

<https://doi.org/10.25557/1682-8313.2022.07.44-52>

Оригинальное исследование [Original Research]

Профилактика курения в сети Интернет. Опыт создания и развития проекта «У нас не курят»

Колгашкин А.Ю.¹ старший научный сотрудник, ORCID 0000-0002-5592-4521
Надеждин А.В.^{1,2} к.м.н., ведущий научный сотрудник¹; доцент², ORCID 0000-0003-3368-3170
Тетенова Е.Ю.¹ к.м.н., ведущий научный сотрудник, ORCID 0000-0002-9390-621X
Кучеров Ю.Н.¹ к.т.н., научный сотрудник
Федоров М.В.¹ младший научный сотрудник
Надеждин С.А.¹ научный сотрудник, ORCID 0000-0003-1143-5897
Кошкина Е.А.¹ д.м.н., главный научный сотрудник, ORCID 0000-0001-7694-8533
Анисимова А.Н.¹ врач психиатр-нарколог
Волков К.Б.¹ врач психиатр-нарколог

1 – ГБУЗ «Московский научно-практический центр наркологии» Департамента здравоохранения г. Москвы
Москва, Российская Федерация

2 – ФГБОУ ДПО Российская медицинская академия непрерывного профессионального образования Минздрава России
Москва, Российская Федерация

Актуальность работы. Заболевания, вызванные потреблением табака, оказывают серьезную нагрузку на систему здравоохранения. Размещение профилактических ресурсов в сети Интернет может повысить доступность помощи в отказе от курения.

Методы. На примере сетевого проекта «У нас не курят» рассматриваются принципы построения антитабачного интернет-ресурса, возможные инструменты и сервисы, содействующие пользователям в сокращении или преодолении зависимости от никотина.

Выводы. Концепция узкоспециализированного социально значимого интернет-проекта является достаточно жизнеспособной. Его следует реализовывать в рамках, позволяющих привлекать к работе как представителей общественных организаций, так и авторитетных членов профессиональных сообществ, заинтересованных в поддержании общественного здоровья.

Ключевые слова: курение, профилактика, мобильное приложение, дневник бросающего курить, тест Лагрю.

Для цитирования: Колгашкин А.Ю., Надеждин А.В., Тетенова Е.Ю., Кучеров Ю.Н., Федоров М.В., Надеждин С.А., Кошкина Е.А., Анисимова А.Н., Волков К.Б. Профилактика курения в сети Интернет. Опыт создания и развития проекта «У нас не курят». *Наркология* 2022; 21(7): 44-52.

Автор для корреспонденции: Колгашкин Алексей Юрьевич; **e-mail:** krambol15@mail.ru

Финансирование: Работа не имела спонсорской поддержки.

Конфликт интересов: Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов

Поступила: 13.07.2022

Prevention of Smoking on the Internet. Design and Development of “No Smoking Here” Web-Project

**Kolgashkin A.Ju.¹, Nadezhdin A.V.^{1,2}, Tetanova E.Ju.¹, Kucherov Ju.N.¹,
Fedorov M.V.¹, Nadezhdin S.A.¹, Koshkina E.A.¹, Anisimova A.N.¹, Volkov K.B.¹**

1 – Moscow Research and Practical Centre on Addictions of Moscow Department of Public Health
Moscow, Russian Federation

2 – Russian Medical Academy of Continuous Professional Education
Moscow, Russian Federation

Relevance. Diseases caused by tobacco use put a serious strain on the health care system. Posting preventive resources online can increase the availability of smoking cessation assistance.

Methods. Taking as an example the network project “No Smoking Here”, the principles of creating an anti-tobacco Internet resource, possible tools and services that assist users in reducing or overcoming nicotine addiction are considered.

Conclusions. The concept of a highly specialized socially significant Internet project is quite viable. It should be implemented within a framework that allows the involvement of both representatives of public organizations and authoritative members of professional communities interested in maintaining public health.

Key words: smoking, prevention, mobile application, quitter’s diary, Lagrue test

For citation: Kolgashkin A.Ju., Nadezhdin A.V., Tetenova E.Ju., Kucherov Ju.N., Fedorov M.V., Nadezhdin S.A., Koshkina E.A., Anisimova A.N., Volkov K.B. Prevention of Smoking on the Internet. Design and Development of "No Smoking Here" Web-Project. *Narkologia [Narcology]* 2022; 21(7): 44-52. (In Russ.).

Corresponding author: Alexey Ju. Kolgashkin; **e-mail:** krambol15@mail.ru

Conflict of interest. None declared.

Funding. The study had no sponsorship.

Accepted: 13.07.2022

Актуальность проблемы

Потребление табака и никотина является одной из основных предотвратимых причин заболеваемости и преждевременной смерти в мире. По данным ВОЗ, от последствий употребления табака ежегодно умирает свыше 8 миллионов человек [1]. В последнее десятилетие Российская Федерация достигла значительного прогресса в снижении потребления табака, что является результатом последовательной анти-табачной политики правительства и принятием в 2013 г. Федерального закона № 15-ФЗ «Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма, последствий потребления табака или потребления никотинсодержащей продукции». В дальнейшем в Федеральный закон № 15-ФЗ были внесены дополнения Федеральным законом от 31.07.2020 № 303-ФЗ «О внесении изменений в отдельные законодательные акты Российской Федерации по вопросу охраны здоровья граждан от последствий потребления никотинсодержащей продукции», которые унифицировали регулирование табачных и никотинсодержащих изделий [2].

