

Даниил Каа

# Бросить курить

... и больше не начинать



**Всего 10 страниц**

самое короткое и правильное  
руководство, как бросить курить

18+

# Даниил Викторович Каа

# Бросить курить

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=55018075](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=55018075)*

*SelfPub; 2020*

## **Аннотация**

Инструкция, как бросить курить, и больше не возвращаться к этой привычке.

## Предисловие.

Это инструкция или, если угодно, методичка о том, как легче завязать с курением, и главное, как не закурить снова.

Я читал несколько книг о том, как бросить курить, и самую известную – тоже.

Большинство из них просто взывает к вашему здравому смыслу и объясняет, как пережить первый месяц ломки.

Но физическую зависимость нужно ломать физически, здравый смысл – только подпорка.

Старался писать коротко и по теме.

\*\*\*\*\*

## **Часть 1. Мотивация – это полная хрень.**

(И хоть замотивируйтесь.)

**Вы не бросите курить, пока:**

**– вам нравится курить;**

**– курение вам не мешает;**

**– или мешает, но не очень;**

**– или даже очень сильно мешает, но без сигареты не лучше.**

Точнее так: вы легко можете бросить курить; на ближай-  
шие пять минут, или даже на час, а возможно даже на месяц  
и целый год, но **в 95% случаев** (по данным ВОЗ) **вы заку-**  
**рите снова.**

Тут хоть замотивируйтесь.

А по моим наблюдениям, большинство из **5%**, которые  
бросили курить, просто перенесли свою зависимость от та-  
бака в другую плоскость, а именно, в России люди просто  
начинают больше употреблять алкоголя.

Кто-то начинает больше есть, кто-то больше работает (так,  
чтоб на износ); кто-то отвлекается на взаимоотношения с  
другими людьми и т.д.

То есть, **зависимость от табака никуда не уходит**, лю-  
ди просто ее глушат, а тем временем сигарета косвенно вли-  
яет на жизнь человека, на его мысли, слова и действия.

Особенно сильно влияние табака выражено в первое вре-  
мя после отказа от курения.

В первые неделю-месяц (в зависимости от того сколько вы

курите) буквально все тело просит никотина и этих замечательных дымных канцерогенов.

**Чтобы вы бросили курить, даже запах дыма должен стать вам противен.**

Прям вот до тошноты. И это самый правильный и легкий способ, а может быть даже единственно правильный. Какими способами это сделать, написано далее.

Даже, если вы курили много лет, вам трудно будет сдерживать рвотный рефлекс при вдыхании табачного дыма, но это всяко лучше, чем травиться этим замечательным растением за свои деньги, сокращая дни своей жизни.

Посмотрим вперед. Что вас ждет в будущей жизни, где уже не будет задумчивых пауз с отравой в зубах?

**Итак, по данным ВОЗ:**

В течение 20 минут у вас уменьшается частота сердечных сокращений и снижается кровяное давление.

В течение 12 часов содержание угарного газа в вашей крови снижается до нормального уровня.

В течение 2-12 недель у вас улучшается кровообращение и усиливается функция легких.

В течение 1-9 месяцев уменьшаются кашель и одышка.

В течение 1 года риск развития у вас ишемической болезни сердца уменьшается в два раза по сравнению с таким риском у курильщика.

Через 5-15 лет после отказа от курения риск инсульта сни-

жается до уровня риска у некурящего человека.

Через 10 лет риск развития у вас рака легких снижается в два раза по сравнению с таким риском для курильщика, снижается также риск развития у вас рака полости рта, горла, пищевода, мочевого пузыря, шейки матки и поджелудочной железы.

Через 15 лет риск развития ишемической болезни сердца снижается до уровня риска у некурящего человека.

**а также, если вы бросите курить в:**

Примерно в 30 лет: ожидаемая продолжительность жизни возрастает на 10 лет.

Примерно в 40 лет: ожидаемая продолжительность жизни возрастает на 9 лет.

Примерно в 50 лет: ожидаемая продолжительность жизни возрастает на 6 лет.

Примерно в 60 лет: ожидаемая продолжительность жизни возрастает на 3 года.

После развития болезни, представляющей угрозу для жизни: незамедлительная польза – у людей, отказавшихся от курения после инфаркта, вероятность развития другого инфаркта уменьшается на 50%.

**ну и еще:**

Воздействие вторичного табачного дыма на детей

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.