



Как курение и алкоголь влияют на уровень жизни

Смертельная опасность психоактивных веществ для многих до сих пор не аргумент. Но у вредных привычек есть еще один негативный и более понятный аспект – экономический.

Давайте посчитаем, во что способны обойтись вам курение и употребление алкоголя.

Потеряете в зарплате

Курение в офисе не только вызывает законное раздражение у начальства и коллег из-за частых отлучек сотрудников, но и приводит к **снижению производительности труда** за счет ухудшения здоровья.

По данным, собранным в ходе исследования среди курящих мужчин в Восточной Европе, у любителей сходить на перекур зарплата в среднем оказывается **ниже на 21–28 процентов**, чем у их некурящих ровесников.

Основная причина такой несправедливости — более частая необходимость в больничных листах из-за болезней, **вызванных или усугубленных курением**. Так, у курильщиков **оказалось** на 30 процентов больше шансов пропустить **от 10 до 24 рабочих дней** в год по болезни.

А в оставшееся рабочее время курящие работают менее эффективно из-за нарушений концентрации внимания, вызванных курением. Даже понимание текста у них **снижается** почти **в 3 раза**.

Упустите шанс на успешную карьеру

Современные работодатели нередко относятся к злоупотребляющим сотрудникам предвзято. Они совершенно справедливо считают, что из-за пристрастия к спиртному отдельных членов коллектива приходится нести дополнительные издержки.

Каждый девятый британец приходит на работу «с бодуна» минимум дважды в неделю. При этом **17 процентов** опрошенных честно признаются, что похмелье заставляет их делать ошибки, а **7 процентов** стараются уйти домой пораньше.

Но Великобритания – еще не самая пьющая страна в мире. Потребление алкоголя в ней составляет около 9 литров чистого спирта в год на душу населения. А в России – 15,1 литра.

Поэтому, несмотря на привычку многих руководителей решать проблемы за выпивкой, злоупотребляющих работников все реже и реже продвигают по карьерной лестнице или балуют премиями – они слишком дорого обходятся.

Лишиться приличной работы

Даже незначительное алкогольное опьянение заметно снижает скорость реакции на самые простые стимулы. Значит, любитель выпить уже не может претендовать на вакансии, **требующие быстрого принятия решений**. Например, что бы вы ни вызвались водить – от автобуса до самолета – привычка к регулярным воздействиям может все испортить.

При частом употреблении спиртного нарушается запоминание информации и даже собственных намерений, что также не улучшает качество работы.

Как подсчитали европейские ученые в 2001 году, каждые дополнительные 100 мл чистого алкоголя в неделю увеличивают риск потерять работу в России примерно **на 3 процента**. Это «всего лишь» два литра пива, литр вина или 250 мл водки.

Останетесь без колес

По статистике, наибольшие расходы любители выпить несут, если все-таки попадают за руль. В США общий ущерб от дорожно-транспортных происшествий по вине пьяных водителей составил около 3,6 млрд долларов только в 1983 году. А в 1986 году общий ущерб, связанный с травмами и гибелью нетрезвых водителей – 17,9 млрд.

Для тех, кого американская статистика двадцатилетней давности не впечатляет – отечественные реалии. **Единственная рюмка водки** перед посадкой за руль лишает водителя прав на 1,5–2 года, а его машина немедленно отправляется на штрафную стоянку. Платную, разумеется.

Откажете детям в будущем

Прямо с рождения. У пьющих, курящих или вынужденных дышать чужим табачным дымом женщин рождаются дети с дефицитом веса или врожденными заболеваниями, требующими серьезного лечения и привлечения ресурсов всей семьи.

То есть, **силы и средства**, которые можно было бы пустить на всестороннее развитие ребенка, приходится тратить на то, чтобы хотя бы частично восстановить его здоровье.

Курение отнимает у человека в среднем 10 лет жизни, а средняя продолжительность жизни нашего соотечественника не дотягивает до 70 лет. Учитывая, что детей многие заводят в возрасте далеко за 30, есть шансы лишить подрастающее поколение какой-либо поддержки, когда они будут еще очень молоды.

Зато в рано полученное наследство могут войти долги, оставшиеся от родителей. По данным исследований, болезни заставляют курильщиков занимать деньги или продавать свое имущество в случае госпитализации **на треть чаще**, чем некурящих. Ведь, напомним, зарабатывают курильщики при прочих равных меньше, а болеют тяжелее.

Согласно статистике, именно в семьях курящих и злоупотребляющих алкоголем дети чаще **вынуждены отказываться от продолжения образования**. Они рано начинают зарабатывать средства к существованию из-за того, что их родители стали инвалидами или преждевременно умерли.

К тому же пристрастие к алкоголю толкает человека на необдуманные поступки, вроде вождения в нетрезвом виде или участие в пьяных потасовках. А это означает высокий риск **оставить детей сиротами** и отнять у них шанс на достойную жизнь.

О чем стоит помнить

Ваши вредные привычки – это не только сиюминутные траты на пачку сигарет или бутылку пива. Это большие финансовые потери в долгосрочной перспективе из-за снижения работоспособности, частых болезней и трудностей в карьере. Кроме того, вред для здоровья от курения и выпивки скажется и на детях – они лишатся должной поддержки родителей.

Курильщик может позвонить по телефону **8-800-200-0-200** (звонок для жителей России бесплатный), сказать, что ему необходима помощь при отказе от табакокурения, и его переключат на специалистов Консультативного телефонного центра помощи в отказе от потребления табака (КТЦ). Если все специалисты КТЦ в этот момент заняты, его номер телефона будет прислан в КТЦ по электронной почте, и в течение 1–3 дней ему перезвонят.

Обратившимся в КТЦ консультативную помощь оказывают психологи и врачи. Психологи помогают подготовиться ко дню отказа от курения, помогают найти замену ритуалам курения, вместе с обратившимся определяют оптимальные пути преодоления зависимости, поддержат в трудные минуты борьбы с никотиновой зависимостью. Врачи проконсультируют о наиболее эффективных лечебных способах отказа от курения, дадут совет пациентам с различными заболеваниями о том, как лучше подготовиться к отказу от курения с учетом имеющихся проблем со здоровьем.

Иллюстрация: Adrian Scottow

© 2013 Министерство здравоохранения Российской Федерации

Все права на материалы, находящиеся на сайте, охраняются в соответствии с законодательством РФ, в том числе об авторском праве и смежных правах.