Интернет со всем его богатством возможностей для общения и обмена информацией в настоящее время стал неотъемлемой частью повседневной жизни большинства людей во многих странах. Поэтому уместно рассмотреть возможность его использования в качестве инструмента для увеличения доступности помощи в отказе от курения. Онлайн-лечение удобно своей доступностью в любом месте и в любое время, а также анонимностью. Для поставщиков медицинских услуг подобные сервисы могут быть очень рентабельными, особенно в случае, если они предоставляются в автоматическом режиме. Интернет-интервенции по прекращению курения могут предоставляться в сочетании с другими формами поддержки в прекращении курения, такой как индивидуальное или групповое консультирование и никотинзаместительная терапия [3].

Анти-табачная профилактика в сети Интернет

Вопросы профилактического использования сетевых технологий уже достаточно давно привлекали вни-

мание исследователей. Одна из первых работ в этой области, проведенная в США (Stoddard, Augustson, 2006) была посвящена выявлению различий между курильщиками, использующими и не использующими Интернет. Было установлено, что курящие пользователи сети значительно чаще были трудоустроены, а также имели более высокий образовательный уровень и заработки несмотря на то, что в среднем были на 9 лет моложе, чем лица, не пользующиеся Интернетом. Участники исследования, не пользовавшиеся сетью, также продемонстрировали худшее здоровье, более высокие показатели депрессии и более редкие обращения за профессиональной медицинской помощью. Пользователи Интернета также были в большей степени склонны предпринять попытку отказаться от своей вредной привычки [4].

Проводившееся в то же время в США исследование наиболее популярных сайтов, посвященных помощи в отказе от курения (Etter, 2006), продемонстрировало неожиданный результат: два из трех наиболее посещаемых ресурсов были созданы одной из табачных компаний и не содержали сколько-нибудь полезной для отказа от курения информации. Всего в исследование было включено 133 ресурса, при этом среди 18 наиболее популярных сайтов 13 являлись коммерческими (предлагали различную анти-табачную продукцию или собирали пожертвования). 56,2% посетителей заявили, что соответствующие интернет-ресурсы не помогли им в отказе от курения, а у 2% ситуация даже ухудшилась. На наиболее популярных сайтах зачастую предлагались непроверенные лекарственные средства и методы помощи [5].

Важную роль в отказе от курения, по мнению Cutrona et.al (2015) могут играть и онлайн-сообщества, ядром интеграции которых выступают соответствующие интернет-сайты. Они особенно привлекательны для курильщиков, недавно предпринимавших попытки бросить курить, курильщиков, имеющих опыт работы с онлайн-сервисами по отказу от курения, а также для женщин в возрасте старше 55 лет [6].

Несмотря на указанные выше очевидные преимущества интернет-решений для сервисов отказа от ку-

рения, виртуальная среда, в которой они действуют, накладывает определенные ограничения на применимость подобных сервисов. В систематическом обзоре Taylor et al. (2017) указывается, что пользователям, в условиях обширного предложения, зачастую трудно выбрать ресурс надлежащего качества и эффективности. Кроме того, подобные ресурсы, как правило, наиболее доступны для контингентов, наименее в них нуждающихся, в то время как малообеспеченные курильщики и лица пожилого возраста зачастую лишены возможности к ним обратиться [7].

При этом имеются данные, показывающие, что по эффективности отказа от курения интернет-ресурсы сопоставимы с намного более дорогостоящими и требующими значительных временных ресурсов индивидуальными или групповыми терапевтическими интервенциями [8].

Проект «У нас не курят»

В отечественной практике одним из первых антитабачных интернет-ресурсов стал вышедший в сеть в 2009 году информационно-аналитический проект «У нас не курят» (www.beztabaka.ru). Он был создан в инициативном порядке группой врачей-наркологов и специалистов в области информационных технологий и ставил своей задачей попытку снижения ущерба от табакокурения как для индивида, так и для общества в целом.

Авторы проекта в течение достаточно длительного времени занимались разработкой, реализацией и поддержанием социально значимых интернет-проектов в области профилактики болезней зависимости [9–11], изучали отечественный и зарубежный опыт в этой сфере [12–17]. Ресурс был зарегистрирован в качестве официального средства массовой информации (свидетельство о регистрации СМИ № ФС77-35254) и в течение нескольких лет функционировал при финансовой поддержке Федерального агентства по печати и массовым коммуникациям.

Авторы проекта считали своей основной задачей предоставление аудитории проекта объективной и доказательной информации о вреде курения и эффективных современных способах лечения никотиновой зависимости. Сведения, размещаемые на сайте, предназначались не только для лиц, стремящихся сократить или прекратить потребление никотина, но и для сотрудников СМИ, а также представителей общественности, заинтересованных в освещении антитабачной тематики. Важным компонентом должна была стать и профилак-

тическая составляющая – сетевые сервисы, направленные на помощь в отказе от курения.

Информационный компонент, по мнению создателей проекта, должен был привлечь посетителей к более глубокому изучению контента ресурса, знакомству с современными методами профилактики и, в конечном итоге формированию либо установки на воздержание от потребления табака, либо мотивации принять попытку отказа от курения.

Следует отметить, что 2009 год был во многом знаковым для антитабачного движения нашей страны. Именно тогда в России начала действовать ратифицированная Государственной Думой Российской Федерации Рамочная конвенция ВОЗ по борьбе против табака [18]. В соответствии с основными положениями этого документа произошло существенное повышение акцизов на табачную продукцию, что сделало ее более дорогой и, следовательно, менее привлекательной для лиц, еще только приобщающихся к курению. На законодательном уровне начали предприниматься попытки ввести действенный запрет на курение в общественных местах.

