

# Чёткий план — бросить курить

На вопросы о нашей повседневной жизни — отношениях с близкими людьми, проблемах на работе, конфликтах в семье, различных зависимостях — отвечает врач-психотерапевт.

Я курю ещё со школы. Сейчас мне 35 лет, и я выкуриваю одну-две пачки сигарет в день. В те дни, когда на работе возникают сложные ситуации, могу выпустить даже больше — настолько, что потом чувствую себя плохо. Хочу отказаться от сигарет, но получается не курить только один день — потом начинаю снова. Никакие книжки или электронные сигареты не помогают — уже пробовал. Есть какой-то надёжный способ бросить курить насовсем? Мне кажется, это такая привычка, от которой уже не избавиться.

**Врач-психотерапевт Михаил Бурдин:**

Единственного надёжного, подходящего для всех способа бросить курить насовсем не существует. Люди разные, и степень зависимости от никотина у всех разная. Если книги и электронные сигареты не помогают (последние, кстати, и не должны помогать), следовательно, мы имеем дело со сложной, состоящей из многих компонентов психической и химической зависимостью. Поэтому прекращение курения

должно быть хорошо спланированным процессом, учитывающим ваши индивидуальные особенности. Конечно, лучше всего это сделать совместно со специалистом.

Тем не менее прекратить курение можно самостоятельно и даже легче, чем кажется, только придётся усвоить несколько вещей. Во-первых, нужно чётко сформулировать причину, из-за которой вы бросаете курить. Она должна быть веской и конкретной, чтобы вы могли её себе легко напомнить в трудную минуту. Когда люди говорят, что хотят бросить курить, это на самом деле обычно значит: «Хорошо бы вдруг — раз! — оказаться некурящим, не испытывая при этом неприятных моментов». Это миф. Вы должны ясно представлять, зачем вам терпеть неизбежный дискомфорт в процессе «синдрома отмены» этого наркотика. То, что терпеть придётся, и это «неизбежная плата» за избавление от сигарет, — второе, что необходимо хорошо осознавать.

Сама же задача прекращения курения состоит из двух частей. Первая часть — ответ

на вопрос «Как собственно устроить отказ от сигарет?». Основная сложность здесь — страх перед ожидаемым дискомфортом: «мне физически плохо, думаю о курении всё время и страшно, что дальше будет хуже, а выпустить сигарету так просто — вот она, рядом».

На самом деле страдания не так уж велики (при гриппе, например, гораздо сильнее), но воспринимаются они очень тяжело, длится этот дискомфорт 3-5 дней, а потом постепенно проходит, но когда страх сильён, то рефлекс схватить сигарету и мгновенно гарантированно избавиться от тягостного ощущения побеждает. Для облегчения этого периода существуют специальные лекарства и психотерапевтические приёмы.

Вторая часть проблемы — как не начать снова? Потому что человек, прекративший курение, остаётся уязвимым и легко может вернуться к курению в момент стресса, во время употребления алкоголя и т. д. Всё это необходимо учитывать, составив чёткий план по контролю факторов, провоцирующих курение (это планирование тоже происходит на психотерапевтических сеансах), а также общему изменению образа жизни.

• консультация

# Здоровый интерес

Пермьстата узнает, почему болеют пермяки

• исследование

В сентябре Росстат и его территориальные органы проводят особенное исследование — выборочное наблюдение поведенческих факторов, влияющих на состояние здоровья населения. Результаты исследования покажут, зависят ли россияне от вредных привычек, в каких больницах обслуживаются и как оценивают качество лечения, что им известно о здоровом питании, какую еду они употребляют и занимаются ли спортом.

П о всей России будет опрошено 15 тыс. респондентов. В Пермском крае опрос населения проходит с 5 по 20 сентября в 480 домохозяйствах, 12 сельских и городских населённых пунктах, в том числе в Перми.

