

Протоиерей Илия Шугаев

СВОБОДА И ЗАВИСИМОСТЬ

*Беседы со старшеклассниками
о курении, алкоголизме и наркомании*



Издательский Совет
Русской Православной Церкви
Москва • 2009

*По благословению
Святейшего Патриарха Московского и всея Руси
АЛЕКСИЯ II*

Шугаев Илия, прот.
Ш 95 Свобода и зависимость: Беседы со старшеклассниками о курении, алкоголизме и наркомании. — М.: Издательский Совет Русской Православной Церкви, 2009. — 208 с.

Книга, посвященная проблеме употребления табака, алкоголя, наркотиков, написана живым и доступным языком. Автор приводит множество фактов, образов и примеров, которые разрушают широко распространенные ложные представления о наркотиках, помогают подростку преодолеть психологическую установку на употребление психоактивных веществ. В основу книги положены беседы со школьниками, проводившиеся в школах города Талдома.

Издание предназначается подросткам и взрослым, затронутым проблемой употребления наркотических веществ, а также педагогам, желающим вести занятия по профилактике исключения этих веществ.

© Издательский Совет
Русской Православной Церкви, 2009
© Протоиерей Илия Шугаев, 2009

ISBN 978-5-94625-269-0

Эта книга предназначена, прежде всего, для подростков (и взрослых), интересующихся проблемой употребления веществ, вызывающих зависимость: табак, алкоголь, наркотики, а также для педагогов, желающих вести занятия по профилактике употребления этих веществ.

В ее основу положены беседы, которые проводились в школах города Талдома. Мне хотелось передать хотя бы отчасти атмосферу живой беседы со школьниками. Такая манера изложения материала сохраняется в начале книги и далее постепенно меняется до более сухой подачи теории о природе наркомании.

В книге почти всегда слово «наркотики» будет использоваться как для обозначения тех веществ, которые называются наркотиками в узком смысле этого слова, так и для обозначения табака и алкоголя. И табак, и алкоголь — это самые настоящие наркотики, поскольку и зависимость, и механизм ее появления, и вред, наносимый организму, по своей сути совершенно такие же, как и у наркотиков, традиционно именуемых так. Отличия только количественные, но никак не качественные.

Один из читателей рукописи с упреком высказался, почему в книге не дается религиозная оценка курения, алкоголизма и наркомании, почему не говорится четко и ясно, что все эти явления — грех? Поэтому в конце книги помещена глава «Духовная сторона наркомании» для тех, кого интересуют вопросы духовной жизни.

В книге вопрос употребления наркотиков практически не будет обсуждаться с религиозной точки зрения,

но, прежде всего, с позиций здравого смысла, медицины и психологии.

Тема борьбы с наркоманией становится все более и более актуальной. На профилактику наркозависимости выделяют огромные средства, но эффективность подавляющего большинства программ очень мала. После тщательного изучения литературы и видеоматериалов по данному вопросу был подготовлен этот цикл бесед. Я поставил перед собой простую цель — дать молодежи материал для размышления, который поможет не поддаваться влиянию навязываемых ложных психологических установок, и таким образом научить подрастающее поколение самостоятельно и объективно оценивать действие разного рода наркотиков на организм человека.

Очень хорошо эта цель выражена авторами одной из книг по алкоголю (*А. П. Сугоняко, В. И. Пашов, Г. П. Рехлова*). Методические рекомендации в помощь лектору, преподавателю народного университета по проведению антиалкогольной пропаганды среди учащихся общеобразовательных школ. Красноярск, 1985):

«Мастерство нравственного воспитания, — писал В. А. Сухомлинский (1918–1970), — заключается в том, чтобы ребенка с первых шагов его школьной жизни убеждали, прежде всего, его собственные поступки, чтобы в словах воспитателя он находил отзвуки собственных мыслей, переживаний, рождающихся в процессе активной деятельности», в том числе связанной и с употреблением алкоголя.

Однако существующие сегодня методические рекомендации и материалы в помощь лектору изобилуют примерами и цифрами будущего, а не настоящего ущерба, наносимого тем семьям, трудовым коллективам, члены которых употребляют алкоголь. При этом, в лучшем случае, умалчивается о том, что происходит с психикой людей в момент алкоголизации.

Нашими исследованиями установлено, что школьники, употреблявшие вино, пребывание в алкогольном опьянении

расценивают как неприятное состояние. А их здоровая субъективная оценка действия алкоголя в имеющейся литературе по алкоголизму НЕ ВОЗВЫШАЕТСЯ, а наоборот, ПРИНИЖАЕТСЯ, так как за норму берется оценка действия спиртного больными людьми или лицами с низким уровнем культуры и нравственности.

