

คนรัสเซีย'เปลี่ยนไป' ลดเหล้า ละบุหรี่

หันมาออกกำลังกาย รักษาสุขภาพมากขึ้น



ร่อนตามลม

raikorn@hotmail.com

นับเป็นการเปลี่ยนแปลงที่น่ายินดียิ่งสำหรับคนรัสเซียที่ปัจจุบันมีผลสำรวจพบว่า คนรัสเซียดื่มเหล้าลดลงอย่างมาก ถึงขนาดเป็นตัวเลขน้อยที่สุดเท่าที่เคยมีมา นับแต่การล่มสลายของสหภาพโซเวียต ขณะที่นโยบายส่งเสริมสุขภาพที่รัฐบาลรัสเซียเริ่มทำมากกว่า 10 ปี เริ่มเห็นผล และกลายเป็นแฟชั่นที่ผู้คนนิยมทำกัน

ทั้งนี้จากข้อมูลขององค์การอนามัยโลกพบว่า เมื่อปีที่แล้วคนรัสเซียมีการดื่มเหล้าต่อหัวน้อยกว่าคนฝรั่งเศสคนเยอรมัน ขณะที่การสูบบุหรี่ของคนรัสเซียก็ลดลงมากกว่า 1 ใน 5 จากการสำรวจในช่วงปี 2552-2559 เหลือเพียง 30% จากผลสำรวจของการสูบบุหรี่ในผู้ใหญ่ทั่วโลก (Global Adult Tobacco Survey) เมื่อเร็ว ๆ นี้

“ผลการสำรวจประจำปีในเรื่องการดื่มเหล้าและสูบบุหรี่ได้ลดตึงลง ยิ่งถ้าหากคุณสามารถไปดูจากจุดเริ่มต้นที่เคยเป็นมาของคนรัสเซีย” ดร.เมลิตา วูโนวิต ผู้แทนของรัสเซียในองค์การอนามัยโลก กล่าว และว่า หากแนวโน้มยังคงเป็นแบบนี้ต่อไปเรื่อยๆ อัตราการดื่มเหล้าและสูบบุหรี่ของคนรัสเซียก็จะเทียบเท่ากับชาวสแกนดิเนเวีย และคนอังกฤษในอีก 10 ปีข้างหน้า

ทั้งนี้จากตัวเลขล่าสุดขององค์การอนามัยโลกพบว่า ผู้ใหญ่ชาวรัสเซียดื่มเหล้าโดยเฉลี่ย 12.2 ลิตร/ปี เป็นตัวเลขที่ลดลงเกือบ



(ภาพจาก theindependentbd.com)



(ภาพจากเอเอฟพี)

20% จากปี 2555 ทำให้รัสเซียยังอยู่ตามหลังฝรั่งเศสที่มีตัวเลขการดื่มเหล้าโดยเฉลี่ยต่อปี 13.3 ลิตร และเยอรมนีที่มีตัวเลขการดื่มเหล้าโดยเฉลี่ย 13.4 ลิตร

ดร.วูโนวิตชี้ว่า กฎหมายและนโยบายต่างๆ ที่รัฐบาลรัสเซียเริ่มนำมาใช้เมื่อ 13 ปีที่แล้วด้วยหวังจะแก้ปัญหาวิกฤตด้านสุขภาพของประชาชน และส่งเสริมให้ประชาชนมีอายุที่ยืนยาวขึ้น อาทิ การห้ามร้านค้าขายเหล้าหลังจากเวลา 23.00 น การเพิ่มราคาขายปลีกเหล้า และเครื่องดื่มมีนเมา และยังเซ็นเซอร์โฆษณาเกี่ยวกับเหล้าหรือเครื่อง

ดื่มมีนเมา เริ่มส่งผลลัพธ์ให้เห็นในปัจจุบัน “อะไรที่ใช้ได้ผลที่อื่น ก็ใช้ได้ผลที่นี่เช่นกัน คุณอาจจะเคยได้ยินมาว่าพวกเราดื่มกันจนเป็นเอกลักษณ์หนึ่งของประเทศ แต่นั่นกลายเป็นแค่ตำนานไปแล้ว” วูโนวิตพูดถึงพฤติกรรมลดการดื่มของคนรัสเซียที่เปลี่ยนไปจากอดีต

จากตัวเลขขององค์การอนามัยโลกระบุว่า ในปี 2533 รัสเซียมีการดื่มเหล้าเฉลี่ย/คน/ปี ต่ำกว่า 12 ลิตร ซึ่งเป็นผลมาจากกฎข้อบังคับต่างๆ ที่ออกโดยอดีตประธานาธิบดีมิกฮาอิล กอร์บาชอฟ แห่งสหภาพโซเวียต แต่ตัวเลขดังกล่าวได้เพิ่มขึ้นเรื่อยๆ หลังจากการล่มสลายของสหภาพโซเวียต จนกระทั่งเมื่อปี 2550

