

18+

Артём Овечкин

A woman with dark hair and dramatic eye makeup is shown in profile, looking towards the right. She is wearing a black dress, a pearl necklace, and a black feathered headpiece. She is holding a lit cigarette in her gloved hand. The background is a blurred, warm-toned interior with a lamp.

ФК
ТАБАК!**

Артём Овечкин

Fuck табак!

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=51140518

ISBN 9785449827647

Аннотация

Эта книга будет помогать курильщикам бросать курить, а психологам консультировать курильщиков, намеревающихся бросить курить. Fuck (послать на ...) табак, ведь это реально! Я, психолог Артем Овечкин, сам курил 20 лет, бросил 7 лет назад, и мне так нравится не курить! В начале каждого раздела этой книги я разместил народный юмор про курение и сигареты, а в конце каждого раздела интересные и полезные высказывания бывших курильщиков. Настраивайтесь на хорошее времяпрепровождение! Поехали!

Содержание

Введение	5
Глава 1. Как курение влияет на здоровье курильщика и окружающих	11
1.1. Осознается ли весь вред курения для здоровья	11
1.2. Как табачный дым действует на организм	15
1.3. Как курение влияет на нервную систему	19
1.4. Как курение воздействует на органы дыхания	21
1.5. Влияние табакокурения на сердечно- сосудистую систему	24
Конец ознакомительного фрагмента.	26

Fk табак!**

Артём Овечкин

Редактор О. А. Белозубова

© Артём Овечкин, 2020

ISBN 978-5-4498-2764-7

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Введение

#

– *Ватсон, вы опять курите русские сигареты?*

– *Но как вы догадались, Холмс?*

– *Элементарно, друг мой! Дым коромыслом.*

Эта книга будет помогать курильщикам бросать курить, а психологам консультировать курильщиков, намеревающихся бросить курить. Fuck (послать на ...) табак, ведь это реально! Я, психолог Артём Овечкин, сам курил 20 лет, бросил 7 лет назад, и мне так нравится не курить! В начале каждого раздела этой книги я разместил народный юмор о курении и сигаретах (анекдоты, шутки, авторы которых неизвестны), а в конце каждого раздела выдержки из интересных и полезных высказываний бывших курильщиков.

Настраивайтесь на хорошее времяпрепровождение!
☺ Поехали!

Большинство курящих людей предпочитает не думать о том, сколько заплатит за свою «привычку». А цена между тем не просто высокая, а неприлично высокая: вместе с каждой выкуренной сигаретой они медленно, но верно «выкуривают» самое ценное – собственное здоровье.

Проблема приобрела международный характер, ведь на сегодняшний день сложно найти страну, где не курят та-

бак или табачную продукцию. Табакокурение признали чумой не только двадцатого, но уже и двадцать первого века, и небезосновательно: по данным доклада Всемирной Организации Здравоохранения (ВОЗ) о глобальной табачной эпидемии за 2015 год в мире 1,1 миллиарда курящих людей.

Употребление табака является одной из самых значительных угроз для здоровья, когда-либо возникавших в мире. Оно ежегодно приводит почти к 7 миллионам смертей, из которых более 6 миллионов происходят среди потребителей и бывших потребителей табака и более 890 тысяч – среди некурящих людей, подвергшихся воздействию вторичного табачного дыма. Более 80% курильщиков табака живет в странах с низким и средним уровнем дохода (СН-СУД). В СНСУД уровни распространенности табака снижаются медленнее, чем в странах с высоким уровнем дохода, а в странах с низким уровнем дохода число курильщиков возрастает. Если не будут приняты срочные меры, число ежегодных случаев смерти к 2030 году может превысить 8 миллионов.¹

Только вдумайтесь в цифру – более 5,7 триллиона сигарет выкурили в мире в 2016 году! При этом Россия входит в десятку стран, имеющих самые высокие показатели выкуренных сигарет на человека в год, с цифрой в 2 295 сигарет.²