Этой основополагающей точке зрения в нашей работе придается первостепенное значение.

В антиалкогольном обучении и воспитании следует стремиться поставить подростка на голову выше тех, кто вооружен представлениями о якобы возможном «приятном» пребывании в алкогольном опьянении. Задача сегодняшнего дня — добиться того, чтобы стыдно было находиться в алкогольном опьянении, как бывает неприятно человеку с высокой санитарной культурой садиться за стол для приема пищи с грязными руками. <...> Предлагаемая система противоалкогольного знания <...> помогает осмелеть тех, кто в алкогольном опьянении стремится получить удовольствие.

Трудно переубедить людей, если симптомы острого отравления спиртными напитками, в силу глубокого заблуждения, они начинают принимать за удовольствие».

ОСНОВНЫЕ ПРИЧИНЫ ЗАВИСИМОСТИ

Причины широкого распространения в настоящее время табакокурения, употребления алкоголя и наркомании среди молодежи условно можно разделить на три группы: внешние, психологические, духовные.

К внешним относятся прежде всего доступность наркотиков и безнаказанность за их распространение и употребление. Еще раз повторим, что под наркотиками мы подразумеваем не только психоактивные вещества, но также табак и алкоголь, так как механизмы появления зависимости во всех случаях одинаковы.

Это сфера действия органов правопорядка, родителей, общественных организаций. Вина за доступность наркотиков для подростков лежит, конечно же, не только на милиции, но и на всех взрослых. Мы равнодушны к тому, что сплошь и рядом нарушается законодательство например о запрете продажи табака и спиртного несовершеннолетним, или распития пива и других алкогольных напитков в общественных местах. Устранить данные причины наркомании, конечно, очень важно, но это вопрос конкретных действий и на страницах книги он будет рассматриваться только вскользь.

К психологическим причинам распространения наркотиков можно вполне обоснованно отнести пагубное действие современной «масскультуры», создающей у подростков установку на то, чтобы «взять от жизни все», «не дать себе засохнуть», установку на наслаждения и развлечения, на желание оторваться

от действительности и расслабиться. Табак и алкоголь (а в некоторых случаях и наркотики) ассоциируются у них со взрослым образом жизни, являются своего рода символом солидности и успеха. Кроме того, существует множество ложных мнений и мифов, связанных с наркотиками. Далее мы рассмотрим наиболее часто встречающиеся заблуждения.

Психологические причины распространения наркомании также условно делятся на два рода. Первое это то, что можно отнести к сознательному уровню (заблуждения, ложные мнения, мифы), второе — подсознательные психологические установки.

Причины первого рода исправляются достаточно легко. Например, существует мнение: «Все курят». Можно провести в классе анонимное анкетирование и показать, что в действительности курит меньшинство. Или есть мнение, что водка — русский национальный продукт, что наши предки всегда безбожно пили, и, мол, при этом были нормальными людьми. Тут можно привести конкретные цифры о потреблении алкоголя в разные исторические периоды. Или, например, распространено мнение, что табак и алкоголь можно употреблять как успокоительные средства. Достаточно грамотного с медицинской точки зрения разъяснения, чтобы разбить это заблуждение.

Гораздо труднее бороться с подсознательными психологическими установками. Они приобретаются человеком незаметно, постепенно проникая в образ мыслей и даже манеру поведения. Сильнейшую психологическую установку дают средства массовой информации, противостоять им крайне сложно, поскольку такому потоку зрительных образов, звуковых впечатлений, которые выливаются на современного человека и незаметно проникают в сознание, невозможно противопоставить равный по мощности поток другой

информации и других образов. Но даже если бы это и удалось, то вряд ли принесло бы спасение. Человек с правильно «настроенными» мозгами еще не является полноценным индивидуумом. Таковым может считаться только тот, кто умеет самостоятельно думать и оценивать получаемую информацию.

Однако нейтрализовать негативный поток, льющийся из средств массовой информации, необходимо. Если у подростков курение ассоциируется со взрослой жизнью, то очень важно работать в том направлении, чтобы курение ассоциировалось, наоборот, с инфантилизмом. Вот конкретный пример работы в направлении создания противоположных психологических установок. В интернете мною была найдена забавная карикатура на курильщика. Поделился находкой с одним из учителей. Он принес картинку в класс и оставил у себя на столе. Через два дня семиклассники (где этот учитель был классным руководителем), хихикая, показывали пальцем на курильщиков в своем классе и о чем-то перешептывались. Курильщикам стало несколько неуютно. Раньше они знали, что курение возвышает их в глазах одноклассников как смелых, продвинутых и уже почти взрослых, а теперь курение стало поводом для шуток. Одноклассники смеялись над ними. Курить стало стыдно.

