

**Шичко Г. А.**

## **Краткий словарь противокурильщика**

**АСУРДИЗМ** - идеологическое направление, выдумывающее и распространяющее всевозможные нелепости.

**АБСУРДИСТ** - носитель и пропагандист различных глупостей.

**ВЕРИТИЗМ** — (лат. *veritas* — истина, правда, правдивость) — идеологическое направление, занимающееся поиском и распространением истинного, достоверного.

**ВЕРИТИСТ** - носитель и пропагандист научных истин и достоверных сведений.

**ВНИКАЕМОСТЬ** – настраиваемость мозга на определенную деятельность, способность сосредоточиться. Вникаемость является важнейшим свойством человека, с нею прямо связаны внушаемость, гипнабельность к вырабатываемость условных рефлексов. У курильщиков, обладающих хорошей внушаемостью, легко удается вызывать отвращение к табачному дыму, непереносимость его.

**ВНУШАЕМОСТЬ** - степень подверженности внушениям. Распространено ошибочное утверждение, будто алкоголики отличаются высокой внушаемостью, оно обосновывается легкостью принятия алкоголиками предложения выпить. Эта легкость объясняется проалкогольной запрограммированностью, а не хорошей внушаемостью. Не случайно многократные противоалкогольные внушения, просьбы и мольбы родственников и близких не только не удерживают алкоголиков, но иногда вызывают у них озлобленность, гнев, буйство.

**ВОЗДЕРЖАННИК** - прокурительно запрограммированный человек, сумевший все же отказаться от курения.

**ВОСПРИИМЧИВОСТЬ ДОБРОГО** - способность усваивать полезное, прогрессивное, разумное. Алкоголики, обладающие хорошей восприимчивостью доброго, перестают пить с первой грамотно противоалкогольной беседы. Курильщики же перестают курить с первого занятия.

**ГИПНОЗ** - состояние высокой устойчивой устремленности или сосредоточенности, при котором все постороннее не воспринимается. Такое состояние можно вызвать у людей, обладающих хорошей вникаемостью, их немного. Гипноз не средство лечения, а состояние, при котором речевые воздействия способны достигать наибольшей эффективности. Для успешного избавления от курения нет необходимости пользоваться методом гипноза, решающее значение принадлежит усвоению научных знаний по курительной проблеме.

**ГИПНАБЕЛЬНОСТЬ** - степень податливости гипнозу. Нельзя верить распространенным рассказам о высокой гипнабельности алкоголиков, она не выше, чем у других людей. Хорошо гипнабельных немного.

**ГОРТОНОВИКА** - новая наука, занимающаяся изучением возможностей благотворного влияния на человека целенаправленной речью. Важнейшая задача гортоновика - разработка новых методов благотворного влияния на людей с лечебной, воспитательной,

производственной и т.п. целями. Алкогольная и курительная проблемы являются наиболее значительными и актуальными объектами изучения гортоновика. Методы избавления от алкоголизма и курения, применяемые нами, а также рекомендуемые читателям, методы самоизбавления и гортоновические.

**ЕСТЕСТВЕННЫЙ НЕКУРИЛЬЩИК** – человек, не имеющий представлений о курении и не интересующийся им (дети).

**КЛУБ** (англ. club – собираться вместе и др.) – «...собрание, постоянное общество, которое собирается в особом помещении для беседы и увеселений... Клубист – член клуба» (В. Даль. «Толковый словарь»). Для наших дней более подходит такое определение: Клуб – добровольное объединение людей, периодически собирающихся для удовлетворения общих интересов. Существует много разнообразных клубов, все они делятся на официальные, полуофициальные и инициативные.

Официальные имеют свой устав, утвержденный местным органом власти и работают под его руководством. Они создаются в соответствии с действующим «Положением о добровольных обществах и союзах», утвержденных ВЦИК и СНК 10.07.52. Для открытия добровольного общества, в том числе и клуба, необходимо следующее: разработка устава и подача заявления органу власти, например, горисполкому, с просьбой утвердить его. Рассмотрение устава производится в месячный срок, день утверждения считается днем создания организации к облечение ее правами юридического лица. Заявление должно быть подписано не менее, чем 10 учредителями, каковыми могут быть лишь совершеннолетние. Устав пишется по установленной форме, в нем обязательно должен быть отображен определенный круг вопросов (задачи клуба, способы их решения, права и обязанности членов и т.п.).