Исследования, проводимые в области табакокурения, на-

¹ <http://www.who.int/ru/news-room/fact-sheets/detail/tobacco>

² <http://tobaccoatlas.org/topic/consumption/>

глядно доказывают его вред (более подробно об этом можно будет узнать из первой главы книги). При этом, судя по опросам населения, многие либо недооценивают, либо и вовсе не знают, к каким последствиям может привести их «вредная привычка». К примеру, в Китае более 60% людей не знают, что табакокурение может стать причиной инфаркта. А в Индии и Индонезии больше половины взрослого населения и не подозревают, что инсульт – одно из возможных последствий курения.³

Из-за заложенной природой выносливости организма пагубное влияние на здоровье курильщика зачастую становится очевидным как для него, так и для его окружения только спустя годы, а то и десятилетия, хотя много и других случаев, когда курение калечит и убивает намного быстрее. Курение – это не просто «вредная привычка», как у нас принято говорить, а зависимость – один из самых известных и распространенных видов наркомании, которой подвержены миллионы людей по всему миру.

Курильщик получает удовольствие от дымящейся сигареты за счет снятия никотиновой абстиненции, которая возникает из-за... выкуривания предыдущей сигареты. Такой вот странный и нелепый круговорот курения. Чаще всего желание покурить появляется после еды, при употреблении спиртных напитков, а также при возникновении отрицательных эмоций или во время работы, требующей напряжения –

³ <https://clck.ru/M9охq>

как умственного, так и физического. Сигарета позволяет человеку отвлечься и переключить сознание: сделать перерыв в работе или отложить на потом негативные мысли и эмоции.

Во время курения в организм проникает вредоносное содержимое: окись углерода (угарный газ), аммиак, мышьяк, синильная кислота, плюс радиоактивные полоний, свинец, висмут и прочие соединения, которые могут стать причиной возникновения злокачественных опухолей. Табачная зависимость или никотинизм – это заболевание, указанное в МКБ-10, носящее хронический характер. Многие люди не могут бросить курить самостоятельно и нуждаются в специализированной помощи: медицинской и психологической.

Еще раз проясним важный для осознания момент: почему, несмотря на все предупреждения, социальную рекламу, понимание вреда для организма, человек продолжает курить? Бросает и снова начинает – и так по кругу. Ответ банален: вся табачная продукция содержит никотин – вещество, вызывающее зависимость.

Вот как описана сигарета в документах корпорации «Филип Моррис Интернэшнл»: «Сигарету нужно воспринимать не как продукт, а как упаковку. Продукт – это никотин. Думайте о пачке сигарет как о контейнере для хранения ежедневной дозы никотина... Думайте о сигарете, как о дозаторе порций никотина... Дым, вне всяких сомнений, является наиболее оптимизированным средством доставки никотина,

а сигареты служат наиболее оптимизированным дозатором дыма» (Филип Моррис, 1972 год).

Зависимое положение курильщика превращает его в того, каким он видится другим: безвольным человеком с пагубной «привычкой», который всё никак не решится отказаться от удовольствия подымить даже в случае, когда врачами неоднократно донесена информация о таком страшном заболевании, как рак.

Как ни странно, курение – это практически единственная причина смерти в мире, которую, казалось бы, достаточно легко устранить. Но несмотря на это, по данным ВОЗ именно табак – причина смерти половины курящих людей.

Актуальность работы психолога-консультанта и оказания им помощи клиентам при избавлении их от табачной зависимости очень высока. Психологу-консультанту при этом необходимо, на мой взгляд, владеть информацией не только о том, как табак влияет на здоровье, но и о ключевых вопросах психологического консультирования клиентов, избавляющихся от табачной зависимости. Этим темам и посвящена данная книга. Я очень рад, что у меня получилось освободиться от курения 7 лет назад и мне больше не надо курить! Верю, что с помощью этой книги смогут решить эту задачу и многие другие люди!