Сложнее обстоит дело с духовными причинами. Попробуем разобраться на простом примере. Вот перед нами неплохой в принципе парень, но в голове его (не только на уровне определенных знаний, но и на уровне подсознания) много различных заблуждений и неправильных психологических установок. Он считает, что пить и курить — это нормально, в этом нет ничего страшного, просто надо стараться делать все умеренно, чтобы оставаться хорошим человеком. Это пока еще только причины психологические. А вот еще

один «типичный представитель», таких принято называть «отморозками». Он с друзьями с легкостью разворотит детскую площадку, избьет беззащитного бомжа и т. д. Это уже более сложный случай: если в душе человека произошел какой-то жуткий поворот, там творится кошмар.

Я, конечно, несколько сгустил краски, и во многих наркоманах (в том числе табачных и алкогольных) духовная составляющая присутствует не в такой концентрации. Главное, что не все объясняется просто испорченностью сознания и подсознания, есть еще более серьезные причины. Можно их сформулировать таким образом: духовный уровень связан с мировоззрением человека, с представлениями его о добре и зле и главное с тем, **на чьей стороне (добра или зла) мыслит себя человек**. Более подробно об этом говорится в седьмой беседе данной книги.

Беседа 1

КУРЕНИЕ

Сколько курящих в России

Мы начинаем цикл бесед, посвященных таким явлениям, как курение, алкоголь, другие наркотики. Они воздействуют на разные органы, но все вредны, причем смертельно. Отличие состоит также в механизме развития зависимости.

Иногда кажется, что если одни наркотики запрещены, а другие свободно продаются, то наверное, потому, что первые очень вредные, а вторые не очень. Но это не так. Лучше бы все были запрещены. Начнем с самого простого наркотика — табака. Казалось бы, что это за наркотик, если его в любом ближайшем киоске можно купить, да еще и недорого? Однако, по оценкам Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), от курения болеют и умирают больше людей, чем от пьянства и наркомании вместе взятых. Именно табак — самый опасный наркотик.

Проведем небольшое социологическое исследование и ответим на вопрос: сколько людей курят в России? Такое тестирование проводилось среди разных групп молодежи и результат всегда приблизительно одинаков — большинство участников считают, что курильщиков в нашей стране от 60 до 80%, а среднее значение составило 70–75%. Таково общественное мнение.

Но дело в том, что общественное мнение может быть и ошибочным. Достаточно взять среднестатистическую семью, чтобы увидеть — курильщиков меньшинство.

Как правило, из трех-четырех человек курят один-двое, нередко встречаются российские семьи, в которых курильщиков вообще нет.

Я проводил в некоторых школах города Талдома исследование в присутствии представителя районной комиссии по делам несовершеннолетних с целью установить количество курильщиков. Все ученики сообщали (конечно, анонимно) две цифры: первая — сколько человек живет в их семье, а вторая — сколько из них курят. Цифры суммировались по классам и по школам.

Когда опросили полностью одну из школ от 5-го до 11-го классов, то везде процент курильщиков среди членов семей колебался от 20 до 38%. Причем средний процент по всей школе был примерно 25%.

Вот какой интересный результат! Реально курят 25%, а мы считаем, что курильщиков 75%, то есть подавляющее большинство. А их на самом деле подавляющее меньшинство.

Такой получается парадокс. Мы считаем, что курильщиков гораздо больше, чем есть на самом деле. Например, спрашиваешь подростка: сколько курят сейчас твоих сверстников? Почти все отвечают, что чуть ли не 99%. Но среди подростков, например, в возрасте от 15 до 17 лет (в самом «курительном» возрасте) в нашем городе курят всего 26% девушек и 33% парней¹. Это, конечно, тоже много, но не 99%.

¹ Данные получены Центром мониторинга вредных привычек среди детей и подростков ФГУП «ИНИИОИЗ Росздрав» при поддержке областного центра медицинской профилактики МОКЦВМиР в 2005 г. В 2004–2005 гг. эта организация проводила мониторинг распространенности курения, алкоголя и наркотиков среди подростков-школьников по всем районам Московской области. Причем приведенные цифры по Талдомскому району выше средних по области. В некоторых районах цифры в полтора-два раза меньше.