Подобная активизация усилий государства и общества в противодействии табакокурению убедила авторов проекта в своевременности создания специализированной антитабачной интернет-площадки. Визуальное решение пришло достаточно быстро – классическая на тот момент времени трехстолбцовая схема с размещением основных материалов в среднем поле ресурса, а новостных, анонсов и баннеров партнеров проекта – в боковых (**рис. 1**). Это облегчало пользователю ориентацию в достаточно разноплановом контенте сайта.

Использованные профилактические инструменты

В настоящей публикации авторы не будут подробно останавливаться на информационной составляющей проекта, сосредоточившись в первую очередь на его профилактических компонентах. Одним из эффективных способов оказания психологического и информационного воздействия на человека, страдающего зависимым поведением, является, с одной стороны, деятельность так называемых групп само- и взаимопомощи, а с другой – создание условий для конструктивной и позитивной рефлексии (метод «ведения и анализа дневниковых записей» Г.А. Шичко) [19]. Одним из эффективных методов изменения неправильного поведения является пример успешного преодоления другими ана-

логичных проблем. Разобраться в собственных ошибках и избежать их повторения может помочь структурированный самоанализ. С целью реализации указанных выше теоретических положений для ресурса был разработан сервис, на момент своего создания не имевший аналогов в русскоязычном сегменте Интернета –

«Дневник бросающего курить». По замыслу авторов он должен был послужить своего рода «точкой сборки» для формируемого на базе проекта виртуального сообщества лиц, отказывающихся от курения.

Дневник должен был обеспечивать возможность не только регулярного внесения записей индивидуаль-

МНЕНИЕ СПЕЦИАЛИСТА - МЕДИЦИНА - ЗА РУБЕЖОМ - ДИСКУССИИ - ЭКОНОМИКА - ПРОИСШЕСТВИЯ - НАУКА
ВЛАСТЬ - ПОЛИТИКА - ЗДЕСЬ ТОЖЕ НЕ КУРЯТ - НОВОСТИ - МАТЕРИАЛЫ - ДОКУМЕНТЫ - ОБСУЖДЕНИЕ МАТЕРИАЛОВ

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ КУРЯТ «НА РАЙОНЕ»? НА РАБОТЕ? В ТРАНСПОРТЕ?

ВНИМАНИЕ

ВНЕ ЗАВИСИМОСТИ

УЗНАЙ, КАК БРОСИТЬ КУРИТЬ!

ПРИЛОЖЕНИЕ

Я НЕ КУРЮ

АНТИТАБАЧНОЕ ПРИЛОЖЕНИЕ

ЗАГРУЗИТЕ НА Google Play

ПОДПИСКА НА ЖУРНАЛ

ОТКРЫТА ПОДПИСКА НА ЖУРНАЛ «НАРКОЛОГИЯ»

ЖУРНАЛ "МЕДИЦИНА"

ЖУРНАЛ МЕДИЦИНА

- БЕСПЛАТНАЯ ПУБЛИКАЦИЯ
- СВОБОДНЫЙ ДОСТУП К КОНТЕНТУ
- ВКЛЮЧЕН В ПЕРЕЧЕНЬ ВАК ЗА № 1596

ИЗБРАННОЕ

ТЕМА ДНЯ



Минздрав России проводит опрос об осведомленности населения о мерах по снижению табакокурения

КНИГА

РОССИЯ: ДЕЛО ТАБАК

РАССЛЕДОВАНИЕ МАССОВОГО УБИЙСТВА

НОВЫЕ ПУБЛИКАЦИИ

- ТАСС Курение стало причиной смерти более 280 тыс. россиян в 2015 году
- EAOmedia В 2016 году количество курильщиков в России сократилось на 11%
- Царьград Эксперты выяснили, как бороться с курением В программе "Решаем вместе" о том, как правильно бороться с табакокурением в России
- Izvestia.ru Минздрав решил отучить россиян от курения запретом на продажу сигарет
- Российская Газета Система по борьбе с контрабандой сигарет в России заработает в 2018 году
- vTomske.ru Как убедить подростка не курить

ЛЕНТА НОВОСТЕЙ

01.07.2022

- В ПЕТЕРБУРГЕ СТАРУЕТ СОЦИАЛЬНАЯ КАМПАНИЯ ПО БОРЬБЕ С ПРОДАЖЕЙ СИГАРЕТ НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИМ ОБЩЕСТВЕННЫЙ СОВЕТ ПО ПРОБЛЕМЕ ПОДРОСТКОВОГО КУРЕНИЯ ПРИ ПОДДЕРЖКЕ ПРАВИТЕЛЬСТВА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА РАЗВЕРНУЛ КАМПАНИЮ "СПАСИБО ЗА ОТКАЗ"

27.06.2022

- Цена пачки сигарет: какие заболевания вызывает курение? "Краснодарские известия" собрали большой объем научных и статистических данных, которые, возможно, повлияют на чье-то решение бросить курить.
- Ирина Волк: В Костромской области полицейские перекрыли канал сбыта табачных изделий без маркировки

24.06.2022

- Врач предупредила об опасности курения и употребления алкоголя в жару Курение в жару рекомендуется свести к минимуму

22.06.2022

- США хотят радикально снизить уровень никотина в сигаретах

20.06.2022

- Борьбу с никотиновой зависимостью предложили включить в ОМС Эксперты предложили дополнить существующие запреты в этой сфере

15.06.2022

- Контрафактный табак стоимостью три миллиона рублей изъяли на востоке Москвы

[/ архив новостей /](#)

ДОБАВЬ В ЗАКЛАДКИ

Рис. 1. Главная страница ресурса «У нас не курят»

Fig. 1. Main page of "U nas nr kurjat" ["No Smoking Here"] web-project.