Олег, 32 года

Поначалу было тяжело бросать курить, потому что я неправильно подошел к этому. Отказываясь

от сигареты, жалел себя: «Бедненький, я так мучаюсь, мне так тяжело, но у меня есть сила воли, поэтому терплю». Теперь понимаю, что нужно было думать по-другому: «Я был дурак, потому что гробил свое здоровье. Наконец-то я решил изменить свою жизнь и с каждым днем буду чувствовать себя лучше!» Когда я пришел к такому настрою, стало намного легче бороться с курением. Я решил бросить курить в довольно сложный период жизни, когда на нервной почве к сигарете очень тянуло. Но решил не ждать лучших времен, потому что мы живем здесь и сейчас. Если ожидать хорошего настроения, отпуска или чего-то подобного, то так никогда и не изменишь свою жизнь. Я больше не курю, занимаюсь спортом и очень доволен собой!

Любому курильщику реально освободиться от курения, послать на... табак. FUCK ТАБАК!

Глава 1. Как курение влияет на здоровье курильщика и окружающих

Попросить у курящего на улице сигарету – это нормально. А если кто-то шоколадку ест и ты попросишь кусочек – смотрят как на психа.

1.1. Осознается ли весь вред курения для здоровья

Пожалуй, вы не найдете человека, который бы даже без подсказок извне и мнения специалистов не знал о том, что курить вредно. Тем не менее ответить на более важный вопрос – в чем заключается этот вред – смогут уже не все. Удивительно, но иногда помогает простой совет специалиста бросить курить. Люди бросают и не курят год и более. Многие сознаются: несмотря на то, что такой совет действительно мог бы стать хорошей мотивацией к отказу от сигарет, его получили не более половины курящих.

Отсюда довольно очевидной в работе психолога-консультанта становится потенциальная эффективность информирования человека о конкретном вреде табакокурения для его

здоровья, ведь вероятность успеха при попытках избавиться от этой зависимости в таком случае возрастает. Именно поэтому так важно для психолога-консультанта или человека, желающего бросить курить, владеть и пользоваться информацией, которая содержится в этой главе.

Я собираюсь привести в этой книге довольно подробное описание вредного влияния на здоровье человека и считаю это абсолютно оправданным, а владение этой информацией – необходимым. Знания о вредности табачной продукции – эффективный инструмент, их можно и нужно успешно применять как в обычной жизни, так и в психологическом консультировании.

С сигаретами связано много не только физической, но и эмоциональной боли не только самих курящих, но и их родных; поэтому иногда, глядя на тысячи человек с дымящейся сигаретой на улицах моего города и на тысячи человек, относительно равнодушно вззирающих на этих курильщиков, я искренне начинаю задумываться о том, сколько из них бодрствуют, полностью адекватны и осознают то, что делают. Я тоже был таким на протяжении двадцати лет, хоть временами и ненавидел себя за неспособность прекратить курить, но иногда мне ненадолго удавалось расстаться с курением. Я всякий раз возвращался к курению, потому что не знал и не осознавал того, что знаю и осознаю теперь. Чтобы еще раз акцентировать внимание на серьезности темы этой главы, приведу здесь слова известного консультан-

та по избавлению от табачной зависимости Аллена Карра: «Высуньте голову из песка на мгновение и спросите себя: если бы вы точно знали, что следующая сигарета станет той, с которой в вашем теле начнется раковый процесс, станете ли вы ее курить? *А ведь ею может стать любая выкуриваемая сигарета! Просто русская рулетка какая-то!* Что случится с вашей семьей и людьми, которых вы любите, с вашими планами и мечтами? Я часто вижу людей, с которыми это произошло. Они тоже не думали, что это случится именно с ними; но самое ужасное здесь даже не сама болезнь, а осознание того, что эти люди сами виноваты в ней. Они наконец начинают понимать, что их «привычка» представляет собой на самом деле и проводят оставшуюся жизнь, думая: «Почему я столько лет убеждал себя, что мне необходимо курить? О, если бы только у меня был шанс вернуться назад!» (курсив мой. – А. Овечкин.)⁴

К затронутой здесь теме вины и сожаления я еще вернусь во второй главе, а теперь перехожу непосредственно к вреду курения и его влиянию на здоровье.

Ева, 40 лет

Я курила со старших классов школы и к тридцати годам уже давно мечтала избавиться от этой привычки. Мне надоело ощущать эту зависимость, надоело скрывать ее от близких людей. Даже став взрослым самостоятельным человеком, я пряталась

⁴ Карр Аллен: Легкий способ бросить курить. – Хорошая книга, 2017. – 208 с.

