Шоу, как нельзя лучше отвечающее теме нашей брошюры: "Здоровое тело — продукт здорового рассудка".

---

<sup>1</sup>Кафаров К. А., Бирюков А. А. Бани и здоровье. — М.: Медицина, 1982, с. 19.