ส่วนการสูบบุหรี่ของคนรัสเซียที่ลดลงอย่างมาก ถึงแม้ราคาขายบุหรี่ต่อซองในรัสเซียจะมีราคาราว 1.6 ยูโร (ราว 78 บาท) ต่ำกว่าราคาขายทั่วไปในทวีปยุโรป ดร.วูโนวิตยกความดีความชอบให้แก่นโยบายควบคุมบุหรี่ของรัสเซียว่า เป็นหนึ่งในนโยบายที่ดีที่สุดในโลก เมื่อดูจากผลลัพธ์ที่ได้

ทั้งนี้ ในการควบคุมบุหรี่ กระทรวงสาธารณสุขของรัสเซียมีนโยบายคุมเข้มถึงขนาด ห้ามขายบุหรี่ให้แก่ผู้ที่เกิดหลังจาก

ปี 2557

เอลีนา คมัทรีว่า ผู้อำนวยการมูลนิธิส่งเสริมสุขภาพ ในกรุงมอสโก เห็นด้วยว่า นโยบายหลักๆ ของรัฐบาลเป็นปัจจัยสำคัญที่ทำให้พฤติกรรมดื่มเหล้า สูบบุหรี่ของคนรัสเซียลดลงอย่างมาก แต่ที่ว่าเทรนด์การใช้ชีวิตอย่างดูแลใส่ใจสุขภาพที่ทั่วโลกให้ความสนใจก็มีผลช่วยสนับสนุน โดยเฉพาะการใช้ชีวิตของคนตามเมืองใหญ่ๆ

“เราไม่เคยมีแนวความคิดที่ว่า ต้องใส่ใจดูแลสุขภาพเพื่อจะได้มีสุขภาพที่ดี คุณจะไปหาหมอก็คือเมื่อป่วย ซึ่งมันแตกต่างจากหลักความคิดของคนในซีกโลกตะวันตกอย่างมาก แต่เดี๋ยวนี้ การเข้าฟิตเนส เข้าสถานออกกำลังกาย สถานดูแลสุขภาพกลายเป็นแฟชั่น เป็นสิ่งที่คนส่วนใหญ่ทำกันมากกว่าเมื่อก่อน เทรนด์การรับประทานอาหาร เทรนด์ดูแลสุขภาพก็เปลี่ยนไปทั่วโลก และคนรัสเซียก็ชอบนำเทรนด์ต่างๆ ของชาติตะวันตกที่คนทำกันเป็นแฟชั่นมาใช้ ตอนนี้พวกเขา กำลังใช้ชีวิตอยู่ในโลกเดียวกัน”

แอนตัน หนุ่มมอสโกวัย 32 ผู้จัดแข่งขันศิลปะการต่อสู้ป้องกันตัวมาแล้วหลายรายการเล่าว่า เขาเลิกดื่มเหล้ามา 10 ปีแล้ว หลังจากดื่มเหล้าจนมีปัญหาสุขภาพ ทุกวันนี้

เขาทุ่มเทเวลาส่วนใหญ่ให้กับกีฬา

“มีคนในสังคมของผมไม่ดื่มเหล้า เยอะมาก มันกลายเป็นเทรนด์แฟชั่น เป็นความเปลี่ยนแปลงแบบสุดขอบของอเมริกัน ที่คุณไม่ดื่มเหล้า ไม่สูบบุหรี่ ไม่เล่นยาเสพติด ซึ่งเกิดขึ้นในอเมริกาเมื่อยุค 80 แต่เพิ่งมาถึงเราแบบเต็มๆ เมื่อ 2-3 ปีที่ผ่านมา ผมคิดว่า มันเป็นเทรนด์การใช้ชีวิตให้มีสุขภาพที่ดียิ่งขึ้น เมื่อคุณทุ่มเทออกกำลังกาย เล่นกีฬาหนักๆ ก็เพื่อหวังว่าจะทำให้สุขภาพดียิ่งขึ้น คุณไม่ต้องใช้เหล้า หรือใช้สิ่งอื่นใดเลย”

ยาโรสลอฟ หนุ่มวัย 26 ซึ่งทำงานในสายทัศนศิลป์ เล่าว่า เขาเลิกสูบบุหรี่ตั้งแต่มีกฎหมายห้ามสูบบุหรี่ในบาร์และร้านอาหาร และเห็นด้วยว่า ปัจจุบันสังคมไม่ค่อยยอมรับการสูบบุหรี่

“ผมคิดว่า ครูทุกคนที่โรงเรียนยังสูบบุหรี่ แต่ครูพออาจไม่สูบบุหรี่ หลายสิ่งหลายอย่างได้เปลี่ยนไปแล้วจริงๆ ผมรู้จักบาร์ 2 แห่งในเซนต์ปีเตอร์สเบิร์ก ที่คุณยังสามารถสูบบุหรี่ได้ แต่ผมก็ไม่ไปที่นั่นอีกแล้ว เพราะมันทั้งเหม็นและหายใจไม่ออก ผมแทบไม่อยากจะเอาเต็บโตขึ้นมาในสังคมแบบนี้กัน”