с сигаретой от бабушки с дедушкой, потому что они не поняли бы меня. Не курила и при маленькой дочке. На работе тоже приходилось искать время и место для того, чтобы затянуться сигаретой. Шеф не курил, поэтому мне было стыдно отпрашиваться у него на перекур. Я решила, что с сигаретами пора заканчивать, пока не появились и проблемы со здоровьем. Эта мысль зрела несколько лет, я засыпала и просыпалась с ней. Но решиться на резкий отказ никак не могла. В конце концов я справилась с собой, и вот уже 5 лет не курю. Жаль, что я не сделала этого раньше.

Любому курильщику реально освободиться от курения, послать на... табак. FUCK ТАБАК!

☺ Старшина:

– Почему солдату нельзя идти с горящей сигаретой через строевой плац?

Новобранец Рабинович:

– Ой, как вы правы, товарищ старшина! И в самом деле – почему нельзя?

1.2. Как табачный дым действует на организм

Неважно, сколько сигарет в день вы выкуриваете; неважно, «легкие» это сигареты или «крепкие»; неважно даже, что именно вы курите: сигареты, сигары, трубку и так далее – рано или поздно это приведет к заболеваниям. Среди них: хронический бронхит, ишемическая болезнь сердца, эмфизема легких, бронхиальная астма, бронхоэктатическая болезнь, рак.

При этом курение является не столько причиной, сколько триггером, провоцирует развитие заболеваний, снижая защитные функции организма. Из-за курения меняется даже состав крови: снижается количество эритроцитов, намного стремительнее изнашиваются кровеносные сосуды.

Никотин требует большого количества кислорода, при этом окись углерода в дыме от табака снижает его приток – вот такой вот оксюморон. А если учесть то, что часть гемоглобина объединяется с угарным газом и образует оксигемоглобин, который не может снабжать ткани организма кислородом, становится понятна причина кислородного голодания у курящих. Уменьшение количества кислорода, поступающего в организм, в свою очередь, приводит к тому, что человек начинает чувствовать себя хуже. Процессы обмена веществ тоже страдают. У некурящего человека уровень ви-

тамина С в крови в два раза выше. Но самое ужасное – это то, что уровень витамина С в крови может снизиться и у пассивных курильщиков.

Ухудшение памяти, снижение работоспособности, головная боль, вспыльчивость и бессонница – тоже «бонусы» курения. Кроме отрицательного влияния на умственную активность в целом, нужно отметить и вероятность развития неврастения. А длительное табакокурение может привести к снижению остроты зрения, глухоте, дрожанию рук, нарушениям обоняния и вкуса. Курильщики хуже различают запахи, не могут полностью ощутить и насладиться вкусом сладкого. Снижается и концентрация внимания: на выполнение задания потребуется на два часа больше чем обычно, если выкурить пачку сигарет. Курение пагубно сказывается и на функции желез внутренней секреции: гипофиза, надпочечников, щитовидной железы и других.

Марина, 33 года

Я не курю уже полтора года, а до этого было не менее десяти бесплодных попыток. Я давала себе зарок, несколько дней держалась, после чего срывалась. К тридцати двум годам выкуривала ежедневно по пачке сигарет. Во время одной из попыток я начала читать книгу Аллена Карра. Она мне очень помогла, но с некоторыми его советами и выводами я не согласна. Аллен утверждает, что при отказе от курения не возникает никаких побочных явлений. Я же чувствовала себя очень плохо: мучили сильные

головные боли, головокружения, запор, бессонница, перепады настроения, раздражительность. Автор также советует не менять образ жизни. Но мне этот совет не подошел. Когда я встречалась со своими курящими друзьями, то тоже закуривала.

Я немного подкорректировала идеи Аллена Карра и получила результат. Справиться с побочными эффектами мне помогли следующие средства:

1. Лекарственные препараты – успокоительные, слабительные, анальгетики. Курс приема валерианы помог мне справиться с бессонницей и раздражением.

