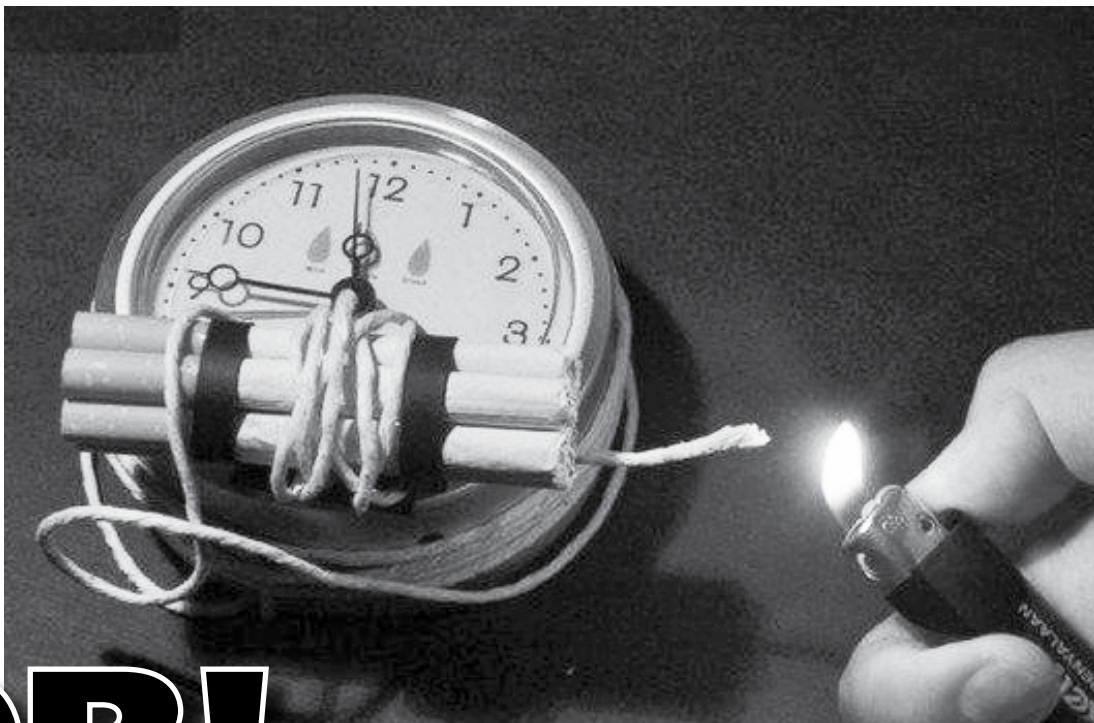


«Если вы ждёте, что я стану рассказывать вам об ужасном риске для здоровья, которому подвергаются курильщики, или о том, что за долгие годы курения они тратят на это целое состояние, или о том, что курение — это вульгарная, отвратительная привычка, а сами вы — глупый, безвольный тьюфак, то я должен разочаровать вас. Подобная тактика ни разу не помогла бросить курить мне самому, а если бы она могла помочь вам, вы бы уже давно бросили.»

ВРАЧ, БУДЬ ЗДОРОВ!



ЗАДУМАЙСЯ!

Существует расхожее заблуждение, что мы сознательно делаем этот выбор — курить. Но курильщики решают стать курильщиками не в большей степени, чем алкоголики — стать алкоголиками, а наркоманы, колющиеся героином, — стать наркоманами. Да, правда, мы решили закурить свои первые пробные сигареты. Время от времени и я решаю сходить в кино, но, конечно же, не принимаю решения провести всю жизнь в кинотеатре.

Вас, как и любого другого курильщика, заманили в самую страшную и хитроумную ловушку, которую изобрели вместе человек и природа. На планете нет ни одного родителя, неважно — курильщика или некурящего, которому понравится сама идея о курении его детей. Это значит, что все курильщики сожалеют о том, что когда-то начали курить.

Никто не может заставить нас закурить; сознательно или бессознательно мы принимаем это решение сами. Если бы существовала волшебная кнопка, нажав на которую курильщики могли бы проснуться на следующее утро, как если бы они никогда не закуривали свою первую сигарету, тогда единственными курильщиками на земле остались бы подростки, пребывающие ещё на стадии эксперимента.

Пожалуй, оглянитесь на свою жизнь. Принимали ли вы когда-нибудь сознательное решение, что в определённые моменты жизни не сможете получать наслаждение от обеда или встречи с друзьями, не закурив? А что, вы не сможете сосредоточиться или справиться со стрессом без сигареты? На каком этапе жизни вы решили, что сигареты нужны вам не только для светских встреч, но что необходимо иметь их в кармане постоянно? Действительно, подумайте!» (Из книги А. Карр. Лёгкий способ бросить курить. Пер. с англ. — М.: Добрая книга, 2007.)

Курение — проблема всего цивили-

зованного мира, и решить её можно, лишь объединив общие усилия. Реклама табакокурения основывается на позиционировании его как атрибута сильного и успешного человека, приятного ощущения от вкуса разнообразия табачков в сигаретах, сигариллах, сигарах, трубках, кальянах... и немалое количество слабых духом людей сдаются под натиском такого, порой как шедевр искусства, рекламного воздействия. Всё это результат работы мощных транснациональных корпораций, пускающих в ход громадные объёмы финансовых средств, использующих лучших специалистов по НЛП (нейролингвистическому программированию) и манипуляциям сознания для продвижения своих торговых марок.