ным пользователем, но и их комментирования другими зарегистрированными участниками проекта, а также получения необходимой консультативной помощи от контент-группы ресурса.

Структурно сервис представлял собой хронологически фиксированную систему целевых микроблогов с развернутой компонентой сбора статистических данных. Указанная система минимизировала объем манипуляций пользователя по сопровождению дневника, чтобы не вызвать чувство неприятия подобной деятельности. Представление статистических данных носило ознакомительный характер, позволяя определять общую тенденцию потребления на любом временном отрезке, а также выполнять сравнительный анализ данных зарегистрированных пользователей на отнесенительной временной шкале.

Функционально сервисом решались следующие задачи:

- обеспечение работы единых для интернет-ресурса механизмов регистрации и идентификации/аутентификации пользователей;

- поддержка процедуры ведения хронологически упорядоченных дневниковых записей пользователями сервиса;

- поддержка системы комментирования дневниковых записей зарегистрированными пользователями проекта;

- организация процесса визуальной оценки и сравнения статистических данных пользователей сервиса;

- предоставление пользователям сервиса автономных персонализированных графических информационных компонентов для размещения в Сети;

- ведение статистики действий пользователей Сети по оказанию морально-психологической поддержки пользователям сервиса.

В процессе проектирования дневника была выработана следующая структура сервиса:

- общий дневник участников;

- совет дня (последующие разделы доступны только для зарегистрированных пользователей);

- персональный дневник пользователя;

- информация о пользователе;

- список пользователей;

- страница сравнения динамики употребления;

- форма персональных сообщений;

- код баннеров-информеров проекта;

- страница учета поддержки пользователя.

Пользователь проекта автоматически регистрировался в качестве пользователя сервиса после добавления любой дневниковой записи, содержавшей стати-

стическую информацию. После инициализации дневника начинал выполняться постоянный мониторинг трех показателей: общее время пользования сервисом, то есть длительность попыток отказа от курения, время отказа от курения (опционно) и количество пользователей Сети, оказавших поддержку данному пользователю.

Персональный дневник бросающего курить представлял собой хронологически фиксированную временную шкалу с недельной периодизацией. Пользователь имел возможность свободно переходить к любой странице дневника и вносить записи как избирательно, так и пакетно. Для каждого дня заполнению в общем случае подлежало два атрибута: количество выкуренных сигарет и текстовый комментарий произвольного содержания в свободной форме.

При отсутствии промежуточных статистических данных сервис выполнял ведение статистики, исходя из допущения о валидности последнего зафиксированного значения для всего периода с неопределенной статистикой. Учитывая, что использование дневника являлось добровольным, а вся размещаемая информация – неverified, такое допущение было признано оправданным.

Таким образом, в персональном дневнике для каждого дня отображалась статистическая информация с указанием динамики (по результатам сравнения с данными предыдущего дня), а также текст, составлявший дневниковую запись пользователя. Дни имели различную цветовую маркировку: выделялись дни рабочей недели, выходные, а также текущий день.

Общий дневник бросающих курить формировался из всех дневниковых записей пользователей сервиса и отображался по схеме, сходной со схемой персонального дневника. Отличительными особенностями являлись функции комментирования дневниковой записи и поддержки авторов дневников, а также указание количества комментариев для любой записи из числа опубликованных на странице. Фактически, общий дневник являлся главной страницей сервиса, позволявшей организовать сообщество пользователей и их взаимодействие, оказание взаимной консультативной помощи и морально-психологической поддержки. Возможность комментировать записи предоставлялась не только пользователям сервиса, но и любым пользователям проекта. По мнению авторов, это должно было способствовать популяризации дневника.

Отображавшаяся информация о пользователе (пол, возраст, профессия) позволяла участникам более адекватно выбирать данные для сопоставления динамики

отказа от курения. Также отображалась гистограмма потребления табака. Визуальное сравнение результатов нескольких пользователей выполнялось путем построения совмещенной гистограммы потребления на хронологической шкале.

На страницах сервиса также размещался информационный блок «Совет дня», представлявший собой механизм отображения текстов, помогавших бросающим курить выработать методику отказа, сформировать мотивирующий базис, а также дезавуировать тот или иной стереотип, мешающий решению проблемы. Контентный пул советов дня формировался и расширялся администрацией ресурса.

Для популяризации достижений индивидуальных пользователей в отказе от употребления никотина были предусмотрены банеры-информеры. Они представляли собой автономные персонализированные графические информационные компоненты, которые можно было размещать на любом ресурсе в Сети. Они информировали пользователей о том, в течение какого периода владелец участвует в программе по отказу от потребления, либо — о том, в течение какого периода времени владелец не курит. Изображения обновлялись в режиме реального времени и после инсталляции не требовали от владельца выполнения каких-либо действий.

Указанные компоненты, по мнению авторов, должны были послужить основой для формирования ядра виртуального сообщества ресурса, вовлекая в этот процесс не только зарегистрированных пользователей, но и пользователей Сети в целом.