2. Длительные прогулки. Даже с головокружением я выходила на прогулку и убеждала себя, что это признаки выздоровления, а не недуга.

3. Отказ от алкоголя.

4. Много воды.

5. Не заострять внимания на проблеме. Не стоит рассказывать всем окружающим, что вы решили расстаться с вредной привычкой. Не обсуждайте свое самочувствие.

У меня на отвыкание ушло две недели. Я почувствовала, что курить хочется реже и реже. Помогло справиться с приступами никотинового голода осознание того, что курящий человек страдает от невозможности затянуться сигаретой даже больше, чем тот, который бросает. Ведь мы не можем закурить в транспорте, на рабочем месте, в институте, в кино или театре. Такое наблюдение поддерживало и помогало не сорваться.

Сами приступы длятся всего несколько секунд, их вполне можно перетерпеть. Через два месяца я с радостью подумала, что меня уже не тянет курить и я не выкурила за это время 6 блоков сигарет. Какая польза для здоровья!

Любому курильщику реально освободиться от курения, послать на... табак. FUCK ТАБАК!

☺ Курение – как прогулка по минному полю.
Неуместно ссылаться на тех, кому повезло.

1.3. Как курение влияет на нервную систему

Нервная система курящего человека страдает особенно сильно. А сбои в ее функционировании являются причиной нарушений функций органов пищеварительного тракта и сердечно-сосудистой системы. Неблагоприятное влияние никотина заключается в том, что он сперва возбуждает, а потом угнетает нервную систему. Именно поэтому курящие люди страдают нарушениями сна, становятся вспыльчивыми и несдержанными; может нарушаться и аппетит.

В зависимости от степени отравления организма – острого или хронического – нервная система претерпевает трансформацию. При длительном табакокурении никотин очень сильно влияет на нервные центры спинного мозга. Несвоевременное прекращение менструации у женщин, половая дисфункция у мужчин – итог угнетения центров, контролирующих половую сферу. Последствием курения могут стать и следующие болезни: полиневрит, радикулит, неврит и другие.

Обмороки, головокружения, рвота из-за спазмов сосудов в мозге – результат чрезмерного курения. У курящих людей снижается питание мозга как следствие склероза сосудов мозга, что в свою очередь может привести к судорожным припадкам. Кровоизлияния в мозг чаще случаются именно

у курящих людей, причем чаще в три-четыре раза.

Алевтина, 36 лет

Я бросила курить год назад и почувствовала, насколько улучшилось здоровье. Перестала болеть голова, пропала тахикардия, исчез запах изо рта. Все окружающие заметили, что у меня улучшилось состояние кожи лица, стало меньше морщинок. Я почувствовала, что появилось намного больше энергии, хочется двигаться, что-то делать, пропала сонливость. Отказ от сигарет улучшил качество жизни.

Любому курильщику реально освободиться от курения, послать на... табак. FUCK ТАБАК!

☺ Многие спрашивают, как мне удалось бросить курить. Невероятно, но я просто перестал вставлять сигареты в рот и поджигать их. И это сработало!

1.4. Как курение воздействует на органы дыхания

Не стоит недооценивать и то, как курение отражается на органах дыхания. Хронические болезни легких, бронхов и глотки – частые спутники курильщиков. Табачный дым по мере прохождения верхних дыхательных путей неблагоприятно влияет на слизистую оболочку как носоглотки, так и бронхов и трахеи, провоцируя усиленное слюноотделение и отделение слизи, скопление которых в конкретных участках бронхов приводит к частому кашлю.

Пиридин (токсичное вещество, которое есть в табачном дыме) тоже провоцирует утренний кашель и раздражает слизистые оболочки глаз, языка и горла. Вместе с другими вредными веществами он становится причиной спазмов бронхов и увеличения объема и массы слизистых оболочек желез, выделяющих лишнюю мокроту. Вследствие чего сильно снижается сопротивляемость легких к инфекциям. А так как табак сгорает не полностью, сажа и деготь попадают в дыхательные пути. Может развиваться ларингит (именно поэтому голос становится хриплым), хронический бронхит, эмфизема легких и трахеит. Вторичное заболевание инфекциями дыхательных путей из-за обильного выделения слизи у курильщиков встречается намного чаще. И последнее, но отнюдь не по значению – курение вызывает рак органов дыха-

ния. Большинство случаев смертей от рака гортани и легких, хронического бронхита и эмфиземы легких связаны именно с курением. Думаю, как выглядят легкие человека, который долго курит, многие уже знают, в интернете полно картинок и изображений-страшилок на эту тему.