Причем, так много курят только в этом возрасте. Когда опросили почти полностью одну школу, то вырисовалась примерно такая картина:

Класс	5	6	7	8	9	10	11
% курящих в семье	20	20	20	25	30	30	25

То есть, мы видим, что в пятом классе дети пишут среди курильщиков в основном своих родителей. Сами они, конечно, еще не курят, кроме единичных случаев, связанных с проблемами в семьях молодых курильщиков. Та же картина сохраняется примерно до 7-го класса. Таким образом, среди родителей курильщиков — 20%. В восьмом классе некоторые подростки пробуют курить уже сами, поэтому они начинают записывать в число курильщиков себя. Процент растет. 9–10-е классы — это пик подросткового безумия, когда подростки очень хотят быть взрослыми, но не знают, как сделать это, потому именно в этом возрасте больше всего делают глупостей. А к 11-му классу процент опять немного падает. Почему? Потому что многие похорохорились перед друзьями и взрослыми, а теперь у них все же наступает взросление. Все-таки, 11-й класс — это пора, когда надо браться за ум, думать о будущем, человек внутренне чувствует себя на пороге взрослости, и многие бросают курить.

Рамочная конвенция

Сейчас, когда едешь по Москве, спускаешься в метро, идешь по улице, огромное количество рекламных щитов со всех сторон пестрят информацией о «прекрасных» свойствах табака. В рек-

ламе одной табачной фирмы присутствуют слова: «Вкус, объединяющий мир». Создается впечатление, что весь цивилизованный мир курит и только мы, Россия, еще отстаем в этом процессе. Но все обстоит как раз наоборот. У такого количества рекламы, да и у такого количества самой табачной продукции есть простая причина. В последние годы во всем цивилизованном мире ужесточилась борьба с табакокурением. Табачная индустрия не хочет терять доходы, и всю свою мощь направляет на россиян, еще не понявших, что происходит в этой сфере. А происходит следующее.

Знает ли кто-нибудь из читателей о «Рамочной конвенции»? До начала 2008 г. на данную информацию в нашей стране, видимо, был наложен нелегальный запрет. Только какие-то маленькие статейки, может быть, кратко и упоминали о Конвенции, но серьезных материалов в средствах массовой информации не было. Только в Государственной Думе последнего созыва стал подниматься вопрос о Рамочной конвенции, соответственно начались публикации в СМИ. Хотя в Европе, да и во всем мире об этом говорят очень много примерно с 2000-го года.

Конвенция разрабатывалась несколько лет, была сформулирована окончательно в 2003 г. и своей целью ставит борьбу с табакокурением. В течение последующих двух лет разные страны постепенно становились ее участниками. К моменту вступления в силу 27 февраля 2005 г. Конвенцию подписали 57 стран, в которых проживают 2,3 млрд. человек. Странам, которые ратифицировали Конвенцию, дается три года на то, чтобы привести законодательство в соответствие с принципами Рамочной конвенции, и всерьез начать борьбу с курением. И борьба эта уже набирает силу во многих цивилизованных странах.

Давайте и мы подумаем, а как можно бороться с курением? Первое, что приходит на ум, — **запретить рекламу**. Верное направление. Рамочная конвенция предполагает, что в течение пяти лет в стране-участнице должны быть приняты соответствующие законодательные, исполнительные, административные и иные меры по запрету рекламы табачных изделий. Предполагается ввести полный запрет на рекламу во всех средствах массовой информации, в том числе и в интернете.

Особое внимание обращается на упаковку и маркировку табачных изделий. Предполагается, что от 30 до 50% площади поверхности пачки сигарет должна занимать антиреклама. Причем не просто надписи, но шокирующие рисунки или фотографии. Существуют образцы таких пачек, которые уже выпускаются в некоторых странах. Ведь еще до принятия Конвенции подобные меры ввели Бразилия, Канада, Сингапур.

Например, на фотографии, занимающей 50% площади пачки, показаны страшные последствия курения: рак полости рта, недоношенный ребенок с трубками вокруг головы, рожденный от мамы-курильщицы и т. д. Диапазон тем достаточно широк, он охватывает все сферы жизни, на которые распространяется пагубное влияние табака. Одновременно даны телефоны организаций, помогающих избавиться от вредной привычки. Такой вид имеют пачки сигарет в Сингапуре.