К сожалению, практика показала, что, несмотря на серьезную методологическую проработку раздела, он оказался в крайне незначительной степени востребован пользователями. Это может быть связано с недостаточно большим пользовательским ядром проекта на момент старта сервиса. Также отсутствовали материальные ресурсы для его продвижения, так и с до некоторой степени скептическим отношением аудитории к возможности избавиться от никотиновой зависимости с помощью «виртуального» воздействия. Возможно, привлечение к этому процессу компетентного модератора могло бы изменить ситуацию к лучшему. Неудачный результат в данном случае не является однозначным свидетельством низкой эффективности использованной методики. Так, например, во многом аналогичный проект в настоящее время функционирует на площадке федерального ресурса «Так здорово.ру» в формате «Дневника здоровья» (https://www.takzdorovo.ru/download/fitbuk/index.php?sphrase_

id=18467). В отсутствие доступных статистических данных о работе этого ресурса авторам сложно судить о его востребованности. При этом сам факт периодического использования подобного подхода, основанного на самоотчетах, является свидетельством его потенциальной эффективности. Представляется, что для наиболее полного использования его потенциала могут потребоваться дополнительные усилия по его продвижению и модерации.

Среди негативных факторов, отрицательно влияющих на здоровье человека, в наибольшей степени поддающимися коррекции являются несбалансированное питание и курение. Под влиянием позитивного социального прессинга люди скорее всего склонны отказываться именно от этих вредных привычек [20]. Исходя из этих предпосылок коллективом проекта было принято решение создать «Пособие для бросающего курить» с интегрированными тестами на оценку степени никотиновой зависимости и уровня мотивации на отказ от курения.

Была сформулирована цель создать легкий для усвоения материал, до некоторой степени компенсирующий сложности (неравную доступность) с доступностью лечения табакокурения в нашей стране. Пособие предназначалось для тех, кто решил самостоятельно бросить курить табачные изделия, не используя тактику постепенного снижения количества выкуриваемых сигарет и отказываясь от медицинской помощи.

Пособие было структурировано по следующим основным рубрикам: «Факты о табачном дыме», «Фармакологические эффекты никотина», «Влияние табачного дыма на организм», «Причины табакокурения», «Преимущества отказа от курения», «Тесты», «Рекомендации для тех, кто решил самостоятельно бросить курить», «Как воздержаться от курения табака». Доступ к пособию открывался с анимированной плашки на главной странице ресурса.

Еще одним важным элементом мотивирующего воздействия на посетителя ресурса, решавшего вопрос о прекращении употребления табака, являются инструменты, позволявшие самостоятельно оценить степень зависимости, глубину связанных с ней проблем, вероятность успешного отказа от курения. Исходя из этого соображения, было решено включить в состав пособия ряд тематических тестов.

Анализ существующих формализованных шкал по определению степени никотиновой зависимости показал, что на сегодняшний день наиболее валидным и востребованным тестом на определение степени никотиновой зависимости является тест Фагерстрема

[21,22]. Принимая во внимание задачи, стоявшие перед ресурсом, рекомендации, получавшиеся пользователем по итогам прохождения теста, были скорректированы в сторону усиления профилактического воздействия и имели следующий вид:

Ваш результат:

От 0 до 2 – никотиновая зависимость не выявлена. Тем не менее, Вы должны помнить, что Вам по-прежнему необходимо избегать курения табака и помнить об опасности пассивного курения. Старайтесь уклоняться от нахождения в компании курящих людей. Это почти так же опасно, как и курение.

От 3 до 6 – слабая или умеренно выраженная никотиновая зависимость. Мы напоминаем Вам, что курение является основной причиной таких смертельных заболеваний как рак, инфаркт, инсульт. На этом этапе табачной зависимости Вы вполне можете самостоятельно прекратить курение, сохранить свое здоровье и увеличить продолжительность жизни.

От 7 до 10 – сильно выраженная никотиновая зависимость. Продолжая курить, Вы подвергаете себя смертельной опасности. Вам необходимо покончить с пагубной привычкой. Возможно, для прекращения курения Вам потребуется специальная медикаментозная и психотерапевтическая поддержка.

Доступ к тесту осуществлялся с анимированной плашки на главной странице ресурса.

Также представлялось крайне важным предоставить пользователям сайта сведения о мотивированности на отказ от курения и о выраженности тех проблем, которые могут возникнуть при его прекращении.

Представляется крайне важным предоставить пользователю интернет-сайта, помимо данных о степени развития никотиновой зависимости и размеров ущерба, который наносит здоровью курение, сведения о мотивированности на отказ от курения и о выраженности тех проблем, которые могут возникнуть при его прекращении. С этой целью на ресурсе был размещен еще один интерактивный опросник в редакции специалистов проекта – тест: Ж. Лагрю «Каковы ваши шансы на успех попытки бросить курить?» В качестве небольшого отступления авторам хотелось бы заметить, что среди используемых в нашей стране зарубежных тестов, посвященных курению, нам удалось однозначно идентифицировать только оригинальную версию теста Фагерстрема. Исходных вариантов (да и каких-либо упоминаний) широко распространенного теста Прохазки, а также рассматриваемого ниже теста Лагрю в зарубежной литературе найти не удалось. Тем не менее, этот примечатель-

ный факт никоим образом не сказывается на их профилактической пользе и востребованности.

Тест Лагрю состоит из 15 вопросов, максимальная сумма баллов – 22. По итогам прохождения теста пользователь получал следующие рекомендации:

Свыше 16 баллов: у Вас очень хорошие шансы на успех.