Полуофициальные клубы создаются с разрешения местных руководителей: директоров заводов, председателей колхозов, глазных врачей психоневрологических диспансеров и т.п. Устав не обязателен. В 1971 г. в Ленинграде при психоневрологическом диспансере был создан полуофициальный клуб благоразумия, который без лечения избавлял людей от алкоголизма, он имел свой устав. Многие официальные клубы трезвости страны на первых порах были полуофициальными.

Инициативные клубы - самая распространенная форма объединения людей по интересам. Они создаются по договоренности трех или нескольких добровольцев, причем ни устав, ни разрешения на деятельность не требуются. Например, в 1979-1980 гг. в Ленинграде действовал Клуб оптималистов, т.е. людей, стремящихся наилучшим и наиболее полезным для общества образом организовать свою жизнь. Мы собирались по очереди на квартирах членов; приятно, весело и по-деловому проводили время. В 1980 г. редакция еженедельника "Ленинградский рабочий" пригласила нас продолжить работу в ее стенах. Так инициативный клуб превратился в полуофициальную организацию – Общественный совет по пропаганде трезвости, который и ныне действует. В контакте с ним работают два полуофициальных клуба трезвенников и два инициативных – оптимализма и взаимоотрезвления.

**КУРЕНИЕ** - психологическое расстройство, основными признаками которого являются: курительная запрограммированность, привычка к периодическому закуриванию в определенных ситуациях, потребность в курении и само курение табака.

**КУРИЛЬЩИК** - человек прокурительно запрограммированный, привыкший к табаку, испытывающий потребность в его курении и курящий.

**МЕТОДЫ ЛЕЧЕНИЯ И ИЗБАВЛЕНИЯ ОТ КУРЕНИЯ** - в зависимости от количества людей, подвергающихся противокурительным воздействиям, методики могут быть разделены на три группы: а) индивидуального применения, б) группового, в) массового. Первая группа методик предусматривает избавление от курений каждого человека в отдельности. Примером может служить лечение курильщиков с помощью лекарств. Каждому ясно, что инъекции лобелина можно производить отдельно каждому человеку. Для методик массового применения характерно то, что предусмотрено одновременное избавление от курения очень многих людей. Эти люди могут быть слушателями больших аудиторий, зрители специального фильма или телепередачи, слушатели радио. Для методик группового применения характерно одновременное использование их для избавления от курения группы людей.

Все методики можно разделить на три большие группы: избавление от курения с посторонней помощью, самоизбавление, комбинированные. Каждую из этих групп можно разделить на подгруппы: а) лечебные методики, б) нелечебные методики, в) комбинированные, г) самолечение, д) нелечебные методики самоизбавления, е) комбинированные методики самоизбавления. Для успешного проведения противокурительного курса необходимо соблюдать принцип сингулизма, т.е. принцип учета индивидуальных особенностей людей. Известно, что между людьми по разным признакам существуют значительные различия.

**МЕТОДЫ САМОИЗБАВЛЕНИЯ ОТ КУРЕНИЯ** – самый простой метод самоизбавления от курения – отказ от него. Со временем произойдет подавление курительной программы и человек станет гарантированным антикурильщиком. Второй способ – самоизбавление от курения с соблюдением принципа сингулизма.

**НЕКУРЯЩИЙ** - человек, совершенно не употребляющий табачные изделия,

**НИКОТИН** - табак в 16 веке был подарен французской королеве в качестве лечебного средства от головной боли послом Португалии Ж.Нико (отсюда - "никотин"). Никотином принято называть один из химических продуктов, образующийся при курении, вследствие сухой возгонки табака. Никотин - ядовитое вещество, смертельная доза для человека - 50 мг. Выделяется из организма с мочой, потом, грудным молоком. Кроме того, никотин – наркотик. При курении вызывает краткую эйфорию, по некоторым данным рефлекторного характера. К никотину, как и к любому наркотику, развивается привыкание, а затем влечение. При начальном употреблении никотин вызывает вместе с другими ядовитыми веществами, образующимися при курении, острое отравление никотином. В дальнейшем такое отравление становится хроническим и отрицательные реакции подавляются.

**ЛОБЕСИЛ** - лекарственное средство для лечения от курения.

**ОСТРОЕ ОТРАВЛЕНИЕ ТАБАКОМ** - отравление, вызванное курением табака у начинающих курильщиков. Симптомы: рвота, частый пульс, судороги, подъем кровяного давления. Обычно наблюдается при первых попытках курения.

**ПРИВЫКАНИЕ К ТАБАКУ** - постепенное ослабление защитных реакций организма на курение.

**ПРИВЫЧКА К УПОТРЕБЛЕНИЮ ТАБАКА** – устойчивая, автоматизированная тенденция периодически закуривать в определенных ситуациях, обстановке и т.п. Воздержание от реализации привычки вызывает психологическую неудовлетворенность.