Уже несколько лет такой же вид имеют пачки сигарет, выпускаемые и в Бразилии. Здесь законодательно запрещено курить в общественных местах. Кроме того, давно уже действует категорический запрет на рекламу сигарет в газетах и на телевидении. Похожие меры практикуются в Канаде. Например,

на сигаретных пачках напечатали настолько жуткие изображения деформированных внутренних органов, что некоторые курильщики даже начали прятать сигареты в чехлы. По данным канадских врачей, треть из тех, кто бросил курить, признались, что визуальная пропаганда на них повлияла. Именно в Канаде впервые в предупреждениях стали использоваться фотографии. Канадская модель была использована в качестве образца и в Европейском Союзе.

Недавно комиссар ЕС по делам здравоохранения Дэвид Бирн представил эскизы нового оформления сигаретных пачек, которое вскоре станет обязательным для всех производителей табака для европейского рынка. Всего предлагается использовать 42 фотографии, иллюстрирующие вредное воздействие курения на человека. Они сопровождаются надписями: «Курильщики умирают молодыми», «Продолжительность жизни курильщика сокращается в среднем на 14 лет», «Курение разрушает артерии и вызывает инфаркт», «Курение вызывает рак легких», «Курение вызывает сильную зависимость, не начинай», «Прекращение курения снижает возможность сердечной недостаточности», «Курение приводит к длительной и мучительной смерти» и т. д.

В рекламе теперь нельзя будет использовать приемы, вводящие в заблуждение или создающие неправильное впечатление о характеристиках табачного изделия, его воздействии на здоровье, опасностях или выделяемых продуктах. Нельзя включать такие термины, как «с низким содержанием смол», «легкие», «очень легкие» или «мягкие» и т. д.

Ведь это всего лишь рекламные уловки табачных фирм. В США было возбуждено два расследования по поводу двух марок «безвредных» сигарет, в результате выявлено, что даже при уменьшении никотина

и одного из видов токсических веществ общая токсичность сигарет не уменьшалась, поскольку этих веществ несколько десятков. Многие вещества не могут быть удалены из-за того, что они синтезируются только во время горения табака. А в результате рекламы «безвредных» сигарет многие бросившие курить вновь заинтересовались табачными изделиями. В Америке два года назад родственники одной умершей 73-летней курильщицы подали в суд на фирму, рекламировавшую «менее вредные» сигареты. Курильщица имела множество болезней, большинство которых связано с курением. Табачную компанию обвинили в том, что в результате лживой рекламы женщина не бросила курить совсем, а перешла на «легкие» сигареты. На суде фирма отговорила тем, что нигде не говорила о меньшей вредности сигарет, но говорила лишь о легкости их вкуса.

Очень важным в борьбе с курением является **запрет курить в общественных местах**. В Конвенции есть целый раздел, называемый «Защита от воздействия табачного дыма», где оговаривается эта проблема.

Научные данные недвусмысленно подтверждают, что воздействие табачного дыма является причиной смертей, болезней и инвалидности. Поэтому многие страны принимают меры по защите своих граждан от воздействия табачного дыма не только на рабочих местах, в общественном транспорте, но и в увеселительных заведениях. Например, в Нью-Йорке в 2003 г. было запрещено курить в барах и ресторанах, с 2002 г. повышались налоги на сигареты, в результате в мае 2004 г. в Нью-Йорке число курильщиков за год снизилось с 21,6% до 19,3%, а объем продаж упал на 13%. Это говорит о том, что те, кто продолжает курить, стали делать это реже. Заметим, что в России процент курящих,

благодаря мощному рекламному напору табачной индустрии, в полтора раза больше, чем в Нью-Йорке. После принятия Конвенции по Европе прокатилась волна подобных запретов. Большинство европейских стран приняли меры по запрету курения в общественных местах. Никакого возмущения по поводу введения подобных мер нигде не наблюдалось.

Вот, например, подборка новостей из интернета по антикурительной тематике только за март 2005 г. Именно в это время по всему миру прошла очередная волна борьбы с курением, видимо, вызванная принятием Рамочной конвенции. Средства массовой информации (к сожалению, только иностранные) не могли умолчать об этом.

В марте 2004 г. введен запрет курения на всех закрытых рабочих местах в Ирландии. Через год опрос показал, что 80% курильщиков считают эту меру справедливой и что рабочие места стали чище.

В июле 2004 г. в штате Массачусетс в США вступил в силу закон, запрещающий курение на рабочих местах, а также в барах и ресторанах. Владельцы ресторанов предрекали снижение своих доходов, считая, что есть у них будут теперь меньше, так как люди не смогут курить во время еды. Через год выясняется, что доходы ресторанов в среднем по штату повысились на 10%. (Думаю, вопреки прогнозам владельцев ресторанов, курившие продолжали ходить в рестораны, но теперь стали ходить еще и те, кто не переносит табачного дыма и раньше ни за что бы не пошел туда обедать. — Авт.)