От 13 до 16 баллов: у Вас хорошие шансы на успех, но, возможно, вам потребуется консультация специалиста.

От 7 до 12 баллов: у Вас есть реальные шансы на успех, однако вы должны хорошо подготовиться к преодолению трудностей и быть готовым проконсультироваться у специалиста, а также, если это необходимо, пройти курс лечения от табачной зависимости.

6 баллов и менее: сейчас, вероятно, не самый благоприятный момент, чтобы попытаться бросить курить, но все же попробуйте прибегнуть к одной из медикаментозных программ лечения табачной зависимости, которую Вам порекомендует специалист.

Техническое решение тестов было реализовано через формы с единичным вариантом ответа. Для обеспечения логической целостности было предусмотрено несколько прямых переходов между вопросами, включающими из рассмотрения пользователем те или иные подгруппы вопросов. Средствами скриптового языка на стороне клиента обеспечивалось блокирование навигационной кнопки в случаях, когда ответ на вопрос не был дан.

Результаты теста выводились в виде текстового блока, относившегося к диапазону баллов, в котором находился результат пользователя. Числовые значения не отображались. Процесс тестирования (варианты ответов) сохранялся в информационном массиве для дальнейшей статистической обработки. Персональные данные, технические данные о программных и технических средствах пользователя, а также история его пребывания в сети Интернет в рамках текущей сессии не фиксировалась, обеспечивая анонимность добровольного тестирования.

Также в структуру сайта были интегрированы специальный раздел, посвященный антитабачной социальной рекламе, содержащий свыше 100 образцов отечественной и зарубежной профилактической продукции, а также блоки оптимизированной для скачивания и распечатки инфографики, показывавшей, как следует поступать в случае фактов курения в жилом помещении на рабочем месте, на транспорте.

В настоящее время ресурс поддерживается во многом в статическом формате, однако опыт его создания и часть размещенного на нем контента были исполь-

зованы при реализации коллективом его авторов нового профилактического проекта – мобильного приложения «Я не курю» [23].

Выводы

Итоги деятельности по разработке и созданию проекта «У нас не курят» наглядно продемонстрировали, что концепция узкоспециализированного социально значимого интернет-проекта является достаточно жизнеспособной. Аудитория подобных проектов заинтересована в получении объективной информации о конкретном виде зависимости, возможностях по ее преодолению или мерах по снижению вреда от активного и пассивного курения. До сих пор не решенной является проблема финансирования деятельности подобных проектов. Несмотря на быстро развивающуюся в последние годы схему краудфандинга, представляется, что она не является оптимальным вариантом финансирования для подобного рода долговременных проектов. Нам представляется, что они должны реализовываться в рамках, позволяющих привлекать к работе как представителей общественных организаций, так и авторитетных членов различных профессиональных сообществ, заинтересованных в поддержании общественного здоровья.

Список литературы

1. WHO Report on the Global Tobacco Epidemic, 2021. Addressing New and Emerging Products. World Health Organization; Geneva, 2021.
2. Сагалай О.О., Сахарова Г.М., Антонов Н.С. Динамика информированности населения о мерах по борьбе против табачной и никотинсодержащей продукции в Российской Федерации в 2019–2021 гг. *Медицина* 2021; (3): 1–15, doi: 10.29234/2308-9113-2021-9-3-1-15.
3. Civljak M., Sheikh A., Stead L.F., Car, J. Internet-Based Interventions for Smoking Cessation. In *Cochrane Database of Systematic Reviews*; Car, J., Ed.; John Wiley & Sons, Ltd: Chichester, UK, 2010.
4. Stoddard J.L., Augustson E.M. Smokers Who Use Internet and Smokers Who Don't: Data from the Health Information and National Trends Survey (HINTS). *Nicotine and Tobacco Research* 2006; 8 (Suppl. 1), doi:10.1080/14622200601039147.
5. Etter, J.F. A List of the Most Popular Smoking Cessation Web Sites and a Comparison of Their Quality. *Nicotine and Tobacco Research* 2006; 8 (Suppl. 1), doi:10.1080/14622200601039923.
6. Cutrona S.L., Sadasivam R.S., DeLaughter K., Kamberi A., Volkman J.E., Cobb N., Gilbert G.H., Ray M.N., Houston T.K. Online Tobacco Websites and Online Communities—Who Uses Them and Do Users Quit Smoking? The Quit-Primo and National Dental Practice-Based Research Network Hi-Quit Studies. *Translational Behavioral Medicine* 2016; 6, 546–557, doi:10.1007/s13142-015-0373-5.
7. Taylor G.M.J., Dalili, M.N., Semwal M., Civljak M., Sheikh A., Car, J. Internet-based Interventions for Smoking Cessation. *The Cochrane Database of Systematic Reviews* 2017; doi:10.1002/14651858.CD007078. PUB5.