Зачем же нужно такое исследование? Как рассказала начальник отдела статистики населения и здравоохранения территориального органа федеральной службы государственной статистики по Пермскому краю Ирина Кожанова, результаты позволят выявить отношение представителей различных социально-демографических групп к собственному здоровью. Специалисты спросят, каким образом россияне поддерживают хорошее самочувствие, каковы привычки и стиль жизни, способствующие или мешающие укреплению физического, продуктивного и психического здоровья населения.

«Причина такого интереса — тенденция к увеличению количества больных и лиц с факторами риска на

фоне относительно небольшого удельного веса здоровых людей, — пояснила Ирина Кожанова. — Следовательно, изучение состояния здоровья населения, решение проблем первичной профилактики болезней и различных патологических состояний становятся особенно актуальными. Детализированные данные о состоянии здоровья населения в стране, в отдельных регионах, муниципальных районах помогут принимать обоснованные управленческие решения в области здравоохранения».

Полученная информация будет использоваться государственными органами власти, а, значит, участие в выборочном наблюдении — это возможность внести свой вклад в формирование государственной политики в области развития системы здравоохранения.

Данные будут анализироваться в целом, без привязки к конкретному человеку и использоваться только в обобщённом виде вместе с ответами других респонден-

тов. Обработка анкет, расчёт показателей пройдёт при соблюдении конфиденциальности информации и в условиях, гарантирующих защиту таких данных от несанкционированного доступа, предотвращение их хищения, утраты, подделки или искажения.

Проводить обследования будет временный персонал, в том числе, интервьюеры. По словам Ирины Кожановой, все сотрудники проходили тщательный отбор опытными кадровыми специалистами органов статистики. Многие из них работают с Росстатом не первый год в рамках переписи населения, сплошного обследования малого предпринимательства, других обследований и хорошо себя зарекомендовали.

Специалисты Пермстата при себе будут иметь служебное удостоверение работника выборочного наблюдения поведенческих факторов, влияющих на состояние здоровья населения, за подпись руководителя Росстата Александра Суринова. Жителям домов будут раздаваться письма-обращения с указанием номеров телефонов, по которым можно проверить, кто к ним пришёл, либо узнать дополнительную информацию об обследовании.

Анна Романова

# «Кредиторъ»: Стабильность и надёжность!»

В Перми 11 июля состоялось успешное открытие обособленного подразделения Центра микрофинансирования «Кредиторъ». О деньгах и способах их приумножения рассказал Александр Мальцев, руководитель обособленного подразделения компании «Кредиторъ» в Перми.

Александр, можете представить Центр микрофинансирования «Кредиторъ»?

Компания «Кредиторъ» была образована в 2009 году в форме ООО «Каронд-Казань». В 2011 году ООО «Каронд-Казань» было внесено в реестр микрофинансовых организаций и получило свидетельство о внесении сведений в государственный реестр микрофинансовых организаций. С 25 октября 2011 года «Кредиторъ» осуществляет деятельность по выдаче микрозаймов.

