

Ольга Смурова, 42 года

Без дыма, без запаха

НАШЕЙ ГЕРОИНЕ КАЗАЛОСЬ, ЧТО БРОСИТЬ КУРИТЬ ОНА СМОЖЕТ В ЛЮБОЙ МОМЕНТ ОДНИМ ЛИШЬ УСИЛИЕМ ВОЛИ. ТАК БЫЛО КОГДА-ТО, НО ВДРУГ, УВЫ, НЕ СРАБОТАЛО.

ВРЕДНАЯ ПРИВЫЧКА

Я научилась курить в 10-м классе, тогда это было модно. В первый раз бросила, когда влюбилась. Мой парень был некурящим, а я хорошо помнила слова своей учительницы: курящую девушку целовать – всё равно что облизывать пепельницу. Второй раз бросила курить, когда забеременела, потому что материнский инстинкт сильнее любых привычек. Но прошло три года, я вышла на работу и снова начала «баловаться». Надо было вливаться в коллектив, а перекур – лучший для этого способ. В моём случае желание покурить было скорее не физической тягой, а ментальной, этаким ритуалом – за сигареткой и кофе поболтать с коллегами, сделать паузу в работе, подумать, погрузить, успокоиться. Но постепенно я втянулась так сильно, что уже не могла не курить постоянно и каждый день. Вечером, когда возвращалась домой к мужу и сыну, очень боялась, что они «унюхают». Муж периодически устраивал допрос с пристрастием: «Ты что, курила? Ну-ка, дыхни!» Приходилось оправдываться, мол, коллега попросила пойти с ней покурить-поговорить. Железным аргументом в пользу курения были только вечеринки – раз уж выпила бокал вина, можно и покурить. Но больше всего я боялась, что сын задаст мне вопрос, курю ли я.

НЕЛОВКИЕ СИТУАЦИИ

Однажды я почти попала. Субботним утром поссорилась с мужем. Он ушёл по делам, а я, пока сын спал, решила успокоиться –



«Наступил момент, когда я очень захотела бросить курить, но не находила мощного стимула и мотивации, чтобы сделать это...»

ДО 1000°C – ТЕМПЕРАТУРА ГОРЕНИЯ ТАБАКА НА КОНЧИКЕ ОБЫЧНОЙ СИГАРЕТЫ. 250 ВЕЩЕСТВ В ТАБАЧНОМ ДЫМЕ ОПАСНЫ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ.

покурить на балконе. Едва я успела выкинуть сигарету, как на балкон выглянул мой 10-летний мальчик. Я стала врать и выкручиваться: сосед накурил, весь дым в квартире летит, какой ужас... Другой неприятный случай был в командировке. В аэропорт ехала в компании с приятным мужчиной и его 10-летним внуком. Мы рассказывали друг другу истории, говорили о спорте, о вреде сигарет и алкоголя. На прощание попутчик сказал мне очень тёплые слова и комплименты. До регистрации на рейс ещё было много времени, и я, чтобы скоротать его, встала за колонной покурить. Просмотрев в телефоне почту, я подняла глаза и увидела того самого дедушку с внуком, проходивших мимо. Я поняла, что они видели меня. С сигаретой. Мне хотелось провалиться сквозь землю от стыда и сожаления. Таких неловких ситуаций было немало, каждый раз приходилось краснеть, прятаться и врать. Больше всего меня раздражало то, что запах сигарет впитывался в одежду, волосы и руки. Приходилось маскировать его каждый раз перед тем, как пойти домой. Я заедала сигареты леденцами или запивала сладкими напитками. Даже специально купила перчатки и носила их с собой в пакетике.

И ХОЧЕТСЯ, И КОЛЕТСЯ

И вот наступил тот момент, когда я захотела бросить курить, но, видимо, не настолько сильно, чтобы уже взять и сделать это – все эти ситуации пока не были для меня мощным стимулом и мотивацией.

Наверное, поэтому иглоукальвание и «волшебная» книга о том, как бросить курить, не помогли. Зато курение всегда помогало успокоиться, когда нервничала, а я человек очень эмоциональный. Да и потом, что уж скрывать, мне нравился этот процесс. Подруги считали, что я курю красиво и сексуально, как героиня какого-нибудь фильма про аристократок. А ещё я почему-то была уверена, что в случае особой необходимости расстанусь с сигаретами, как это было много лет назад.

ШАГ В СТОРОНУ

«А как же вред здоровью – разве это не стимул бросить курить?» – спрашивала меня коллега, которая перешла на IQOS и с разрешения руководства курила в коридоре офиса, не выходя на улицу. Поначалу я относилась к этому устройству, как к баловству. Но подруга уверяла, что с ним я стану курить меньше и хотя бы минимизирую

вред здоровью: если в сигаретах при горении табака выделяются очень вредные, в том числе канцерогенные вещества, то в этом устройстве табак просто нагревается. Получается, что нет дыма и нет едкого запаха, который впитывается в одежду, волосы и руки. Так я променяла пачку сигарет на устройство со стиками. Их состав оказался мягким и лёгким, но меня не тянуло следом покурить снова. И что особенно радовало – перерыв между курением стал гораздо больше. Получается, я действительно стала курить меньше. Спустя неделю я попробовала обычную сигарету и сразу же выбросила – теперь её вкус и запах казались мне тошнотворными и противными. Как выяснилось, несколько коллег в нашем офисе, перейдя на IQOS, смогли вскоре и вовсе бросить курить. Не исключено, что я последней их примеру, ведь занятия йогой никак не вяжутся с вредными привычками. ■

КОММЕНТАРИЙ ЭКСПЕРТА



ДАВИД ЗАРИДЗЕ, профессор, член-корреспондент РАН, заведующий отделом эпидемиологии и профилактики Российского онкологического научного центра имени Н. Н. Блохина, приглашённый профессор Оксфордского университета:

– Перейдя на устройство нагревания табака, героиня уменьшила вред, наносимый здоровью сигаретами. В традиционных сигаретах табак горит при очень высоких температурах. При этом образуется множество канцерогенных и токсических веществ, которые вызывают рак лёгкого, полости рта, глотки и многие другие формы рака. Этих веществ в паре IQOS нет или их на 90–95% меньше, чем в сигаретном

дыме. Дым сигарет – не только источник неприятного запаха, он также оказывает пагубное действие на окружающих. Давно известно, что пассивное или «невольное» курение повышает риск развития рака лёгкого и многих других болезней. Собственно, поэтому запрещено курить в общественных местах, на рабочем месте и т. д. Исследования показали, что в воздухе помещений, где «курили» IQOS, токси-

ческих и канцерогенных веществ значительно меньше (на 85–90%). После перехода с сигарет на систему нагревания табака у героини, скорее всего, есть шанс окончательно бросить курить. По этому поводу существуют исследования, которые показали эффективность электронных систем доставки никотина в отказе от курения. Но для полного успеха должно быть и желание отказаться от курения.