Курение снижает и защитную функцию мерцательного эпителия в бронхах, что может стать причиной появления и развития легочных инфекций. Заболевают туберкулезом чаще всего именно курильщики, поскольку и без того работающую неполноценно функцию дыхания резко изменяют (не в лучшую сторону) вредные вещества, которые есть в табачном дыме. Кроме этого, курение затрудняет и лечение этой болезни. Поэтому вряд ли для вас станет секретом то, что функция легких у курильщиков менее полноценна, а разница с нормой в основном заключается в сужении воздухопроводящих путей. Страдает и нормальное функционирование газообмена, что приводит к кислородной недостаточности. Хорошая новость заключается в том, что если бросить курить, поражение бронхов прекращается. А если бросить курить в молодом возрасте, то можно даже добиться полного восстановления функций легких. Дополнительным бонусом при отказе от длительного курения может стать уменьшение кашля и одышки.

Сергей, 40 лет

У меня теперь нет одышки. Пропала сразу же, как только бросил курить. Еще не воняет изо рта. Да

и жена рада, что все деньги теперь идут в семью.

Любому курильщику реально освободиться от курения, послать на... табак. FUCK ТАБАК!

☺ Дед Пафнутий, увидев табличку с надписью: «Курить строго запрещается!», закурил мягко, по-доброму...

1.5. Влияние табакокурения на сердечно-сосудистую систему

У табакозависимых людей сердечно-сосудистая система изнашивается и стареет намного быстрее. Не стоит забывать и о том, что табакокурение провоцирует появление ишемической и гипертонической болезней сердца и может стать причиной инфаркта миокарда и атеросклероза. Ядовитые вещества с дымом от сигарет проникают в кровь и распространяются по тканям буквально за полминуты (это время необходимо для полного цикла кругооборота крови), то есть практически сразу пагубно сказываются на человеческом организме. Спазмы, которые испытывают мелкие кровеносные сосуды, если выкурить пару сигарет сразу, продолжаются около получаса. Соответственно, если вы дымите двадцать раз в день и больше, то такое состояние спазма ваших сосудов будет сохраняться постоянно.

Хрупкость и ломкость артерий, потеря эластичности – тоже следствия табакокурения. Никотин провоцирует сужение сосудов, поэтому просвет между мелкими артериями становится меньше, а это прямой путь к нарушению питания тканей организма. Катастрофический результат практически неминуем, ведь с каждым годом просвет становится все меньше и меньше, а постоянный спазм – значимый фактор развития гипертонии, тромбофлебита и атеросклероза.

Из-за никотина просвет становится меньше и в сосудах мозга, в результате они стареют быстрее, теряя эластичность. Снижается количество крови, которая поступает в мозг, что вызывает нарушение кровообращения и может стать прямой причиной кровоизлияния в мозг. Курение – виновник ускорения пульса приблизительно на двадцать ударов в минуту, то есть сердце вынуждено работать с возросшей нагрузкой, а спазмы сосудов, которые питают сердце, приводят к угнетению функции сердца, и, как результат, курящий жалуется на боли в области сердечной мышцы и учащенное сердцебиение.

Кстати, жалобы никотинозависимых на головокружение и тошноту при неумеренном курении говорят как раз о том, что сосуды сердца подвергаются спазмам, что и является причиной вышеописанных симптомов. Но головокружение – это только «цветочки», а вот инфаркт миокарда из-за таких спазмов – гораздо более серьезное последствие. А если омертвевает большой участок сердца, это может стать причиной смерти. Инфаркт случается в три раза чаще у табакозависимых людей в возрасте сорока – пятидесяти лет по сравнению с теми, кто не дымит.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.