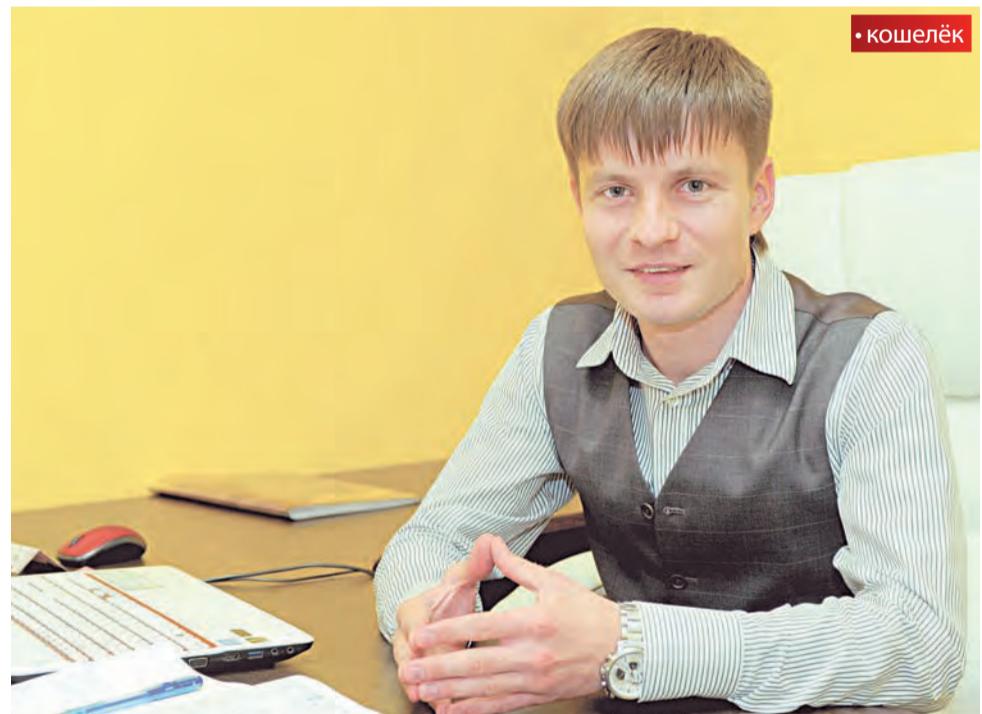
На сегодняшний день компания «Кредиторъ» является крупным участником рынка микрофинансирования. Её главный офис находится в Казани, а представительства имеются в 15 регионах России. Причём, наша компания стабильно и успешно развивается, открываясь новые филиалы и представительства. За последние 10 месяцев мы открыли девять филиалов в разных регионах России, а к концу года планируется открытие ещё двух подразделений.

«Кредиторъ» выступает финансовым посредником на рынке микрофинансовых услуг. У компании отсутствуют характерные черты финансовых пирамид, такие как подарки, бонусы, реферальные ссылки, а

скажите, как сейчас развивается компания «Кредиторъ» в Перми, и что она готова предложить пермякам?

— В июле мы сделали техническое открытие офиса по адресу ул. Екатерининская, 141 и запустили рекламную кампанию, также был набран и обучен персонал, завезено соответствующее оборудование. С начала августа мы начали осуществлять выдачу займов и приём денежных средств у населения под проценты. По сравнению с серединой июля, в августе заметно возросло количество обращений, как по займам, так и по размещению денежных средств. Люди стали говорить о нас, начали работать «сарафанное радио». Конечно, были и весьма нелестные комментарии, но это лишь по незнанию. А в целом, реакция населения положительная, и у нас уже появились постоянные клиенты. И это говорит о том, что пермяки нам доверяют!

— С удовольствием. Мы принимаем сбережения по договору займа на два срока: на три месяца и на один год. По всем сбережениям ставка составляет 10% в месяц (без капитализации). При размещении средств на три месяца минимальная



сумма составляет 30 тыс. рублей, максимальная — 1 млн рублей. Проценты выплачиваются по истечении всего срока размещения, т. е. через три месяца вместе с основной суммой. При размещении сбережений сроком на один год минимальная сумма также составляет 30 тыс. рублей, а максимальная не ограничена. Проценты выплачиваются ежемесячно.

Кроме того, с полученных доходов клиента мы уплачиваем подоходный налог в размере 13% и нашим клиентам не нужно

бегать за справками, мы сами их направляем в налоговый орган. Насколько мне известно, сейчас такого выгодного предложения по размещению сбережений нет на пермском рынке микрофинансирования, и в ближайшие полгода не появится точно.

Ещё одно выгодное предложение — предоставление за-

Наши контакты в Перми:  
ул. Екатерининская, 141,  
т. 257-888-6, 20-30-666, 8-800-100-56-97  
www.kreditorcompany.ru