В январе 2005 г. в Италии запрещено курение в барах, ресторанах, офисах и других общественных местах. Запрет не вызвал ни у кого недовольствия. Проверки показывают, что запрет соблюдается практически везде.

В марте 2005 г. бельгийские работодатели требуют исключить время перекуров из рабочего времени, и, например, продлить рабочий день курильщикам на пятнадцать минут, чтобы восполнить перекуры.

Во Франции некоторые фирмы запрещают курение на своей территории по требованию самих работников. По оценке одной медицинской страховой компании, во Франции курящий служащий увеличивает на 1000 евро в год расходы фирмы. Сюда входят и затраты на уборку, и оплата перекуров, и оплата больничных, которые курильщик берет в два раза чаще.

В Англии бесплодные пары получают государственную поддержку и могут проходить бесплатный курс лечения, стоимость которого очень велика. Но курящие пары лишаются этой возможности.

Под воздействием западных фильмов у нас сложилось мнение, что в европейских и американских барах и ресторанах можно свободно пить и курить, — но оно уже не соответствует действительности. В развитых западных странах курить в кафе, барах, ресторанах категорически запрещено. Это рассматривается как нарушение прав человека, который не курит, что для свободолюбивого Запада не очень приемлемо.

В начале 2007 г. несколько раз мне приходилось слышать новости о борьбе с курением в нашей стране. Удивительно, что, во-первых, Рамочная конвенция при этом ни разу не упоминалась, как будто мы единственные во всем мире, кто решил бороться с курением. Во-вторых, меры, которые предполагалось ввести, были явно не самые эффективные, хотя наиболее эффективные меры благодаря разработкам Рамочной конвенции уже давно известны. И одна из них — **запрет продажи табака несовершеннолетним**. Но вообще-то, продажа несовершеннолетним в нашей стране уже запрещена, но запрет не очень-то соблюдается. Кстати, во многих странах Европы продажа спиртного и табака разрешена только с 21 года. Конвенция определяет, чтобы в законах, принятых в странах-участницах, присутствовало требование для всех продавцов табачных изделий размещать на видном месте

четкое объявление о запрете продажи табачных изделий несовершеннолетним и, в случае сомнения, требовать у каждого покупателя документ, подтверждающий достижение им совершеннолетия, установленного законом. Должна быть запрещена продажа табачных изделий любым способом, который обеспечивает прямой доступ к таким изделиям, например, с полок магазинов самообслуживания. Необходимо запретить изготовление и продажу конфет, закусок, игрушек или иных предметов в форме табачных изделий, которые привлекают внимание несовершеннолетних. Должны быть также запрещены продажа сигарет через автоматы, бесплатная раздача, поштучная продажа сигарет и т. д.

И еще одна важная мера — **повышение цен**. Страны, принявшие Конвенцию, начинают ценовую политику по борьбе с курением. Прежде всего, это создание обстановки, когда курить становится невыгодным и дорогим удовольствием. Например, во многих странах цены на пачку сигарет примерно в десять раз выше, чем в России. Если у нас цены на пачку не поднимаются, как правило, больше 30 рублей, а многие дешевые папиросы стоят всего 5–6 рублей, то в Европе пачка сигарет стоит 11–13 евро. Эта мера очень эффективна по борьбе с детским курением. Исследователи проблемы курения давно отмечают, что повышение цен резко сокращает детское курение. Подростки, не имея средств купить полную пачку, стараются покупать сигареты поштучно, но это тоже запрещено, в том числе действующим российским законодательством.

Кроме повышения цены, согласно Конвенции, планируется повышение налогов на сигареты, что должно создать невыгодные условия для табачного бизнеса. Эта мера очень справедлива, поскольку от реализации

табачных изделий государство несет огромные убытки, связанные со снижением работоспособности людей и большими затратами на их лечение. Поэтому тот, кто наживается на здоровье людей, будет тратиться на поддержание их здоровья.