8. Muñoz R.F., Aguilera A., Schueller S.M., Leykin, Y., Pérez-Stable E.J. From Online Randomized Controlled Trials to Participant Preference Studies: Morphing the San Francisco Stop Smoking Site into a Worldwide Smoking Cessation Resource. *Journal of Medical Internet Research* 2012; 14(3): e64, doi:10.2196/JMIR.1852.
9. Тетенова Е.Ю., Надеждин А.В., Колгашкин А.Ю. Интернет-консультирование при немедицинском потреблении психоактивных веществ. *Вестник психиатрии и психологии Чувашии* 2010; (6): 46–59.
10. Колгашкин А.Ю. Создание и развитие интернет-проекта «Нет – наркотикам». Часть I, 2000–2005 гг. *Наркология* 2014; (7): 81–92.
11. Колгашкин А.Ю. Создание и развитие интернет-проекта «Нет – наркотикам». Часть II, 2006–2014 гг. *Наркология* 2014; (11): 64–73.
12. Надеждин А.В., Колгашкин А.Ю., Тетенова Е.Ю., Федоров М.В., Ленков П.Г. Интерактивный тест для экспресс-диагностики наркотической зависимости. *Наркология* 2011; (3): 58–63.
13. Тетенова Е.Ю., Колгашкин А.Ю., Надеждин А.В. Интернет-консультирование лиц с аддитивной патологией. Анализ зарубежных проектов. *Наркология* 2015; (11): 3–14.
14. Брюн Е.А., Кошкина Е.А., Тетенова Е.Ю., Колгашкин А.Ю., Надеждин А.В. Мобильные приложения для лиц, испытывающих проблемы с потреблением алкоголя. *Наркология* 2016; (4): 14–22.
15. Брюн Е.А., Кошкина Е.А., Сокольчик Е.И., Тетенова Е.Ю., Колгашкин А.Ю., Надеждин С.А. Мобильные приложения для лиц, страдающих зависимостями, как элемент системы электронного здравоохранения. *Наркология* 2017; (7): 76–84.
16. Брюн Е.А., Кошкина Е.А., Тетенова Е.Ю., Надеждин А.В., Сокольчик Е.И., Колгашкин А.Ю. Мобильные приложения для больных наркотической зависимостью. *Наркология* 2017; (2): 24–37.
17. Кошкина Е.А., Колгашкин А.Ю., Тетенова Е.Ю., Надеждин С.А. Мобильные приложения для больных табачной зависимостью. *Наркология* 2016; (7): 3–14.
18. WHO Framework Convention on Tobacco Control. World Health Organization, 2003; ISBN 9789244591017.
19. Белова Ю.Ю. Вращение Алкогольной Зависимости Методом Г.А. Шичко (На Примере Республики Марий Эл). *Вестник Красноярского государственного педагогического университета им. В.П. Астафьева* 2011; (2): 157–163.
20. Bejerot N. A. Theory of Addiction as an Artificially Induced Drive. *Amer. J. Psychiat.* 1972; 128(7): 842–847.
21. de Menezes-Gaya I.S., Zuardi A.W., Loureiro S.R., de Souza Crippa J.A. Psychometric Properties of the Fagerstrom Test for Nicotine Dependence. *J Bras Pneumol.* 2009; 35(1): 73–82.
22. Надеждин А.В., Тетенова Е.Ю., Шарова Е.В. Зависимость от никотина: диагностика и лечение. *Медицина* 2016; (3): 164–189.
23. Надеждин А.В., Надеждин С.А., Тетенова Е.Ю., Колгашкин А.Ю., Федоров М.В., Кошкин Е.А., Кучеров Ю.Н., Брюн Е.А. Опыт разработки мобильного приложения для лиц, страдающих табачной зависимостью. *Наркология* 2019; (8): 69–85, doi:10.25557/1682-8313.2019.08.69-85.

References

1. WHO Report on the Global Tobacco Epidemic, 2021. Addressing New and Emerging Products. World Health Organization; Geneva, 2021.
2. Sagalaj O.O., Saharova G.M., Antonov N.S. Dinamika informirovanosti naseleniya o merah po bor'be protiv tabachnoj i nikotinsoderzhashchej produkcii v Rossijskoj Federacii v 2019–2021 gg. [Dynam-

