

Рецензия

на книгу Владимира Шахиджяна «Курить, чтобы бросить: метод, проверенный временем», подготовленную специалистами ННЦ наркологии – филиал ФГБУ «НМИЦ ПН им. В.П. Сербского» Минздрава России.

Представленная на рецензию книга Владимира Шахиджяна «Курить, чтобы бросить: метод, проверенный временем» представляет собой хорошо структурированное пособие по мотивированию курильщиков табачных изделий к отказу от курения.

Она содержит 101 тематический раздел, которые объединены в 42 главы, обозначенные автором как «затяжки». В разделах книги последовательно обсуждаются практически все актуальные аспекты табакокурения от этапа приобщения к курению до формирования устойчивой установки на отказ от курения. В доступной форме для читателя любой культуры и практически любого образовательного уровня, в очень легкой и ненавязчивой манере, с хорошим чувством юмора и самоиронии автор разбирает патогенетические вопросы табакокурения, основные формы мотивации к приобщению, продолжению и отказу от табакокурения, вред для здоровья от табакокурения и все другие проблемы и сомнения, с которыми сталкиваются курильщики на этапе принятия решения к отказу от курения и в процессе формирования устойчивого поведения без курения. Для иллюстрации основных положений книги приводится много историй, в том числе истории табакокурения и отказа от курения многими известными людьми.

Практически каждая глава содержит опросники или тесты, на которые предлагается читателю ответить. В некоторых главах оставлено чистое поле, в котором читателю предлагается описать свой собственный опыт по той или иной ситуации, связанной с курением или с прошлыми неудачными попытками отказаться от курения. Ответы на анкеты и тесты, а также

описанную читателем ситуацию на предложенную тему предлагается «отправить» видимо автору, что создает у читателя полезную иллюзию общения с автором в дистанционном формате. Это позитивно влияет на установление и поддержание доверия к автору книги и является хорошим мотивирующим фактором для как минимум продолжения чтения книги.

Книга оформлена только в онлайн формате, и ее чтение возможно с любого устройства. В течение одного дня для чтения доступна только одна глава - «затяжка», но, благодаря авторизации, можно легко продолжить чтение с законченного накануне места в книге.

К преимуществам данной книги можно отнести возможность ее прочтение с любого доступного устройства, в любое удобное для читателя время суток, в любом удобном месте, не меняя привычного образа жизни. Ненавязчивое психокоррекционное воздействие, последовательно подводящее читателя к мысли о необходимости отказа от табакокурения и постепенное его научение навыкам жизни без табака позволяют читателю легко преодолеть традиционное для курильщиков табака сопротивление, связанное с устоявшимся мнением о трудностях отказа от курения. А установленный автором прерывистый режим чтения, когда в течение одного дня допускается прочтение только одной главы, хотя поначалу и может вызвать у читателя недоумение и легкое раздражение, но, с одной стороны, «интригует» читателя к прочтению следующей главы, а с другой стороны дает читателю время на обдумывание прочитанного материала и на осмысление задания по каждой главе.

Безмедикаментозная методика, заведомое отсутствие побочных эффектов, ненавязчиво повествовательная и шутливо разговорная манера изложения, большое количество ярких тематических слоганов и рисунков, высказываний известных людей, а также установленный автором прерывистый режим чтения облегчают восприятие серьезного материала, вовлекают читателя к продолжению чтения книги и позволяют ему воспринимать содержание книги и менять свое поведение, связанное с

табакокурением, без ощущения внешнего давления и с позитивной иллюзией самостоятельно принятого решения и произвольного отказа от курения.

К недостаткам книги можно отнести голословные утверждения автора на «метод, проверенный временем», на «тысячи людей, уже бросивших курение по данному методу», элементы саморекламы автора, разбросанные по главам книги. Однако с учетом психотерапевтического формата книги и психологических особенностей лиц с различными формами зависимого поведения, в том числе связанного с курением табака, данные «недостатки» по своей сути также являются эффективными психотерапевтическими приемами по формированию у читателя мотивации на изменение собственного поведения с опорой на поддержку «высокопрофессионального» автора и на «проверенный временем» метод воздействия.

С учетом распространенности табакокурения в мире и в Российской Федерации, в том числе и огромного поражающего эффекта от табакокурения на здоровье нации, в Российской Федерации организована многоуровневая и широко доступная населению система медицинской помощи лицам с табакокурением от «кабинетов по отказу от курения», центров «Здоровья» и отделений (кабинетов) медицинской профилактики в первичном звене здравоохранения до наркологических диспансеров и наркологических больниц, где организована на бюджетной основе специализированная медицинская помощь по отказу от курения. Книга Владимира Шахиджаняна «Курить, чтобы бросить: метод, проверенный временем» может быть использована специалистами медицинских организаций как дополнительный мотивационный материал в комплексной терапии лиц с табачной зависимостью, а также может быть полезной для многих курильщиков табака, задумавшихся о необходимости отказа от курения, но сомневающих в возможности достижения данной цели.