Подведем некоторые итоги. Итак, бельгийские работодатели требуют исключить время перекуров из рабочего времени и, например, продлить рабочий день курильщикам на пятнадцать минут. Во Франции оценили, что курящий служащий увеличивает на 1000 евро в год расходы фирмы. Работодатели все больше понимают, что курильщик невыгоден как работник. Поэтому уже сейчас при приеме на престижную работу предпочтение отдается именно некурящим. Курильщикам остаются только непрестижные места, им также могут снижать выплаты по медицинскому страхованию или требовать увеличения размеров отчислений на медицинское страхование. Человек сам травит себя, он чаще болеет и страхователям приходится гораздо чаще оплачивать лечение своих курящих клиентов. В Беларуси в одном из городов ввели такую систему. На медицинской карточке курящего пациента ставится особая печать. Теперь врач сразу знает, что имеет дело с курильщиком. Отношение к пациенту соответствующее. И вполне вероятно, он не раз услышит: «Я вам, конечно, лечение некоторое назначу, но помните, что пока не бросите курить, никакой гарантии на выздоровление не даю».

Напоследок о тех странах, которые еще не подписали Рамочную конвенцию или подписали, но выполняют ее формально. Их немало, и в том числе Китай, Таджикистан, Узбекистан, Россия... Всему есть свои причины. Китай, например, решает проблему перенаселения, семьям не разрешают иметь больше одного

ребенка. Правительство особо не озабочено тем, чтобы беречь свой народ. В Китае продаются сигареты с самыми устрашающими показателями уровня смол и вредных веществ, но о сокращении табакокурения никто и не думает. Наверняка, здесь делают свое черное дело и огромные суммы взяток со стороны табачных компаний. Ведь каждый четвертый житель земного шара — китаец. Терять такой огромный рынок сбыта они не хотят. Скорее всего, по этой же причине не подписывается Конвенция и Россией. Транснациональные табачные гиганты инвестировали в российскую табачную промышленность более 2 млрд. долларов и контролируют до 90% российского рынка. Эксперты утверждают, что в России ситуация осложняется еще и тем, что дешевые сигареты более доступны по цене, чем проезд в городском общественном транспорте или продукты питания. В Европе и в других частях света уже началось сокращение курения, этот процесс усилится к 2010 г., когда пройдет 5 лет после вступления в силу Конвенции. Поэтому огромные средства бросаются на подкуп чиновников, на очень дорогую рекламу, чтобы не потерять такие рынки сбыта, как Китай и Россия.

Почему мы считаем, что курильщиков много

Давайте вернемся к вопросу, на который мы еще не ответили: почему такой большой разрыв между общественным мнением и действительностью? Курят 25% нашего населения, а мы считаем, что их в 3 раза больше — 75%.

Причина 1. *Реакция психики на ненормальное явление*

Как ни странно, но так устроена человеческая психика, что зла мы видим больше, а хорошее не замечаем. Попытаюсь объяснить.

Как вы думаете, сколько у нас курильщиц среди беременных или мам с грудными детками? Раньше я считал, что их чуть ли не треть или половина. В то время я проводил вместе с нашими местными гинекологами занятия в «Школе будущих матерей». Они читали медицинские лекции, а я рассказывал о воспитании будущих деток. Однажды задал вопрос о количестве курильщиц среди беременных врачу, которая вела прием в нашем городе. Она ответила, что состоит на учете чуть больше 100 человек, а курят среди них 11. Никакие уговоры, угрозы и вразумления на них не действуют. Большинство курильщиц сразу бросают, а эти никак. Таким образом, среди беременных было всего около 10% курящих. Хотя и это большая цифра, но все же не треть и не половина. Столько же курящих среди молодых мам? Если они во время беременности не бросили курить, то не бросят и ради родившегося малыша. Кстати, отмечу, что в гинекологическом отделении районной больницы среди беременных, лежащих на «сохранении», процент курящих очень большой — 50–60%. Это из-за того, что именно они чаще имеют проблемы во время беременности.

Предположим, пошел я гулять по городу. За два часа мимо меня прошли 10 мам с колясочками. Поскольку курит среди них в среднем 10%, то только одна из встреченных мною курила. Вопрос: когда я приду домой, сколько мамочек с колясочками останется в моей памяти? Правильно, всего одна — та самая курящая. Наша память избирательна и фиксирует, как правило, что-то выходящее за привычные рамки. Мимо меня прошли десятки людей, но запомнилась мамаша, которая дымила как паровоз. Я и сам начал пыхтеть от возмущения.

Так в сознании возникает искаженная картина реальной действительности — хорошее, нормальное,

естественное мы просто не замечаем, оно существует как данность, а все шокирующее, вызывающее протест и возмущение, запоминается и накапливается. В этой картине, вполне возможно, 75% всех людей — курильщики.

Причина 2. Кто гуляет на улице

Курящих людей мы видим прежде всего на улице. Кто и сколько курит дома, мы никогда не узнаем.