- ics of Public Awareness About Measures to Combat Tobacco and Nicotine-Containing Products in the Russian Federation in 2019-2021.] *Medicina* 2021; (3): 1-15, doi: 10.29234/2308-9113-2021-9-3-1-15. (In Russ.)
3. Civljak M., Sheikh A., Stead L.F., Car, J. Internet-Based Interventions for Smoking Cessation. In *Cochrane Database of Systematic Reviews*; Car, J., Ed.; John Wiley & Sons, Ltd: Chichester, UK, 2010.
 4. Stoddard J.L., Augustson E.M. Smokers Who Use Internet and Smokers Who Don't: Data from the Health Information and National Trends Survey (HINTS). *Nicotine and Tobacco Research* 2006; 8 (Suppl. 1), doi:10.1080/14622200601039147.
 5. Etter, J.F. A List of the Most Popular Smoking Cessation Web Sites and a Comparison of Their Quality. *Nicotine and Tobacco Research* 2006; 8 (Suppl. 1), doi:10.1080/14622200601039923.
 6. Cutrona S.L., Sadasivam R.S., DeLaughter K., Kamberi A., Volkman J.E., Cobb N., Gilbert G.H., Ray M.N., Houston T.K. Online Tobacco Websites and Online Communities—Who Uses Them and Do Users Quit Smoking? The Quit-Primo and National Dental Practice-Based Research Network Hi-Quit Studies. *Translational Behavioral Medicine* 2016; 6, 546-557, doi:10.1007/s13142-015-0373-5.
 7. Taylor G.M.J., Dalili, M.N., Semwal M., Civljak M., Sheikh A., Car, J. Internet-based Interventions for Smoking Cessation. *The Cochrane Database of Systematic Reviews* 2017; doi:10.1002/14651858.CD007078. PUB5.
 8. Muñoz R.F., Aguilera A., Schueller S.M., Leykin, Y., Pérez-Stable E.J. From Online Randomized Controlled Trials to Participant Preference Studies: Morphing the San Francisco Stop Smoking Site into a Worldwide Smoking Cessation Resource. *Journal of Medical Internet Research* 2012; 14(3): e64, doi:10.2196/JMIR.1852.
 9. Tetenova E.Yu., Nadezhdin A.V., Kolgashkin A.Yu. Internet-konsul'tirovanie pri nemedicinskom potreblenii psihoaktivnyh veshchestv. [Online counseling for non-medical substance use.] *Vestnik psikiatrii i psihologii Chuvashii [Bulletin of Psychiatry and Psychology of Chuvashia]* 2010; (6): 46-59. (In Russ.)
 10. Kolgashkin A.Yu. Sozdanie i razvitie internet-proekta «Net – narkotikam». Chast' I, 2000-2005 gg. [Creation and Development of “No to Drugs” Web Project. Part I, 2000-2005] *Narkologia [Narcology]* 2014; (7): 81-92. (In Russ.)
 11. Kolgashkin A.Yu. Sozdanie i razvitie internet-proekta «Net – narkotikam». Chast' II, 2006-2014 gg. [Creation and Development of “No to Drugs” Web Project. Part II, 2006-2014.] *Narkologia [Narcology]* 2014; (11): 64-73. (In Russ.)
 12. Nadezhdin A.V., Kolgashkin A.Yu., Tetenova E.Yu., Fedorov M.V., Lenkov P.G. Interaktivnyj test dlya ekspress-diagnostiki narkoticheskoj zavisimosti. [Interactive Test for Express-Diagnosis of Drug Dependence.] *Narkologia [Narcology]* 2011; (3): 58-63. (In Russ.)
 13. Tetenova E.Yu., Kolgashkin A.Yu., Nadezhdin A.V. Internet-konsul'tirovanie lic s addiktivnoj patologiej. Analiz zarubezhnyh proektov. [Online Counselling of Persons with Addictive Disorders. Analysis of Foreign Projects.] *Narkologia [Narcology]* 2015; (11): 3-14. (In Russ.)
 14. Bryun E.A., Koshkina E.A., Tetenova E.Yu., Kolgashkin A.Yu., Nadezhdin A.V. Mobil'nye prilozheniya dlya lic, ispytyvayushchih problemy s potrebleniem alkogolya. [Mobile Apps for People Experiencing Problems with Alcohol consumption.] *Narkologia [Narcology]* 2016; (4): 14-22. (In Russ.)
 15. Bryun E.A., Koshkina E.A., Sokol'chik E.I., Tetenova E.Yu., Kolgashkin A.Yu., Nadezhdin S.A. Mobil'nye prilozheniya dlya lic, stradayushchih zavisimostyami, kak element sistemy elektronnoho zdavoohraneniya. [Mobile Applications for Addicts as Part of the E-Health System.] *Narkologia [Narcology]* 2017; (7): 76-84. (In Russ.)
 16. Bryun E.A., Koshkina E.A., Tetenova E.Yu., Nadezhdin A.V., Sokol'chik E.I., Kolgashkin A.Yu. Mobil'nye prilozheniya dlya bol'nyh narkoticheskoj zavisimost'yu. [Mobile Apps for Drug Addicts.] *Narkologia [Narcology]* 2017; (2): 24-37. (In Russ.)
 17. Koshkina E.A., Kolgashkin A.Yu., Tetenova E.Yu., Nadezhdin S.A. Mobil'nye prilozheniya dlya bol'nyh tabachnoj zavisimost'yu. [Mobile Apps for Tobacco Addicts.] *Narkologia [Narcology]* 2016; (7): 3-14. (In Russ.)
 18. WHO Framework Convention on Tobacco Control. World Health Organization, 2003; ISBN 9789244591017.
 19. Belova Yu.Yu. Vrachevanie alkogol'noj zavisimosti metodom G.A. Shichko (Na primere Respubliki Marij El). [Treatment of alcohol dependence by the method of G.A. Shichko (On the example of the Republic of Mari El).] *Vestnik Krasnoyarskogo gosudarstvennogo pedagogicheskogo universiteta im. V.P. Astaf'eva [Bulletin of V.P. Astafiev Krasnoyarsk State Pedagogical University.]* 2011; (2): 157-163. (In Russ.)
 20. Bejerot N. A. Theory of Addiction as an Artificially Induced Drive. *Amer. J. Psychiat.* 1972; 128(7): 842-847.
 21. de Meneses-Gaya I.S., Zuardi A.W., Loureiro S.R., de Souza Crippa J.A. Psychometric Properties of the Fagerstrom Test for Nicotine Dependence. *J Bras Pneumol.* 2009; 35(1): 73-82.
 22. Nadezhdin A.V., Tetenova E.Yu., Sharova E.V. Zavisimost' ot nikotina: diagnostika i lechenie. [Nicotine Dependence: Diagnosis and Treatment.] *Medicina* 2016; (3): 164-189. (In Russ.)
 23. Nadezhdin A.V., Nadezhdin S.A., Tetenova E.Yu., Kolgashkin A.Yu., Fedorov M.V., Koshkin E.A., Kucherov Yu.N., Bryun E.A. Opyt razrabotki mobil'nogo prilozheniya dlya lic, stradayushchih tabachnoj zavisimost'yu. [Development of Mobile App for Dependent Tobacco Users.] *Narkologia [Narcology]* 2019; (8): 69-85, doi:10.25557/1682-8313.2019.08.69-85. (In Russ.)