Кроме этого немалое значение для приобщения к табакокурению имеет дурной пример друзей и коллег. Массовая агитация, реклама, лекции в школах, направленные на оздоровление нации, к глубокому сожалению, не дают ожидаемых результатов.

Вместе с этим, не удивляйтесь, каждый из нас может внести свой весомый вклад в борьбу с курением. Основное — это самому отказаться от курения и всячески способствовать тому, чтобы ваши друзья и знакомые поступили подобным образом.

Сегодняшние студенты-медики должны быть примером здорового образа жизни как для младших, так и старших коллег и, конечно, для пациентов. Курящий студент не пример для пациента, сигарета способна лишить врача авторитета и доверия больных. Особенно трудно убедить бросить курить ребят, которые уже пришли в ВолГМУ «с сигаретой в зубах». Убедить человека в необходимости бросить курить практически невозможно, а заставить его сделать это вообще нереально.

Но это абсолютно не значит, что работа по пропаганде здорового образа жизни среди студенческого сообщества нашего университета не

должна осуществляться. Напротив, она крайне необходима, поскольку, к глубокому сожалению, имеют место случаи курения не только за зданием университета, но и у входа в университет. Студенты (некоторые даже не снимая белый халат) курят не только у входа с проспекта им. Ленина, но и у главного входа. Что там говорить о курении на лавочках в парке на Аллее Героев... Стыдно, господа!

В недалёком прошлом приходилось сталкиваться с курением в туалетах университета (прямо как в школе) и во внутреннем дворе между главным корпусом и корпусом по улице Володарского. Однако приказ ректора академика РАМН В. И. Петрова о категорическом запрещении курения на территории ВолГМУ нанёс сокрушительный удар по любителям подымить. Но, не смотря ни на что, некоторые студенты, интерны и клинические ординаторы, проживающие в общежитиях университета, предпочитают рисковать и упорно курить в туалетах общежитий, не только отравляя свой организм, но и нарушая противопожарную безопасность. А может, они не понимают, что общежития, равно как и учебные корпуса, — всё это территория университета, а стало быть, своими действиями они вольно или невольно игнорируют приказ ректора. Получается, что взрослые люди играют в кошки-мышки, подобно детям. Все эти игры могут привести не только к высылению из общежития, но и к отчислению из университета.

Система образования Российской Федерации всё глубже интегрируется в мировую образовательную систему. И нужно понимать, что полноценная интеграция в Болонский процесс невозможна без соблюдения правил Евросоюза, в котором давно уже запрещено курение в образовательных и медицинских учреждениях.

Слава Богу, никогда не курил, а следовательно, и личных советов о том, как бросить курить, дать не могу, а возможно, и не имею права.

Честно говоря, поучать кого-либо нет желания, да и бесполезно это. Вместе с тем хочется попытаться обратить ваше внимание на проблему табакокурения, достучаться до вашего сознания и подтолкнуть к осознанию того, что курение не привычка и не слабость, а ежедневный риск преждевременно утратить здоровье...

Всё вышесказанное не осуждение курящих. Это лишь попытка ещё раз напомнить о вреде, который курильщики причиняют своему здоровью и здоровью окружающих. Не хотелось бы, чтобы лицо самого здорового и гуманного университета, коим является ВолГМУ, портила группа курящих будущих докторов и чтобы не следовали их дурному примеру те, кто ещё не приобщился к курению. Поскольку не гоже врачам курить!

По опыту бывалых товарищей очевидно: бросать курить довольно трудно, но это действительно того стоит. И делать это надо по собственному убеждению, а не на спор или из принципа. А как это сделать, откровенно сказать, не знаю, у каждого свои методы. Тем же, кто не курит, хочется напомнить: легче не начинать курить, чем потом всю жизнь бросать.

Что называется, напоследок несколько занимательных фактов. В ресторанах и барах многих европейских стран курение облагается серьёзными штрафами. Так, в Италии за курение «без отягчающих обстоятельств», то есть если нет поблизости беременных женщин или детей, курильщик заплатит 250 евро, во Франции — 450 евро.

Новый год — хороший повод измениться к лучшему, оставив всё негативное, в том числе вредные привычки в году уходящем. Откройте для себя мир вне зависимости — мир без курения. С наступающим Новым 2010 годом, будьте здоровы и берегите себя.

Роман МЯКОНЬКИЙ,
клинический ординатор.

ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСЫ ВолГМУ

ВОЗЬМИТЕ НА ЗАМЕТКУ

**Ищете информацию о родном университете? Посетите www.volgmed.ru.
Желаете узнать о событиях, происходящих в нашем вузе? Переходите на info.volgmed.ru.
Чтобы получить информацию в помощь студенту, переходите на edu.volgmed.ru.
Обсудить проблемы студенческого сообщества и задать интересующие вас вопросы можно, посетив forum.volgmed.ru.**

Приглашаем вас познакомиться с интернет-ресурсами Волгоградского государственного медицинского университета. Заходите, будет интересно!