В 2005 г. Центром мониторинга вредных привычек среди детей и подростков во всех районах Московской области было проведено исследование распространенности потребления психоактивных веществ среди подростков-школьников. В анкете были вопросы о том, как подросток проводит свободное время. В результате исследователи пришли к выводу, что 62% подростков проводят свободное время содержательно, а 38% впустую. Одним и домашнее задание надо сделать, и по дому помочь, и в спортивную секцию сходить, книги интересные почитать, а другим делать нечего — уроки они с утра у кого-нибудь спишут, читать им неинтересно, лучше боевик посмотреть и т. д. Значит, вечером на улице мы встречаем молодежь в основном из второй группы. Этим подросткам часто делать нечего, соберутся они вместе стайкой и давай со скуки курить. И чем более поздний час, тем все больше этих праздношатающихся и меньше других. А в 10 часов вечера уже никого из тех 62% не останется, и не потому, что они маму с папой боятся, хотя и это не плохо, а потому, что весь день провели в делах и надо отдыхать. Вот и получается, что выйдешь вечером на улицу, а там одни курильщики.

Причина 3. Курильщик дружит с курильщиком

Особенно трудно убедить в том, что курильщиков не так много, именно самих курильщиков.

Содержание

Предисловие	3
ОСНОВНЫЕ ПРИЧИНЫ ЗАВИСИМОСТИ.....	6
<i>Беседа 1</i>	
КУРЕНИЕ	10
Сколько курящих в России	10
Рамочная конвенция.....	12
Почему мы считаем, что курильщиков много.....	21
<i>Беседа 2</i>	
КАК РАЗВИВАЕТСЯ ЗАВИСИМОСТЬ	25
Понятие о страсти	25
Как появляется зависимость от противных вещей	27
<i>Беседа 3</i>	
ПЕРЕХОД ВО ВЗРОСЛОСТЬ	39
Начало (Почему начинают пробовать).....	39
Свобода	47
Мальчики и девочки.....	52
<i>Беседа 4</i>	
ДЕЙСТВИЕ АЛКОГОЛЯ.....	58
Рефлекторное действие.....	58
Токсическое действие	59
Наркотическое действие.....	62
Выводы.....	66
<i>Беседа 5</i>	
СКОЛЬКО МОЖНО ВЫПИТЬ	69
Сколько пили на Руси.....	69
Существует ли безопасная доза	79
Еще немного о пиве.....	88

<i>Беседа 6</i>	
ПРИРОДА НАРКОМАНИИ	92
Рассказ одного наркомана.....	92
Формирование зависимости.....	95
Что такое «наркотическая запрограммированность»	99

<i>Беседа 7</i>	
КАК ИЗБАВИТЬСЯ.....	111
Страхи.....	115
Зависимость и страх.....	118
Зависимость и культ наслаждения	124
Как помочь на первом этапе.....	127
Как помочь на втором этапе	129
Как помочь на третьем и четвертом этапах	130
ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ПРИЛОЖЕНИЕ ДЛЯ ПЕДАГОГОВ.....	
Кому это надо.....	136
Как это делается	140
Два направления исследований в наркологии	144
ПРАКТИЧЕСКОЕ ПРИЛОЖЕНИЕ ДЛЯ ПЕДАГОГОВ	
Некоторые ошибки.....	150
Надежные источники.....	152
Некоторые удачные подходы.....	163
Заключение	168
ДУХОВНАЯ СТОРОНА НАРКОМАНИИ	
Грех — преступление против совести и нравственных законов... ..	171
Грех — поступок, разрушающий душу и тело	176
Грех — удаление от Бога и спасения	180
Духовная природа наркомании	186
Духовная жизнь и избавление от наркомании	189
Внутренняя духовная жизнь	191
Внешнее проявление духовной жизни	196

ПРОТОИЕРЕИ ИЛИЯ ШУГАЕВ

СВОБОДА И ЗАВИСИМОСТЬ

*Беседы со старшеклассниками
о курении, алкоголизме и наркомании*

Заведующая редакцией *Т. Тарасова*

Редакторы *Г. Бочарова, А. Боровик*

Технический редактор *З. Кондрашова*

Корректоры *А. Григорьев, О. Назаренко*

Верстка *И. Покидова*

Подписано в печать 30.12.2008

Формат 60x84/16. Объем 11 п. л.

Печать офсетная. Тираж 10 000 экз. Заказ №

Издательский Совет Русской Православной Церкви
119435, Москва, Погодинская ул., 20, корп. 2

Оптовый отдел реализации:

(499) 246–20–85, 246–52–08

Магазин: (499) 245–30–68

E-mail: books@rop.ru