Привычка к периодическому закуриванию сама собой угасает в случае отказа от периодического закуривания.

**ПРИНЦИП ОПТИМАЛИЗМА** – принцип поиска и выбора лучших оптимальных решений. Курильщик имеет перед собой ряд вариантов дальнейшей жизни: курить пуще прежнего, оставить все неизменным перейти на более слабые сорта табака, уменьшить частоту курения, стать сознательным противокурильщиком. Оптимальный вариант - последний, наихудший - курить пуще прежнего. Человек, умело руководствующийся принципом оптимализма живет наилучшей, полноценной и наиболее полезной жизнью. Существование курильщика - противоположность такой жизни.

**ПРИНЦИП СИНГУЛИЗМА** - принцип учета индивидуальных особенностей человека. Игнорирование этого принципа приносит большой ущерб обществу. Например, мешает резкому повышению выздоравливания больных, подъему воспитательной и учебной работы. К общим основным свойствам нервной системы человека относятся: вникаемость, память, подвижность.

**ПОТРЕБНОСТЬ В НИКОТИНЕ** - очень сильная нужда в табаке, при неудовлетворении ее в определенный промежуток времени могут возникнуть абстинентные страдания. У многих они протекают слабо. Полностью не исчезают. Может быть нейтрализована.

**ПРОТИВОКУРИЛЬЩИК** - не запрограммированный прокурительно человек и некурящий.

**ПРИНУЖДЕННИК** – незапрограммированный на курение человек, но курящий.

**ПРОКУРИТЕЛЬНАЯ ЗАПРОГРАММИРОВАННОСТЬ** – 1) искаженность сознания ложными прокурительными сведениями, вынуждающая человека вопреки инстинкту самосохранения поглощать явную отраву; 2) изуродованность мозга (сознания) ложными прокурительными сведениями, включающая в себя установку (настроенность) на курение, программу отношения к нему и прокурительное убеждение.

**ПРОКУРИТЕЛЬНЫЙ ПРОГРАММИСТ** - человек, распространяющий прокурительные ложные сведения и тем программирующий своих слушателей, читателей или зрителей. Все курильщики в той или иной мере являются прокурительными программистами.

**ПРОДЛЕНИЕ ЖИЗНИ** - межведомственная комплексная научная программа увеличения продолжительности жизни, повышения трудоспособности, активного долголетия населения, утвержденная Министерством здравоохранения, АН, АМН СССР. Важнейшее условие успешного выполнения программы - широкое распространение трезвости и противокурения, считается, что алкоголизм сокращает жизнь человека на 15-30 лет, а курение на 10-15 лет. Существенными факторами, вызывающими старение и преждевременную смерть, являются переизбыток и психические травмы.

**ПРОГРАММА ОТНОШЕНИЯ К ТАБАКУ** - решение относительно особенностей

курения. Это решение отвечает на такие вопросы: что, как, сколько, с кем, в какой обстановке курить. С течением времени программа изменяется. Никто, начиная курить, не планирует курить по 2 пачки в день, подбирать окурки с лестницы, если нечего курить.

**ПРОТИВОКУРИТЕЛЬНЫЙ ПРОГРАММИСТ** - человек, проводящий противокурительное программирование.

**ПРОТИВОКУРИТЕЛЬНЫЙ ВЕРИТИСТ** - носитель и распространитель, пропагандист научных истин о курении.

**РЕМИССИЯ** - ослабление болезненных проявлений у курильщика в период воздержания от курения.

**ТАБАК** - растение, листья которого обладают наркотическим свойством. Завезен в Европу из Америки в 15 веке испанскими завоевателями. Первые достоверные сведения о табаке относятся к 1496 г. При курении табака образуются следующие химические вещества: никотин - яд и наркотик, аммиак, смолистые вещества, угарный газ. В смолистые вещества входит бензопирон - опасный канцероген, содержатся радиоактивные вещества.

**ТЕРАТОГЕННЫЕ ФАКТОРЫ** - факторы, под влиянием которых у беременных женщин рождаются уродливые дети, курение – опасный тератоген.

**ТОЛЕРАНТНОСТЬ** — переносимость табака. Никотин - яд, поэтому организм на первых порах старается удалить его (рвотные движения). Каждое новое курение подавляет защиту организма от ядов и увеличивает переносимость. Постепенно она доходит до 2 и более пачек. Длительность - воздержания от курения восстанавливает нормальную толерантность, а рецидив курения быстро возвращает ее к былому патологическому уровню.