

Сергій Луцький: програма «Дихайте вільно» не розважальна, це колективна праця, коли ми разом маємо одну мету – допомогти кинути палити

Як і чому була заснована програма «Дихайте вільно»?

Церква адвентистів сьомого дня давно виступає проти паління. Ще Олена Уайт писала, що паління – це зло для людей. Це було нове, незвичне, бо перші адвентисти вивчали Біблію у хмарах диму, це було популярно, бо вважалося, що паління виліковує деякі легеневі захворювання. Олена Уайт перша проводила роботу проти паління, і незабаром адвентисти кинули палити. Зараз взагалі адвентисти не палять. Потім з'явилися наукові докази що паління шкідливе. Адвентистська церква зіграла велику роль у наукових доказах, бо, коли накопичили знання, що паління шкідливе, треба було провести дослідди, довести це остаточно. Тютюновий бізнес намагався підкупити дослідження, довести, що шкоди тютюн не несе, що рак легенів з палінням не має нічого спільного. Коли постало питання про проведення дослідження, то у Сполучених штатах прийняло участь двадцять п'ять тисяч адвентистів. Потрібна була група людей, які не палять, щоб їх порівняти з великою групою курців. Знайшлися ті, які палили, але шукали й таких, які не палять. Дослідження тривало до десяти років. крім того, було ще багато інших досліджень. Всі дослідження довели, що паління шкідливе. Дослідження, в якому приймало участь двадцять п'ять тисяч адвентистів, називалося «Дослідження смертності адвентистів». У цьому дослідженні встановили, що паління викликає не тільки один вид раку легенів, а тридцять видів раку, та багато інших небажаних

ефектів. Після того розпочалося «Дослідження здоров'я адвентистів», яке також йшло більше десяти років, в ньому приймало участь тридцять п'ять адвентистів. Зараз триває дослідження здоров'я адвентистів №2. У цьому відомому масштабному дослідженні приймає участь біля ста тисяч адвентистів зі Сполучених штатів та Канади, його профінансував уряд США. Вони вивчають принципи життя адвентистів, бо на цей час у Америці вони живуть найдовше. Лома-Лінда – це осередок адвентистів, які живуть найдовше у світі.

Коли шкідливість паління була доведена, церква розробила програму «Stop smoking», авторами були хірург і пастор. Ця програма мала мету допомогти бажаючим кинути палити. Вона ще називалася «П'ятиденний план допомоги бажаючим кинути палити». Ця програма пройшла у багатьох країнах тисяча разів, мільйони людей звільнилися від паління. Потім у вісімдесятих роках коли збільшилася кількість жінок та чоловіків, які палили, були проведені додаткові дослідження, вивчена ефективність програми. У 1984 році вийшла оновлена версія, були враховані останні медичні дослідження, цього п'ятиденного плану, цю програму назвали «Дихайте вільно».

Програма побудована по такій схемі. Збирається група курців від п'яти до п'ятнадцяти людей, це самий оптимальний варіант. Вимога до учасників – бажання кинути палити. Під час 5 основних зустрічей на програмі проводиться робота по спеціальній методиці та робота у групах. Люди визначають, що коли сам кидаєш палити, тяжко, терпнуть руки, а коли у групі, легше позбавитися.

Проводять програму у Києві і в інших містах пастори та прості члени церкви. Не треба мати медичну спеціальність, бо програма профілактична. Ми рекомендуємо спочатку сходити до лікаря, обстежитися, зробити рентген. Як правило, рак легенів не має симптомів на початковій стадії, у людини нічого не болить, не кашляє, все нормально, а вже може бути онкологія.

Як Ви почали займатися цією програмою?

Коли я навчався у Заокській духовній семінарії, Вадим Гріц, викладач, який сам регулярно проводив цю програму, зібрав студентів, які бажали вивчити цю програму. Кілька місяців після навчання ми збиралися, він розказував всі принципи проведення таких занять, секрети звільнення від нікотинової залежності. Потім ми розділилися на групи по п'ять чоловік, вирішили спробувати самі провести таку програму. Першу програму провели за Тулою, вона пройшла успішно. Потім провели ще кілька програм у Росії. Коли приїхали в Україну, почали регулярно проводити її тут. Лікар Віра Черевична вже багато років ефективно проводить ці програми. Вона навіть у своєму місті створила «Товариство тих, хто кинув палити після програми "Дихайте вільно"» Раз на рік збираються усі випускники цих програм, п'ють чай, спілкуються.

Ми проводимо такі тренінги. Йде програма, є реальні курці, які прийшли щоб кинути палити. Але крім того ще є навчальна група, з якої ми з ранку до обіду займалися, в вечері ці люди допомагали на програмі, приймали участь і дивилися на саме проведення у групі.

У кожній конференції є люди, навчені проводити такі програми, тому вона може проходити у всіх церквах. Проводять у молитовному будинку чи в інших приміщеннях, куди запрошують. Це не релігійна програма, але є обов'язкова духовна частина, тому що тіло і дух поєднанні. Ми рекомендуємо людям молитися за звільнення від залежності. Одного разу прийшов чоловік, каже, що має великий стаж паління, важко було кинути палити скільки сам не спробував. Після того, як вчора помолився, вже доба як немає бажання палити.

Скільки програм Ви провели особисто?

Першу програму провів у 2001 році. З тих пір «Дихайте вільно» провів разів п'ятдесят. Проводять її постійно в Україні і в різних країнах. Програма проста та ефективна, побудована на зміні способу життя. Людина знає факти про себе, починає пити більше води, виконувати фізичні вправи, харчуватися здоровою

їжею та кидає палити. Ця програма не використовує кодування чи щось інше, бо це повинно бути свідоме рішення людини.

З якою метою проводилася ця програма на телеканалі «Надія»?

З тою метою, щоб люди, які не можуть відвідувати групу, через канал змогли б віртуально приєднатися та прийняти участь. Людина у себе дома виконує всі вправи, завдання, що й інші на студії, й рухається разом з групою. Ця програма вийшла декілька років тому. Це були реальні курці, які бажали кинути палити. Програму вів Юрій Бондаренко, наш психіатор-нарколог, а я допомагав.

Останні десять років проваю програму в інших містах. Приїхав у Івано-Франківськ, провів програму, навчив місцевих членів церкви, поїхав у інше місто.

Як Ви вважаєте, що можна додати до програми, чи є нові рекомендації?

Існує американський варіант «Дихайте вільно-2». Вони цю програму скоротили максимально, людина може сама дивитися диск, але я вважаю, що ефект приносить саме об'єднання людей заради спільної мети у групі. Ця програма не розважальна, це колективна праця, коли всі разом маємо одну мету, розуміємо що перед нами серйозна задача, рухаємося до мети. Тут важлива атмосфера співпраці. Я не використовую нові розробки, бо вважаю, що та програма, що раніше проводилася, вона ефективна.

Чи пропонують проводити таку програму у школі?

Така робота завжди трималася на волонтерах, бо в школах часто вчителя самі палять, та й не мають такого предмета. Якщо є ОБЖД, то вчитель відчитав свої години, сказав, що палити неможна. Але таких розробок програми, які маємо ми, у школах не мають. Але школа може зробити не все, вплив сім'ї багато важить, вплив вулиці. Держава повинна робити кроки до збереження здоров'я дітей. Великий плюс що зараз заборонили поштучну продаж цигарок. Учень не має таких коштів, щоб купити

дорогу пачку, а одну-дві він міг собі купити. Тому заборона поштучної продажі, паління у громадських місцях – великий крок уперед.

Питання – Алла Шумило