

Дмитрий Легошин

Как бросить курить самому



спасите ваших близких

Дмитрий Легошин

**Как бросить курить самому.
Спасите ваших близких**

«Accent Graphics communications»

2020

Легошин Д.

Как бросить курить самому. Спасите ваших близких /
Д. Легошин — «Accent Graphics communications», 2020

Я бросил курить более десяти лет назад и сделал свою жизнь на порядок лучше не только физиологически, но и психологически, ментально. На моих глазах бросали курить, употреблять спиртное и наркотики другие люди разных возрастов, с разным стажем употребления, и делали они это сами, без волшебных пилюль и магов. Если эти люди смогли это сделать, то и вы можете, потому что вы не слабее их и имеете такие же человеческие возможности, как и они. Необходимо понимать, что никакой волшебной палочки, по взмаху которой вас можно было бы заколдовать и избавить от чего-то нежелательного – нет, а наша жизнь и здоровье, кроме нас и наших близких, никому не нужны. Сегодня модно быть здоровым, заниматься спортом и хорошо выглядеть. Я надеюсь, что с помощью моего метода вы бросите курить и измените свою жизнь. Наша страна находится на первом месте по территории и на девятом по численности населения. В последние годы численность населения нашей страны опять пошла вниз. Давайте укреплять своё здоровье, беречь своих близких, нашу экологию и делать тем самым сильнее нашу страну.

© Легошин Д., 2020

© Accent Graphics
communications, 2020

Содержание

Предисловие	6
Вступление	7
Когда начали курить люди и немного статистики	8
Конец ознакомительного фрагмента.	11

Дмитрий Легошин
Как бросить курить самому.
Спасите ваших близких

Дмитрий Легошин

* * *

Предисловие

Я бросил курить более десяти лет назад и сделал свою жизнь на порядок лучше не только физиологически, но и психологически, ментально. На моих глазах бросали курить, употреблять спиртное и наркотики другие люди разных возрастов, с разным стажем употребления, и делали они это сами, без волшебных пилюль и магов. Если эти люди смогли это сделать, то и вы можете, потому что вы не слабее их и имеете такие же человеческие возможности, как и они. Необходимо понимать, что никакой волшебной палочки, по взмаху которой вас можно было бы заколдовать и избавить от чего-то нежелательного – нет, а наша жизнь и здоровье, кроме нас и наших близких, никому не нужны.

Говорят, чтобы стать мудрым, надо прочитать 10 тысяч книг. Чтобы найти 10 самых важных книг, надо прочитать тысячи. Я предлагаю вам квинтэссенцию знаний и опыта, которые получил, перечитав множество книг, изучая многие годы психологию, психоанализ, философию, религиозную литературу, занимаясь самопознанием и наблюдая различные интересные эксперименты с людьми.

Все, что вам осталось сделать, это захотеть изменить вашу жизнь к лучшему и воспользоваться моими знаниями, осознанно обратить внимание на некоторые свои поступки, чтобы скорректировать ваше миропонимание, получить правильные мысли, которые будут вас мотивировать и формировать новые убеждения.

В разном возрасте человеку нужны правильные мысли, которые подойдут именно в этот текущий момент, и эти мысли помогут сделать переоценку ценностей и взглядов на различные стороны жизни.

Результаты многочисленных исследований разрушительного влияния курения на здоровье людей и жизненный опыт показывают, что курение это очевидная угроза жизни и экологии, но кроме этого речь в данной книге пойдёт о вещах гораздо более глубоких, где курение или алкоголь – это заноза, которая попала нам в ногу и мешает уверенно, комфортно двигаться дальше.

Сегодня модно быть здоровым, заниматься спортом и хорошо выглядеть. Я надеюсь, что с помощью моего метода вы бросите курить и измените свою жизнь. Наша страна находится на первом месте по территории и на девятом по численности населения. В последние годы численность населения нашей страны опять пошла вниз. Давайте укреплять своё здоровье, беречь своих близких, нашу экологию и делать тем самым сильнее нашу страну.

Вступление

Одно из самых страшных впечатлений моего детства, это когда из-за курения умирал от онкологии мой дед. Я запомнил мою последнюю встречу с ним летним душным днём в больнице. Это был исхудавший человек, кости, обтянутые кожей. Он всю жизнь проработал рядом со спортом, но много курил. Та последняя встреча осталась в моей детской памяти навсегда. Тогда мне было лет 6–7, но ощущение страха от увиденного сильно запечатлелось в памяти.

Конечность нашего бытия стала очевидной для меня слишком рано, и я увидел, как болеют и страдают от боли люди. Страх смерти и инстинкт выживания одни из самых сильных в человеке, это мобилизует и заставляет выкарабкиваться, выживать. Глядя на все это, я понимал, что за здоровьем надо следить, но пока ты молодой, угроза смерти и ущерб здоровью не ощущаются, все это кажется отдаленным, нереальным и невероятным. Поскольку я достаточно рано остался без родителей, то рассчитывать мне было не на кого и приходилось жить более осознанно. Я понимал, что не нужно делать того, что будет подвергать мою жизнь дополнительной опасности и угрозе. Поэтому я не злоупотреблял спиртными напитками, не употреблял наркотики и решил бросить курить. Все люди разные, и если для кого-то вообще нет проблемы бросить курить, то для других это сделать уже сложнее, а для кого-то и вовсе выглядит нереальным. Хорошо, когда есть правильное окружение, или человек хорошо мотивирован, дисциплинирован в своих поступках.

Есть люди, глядя на которых восхищаешься, как правильно они живут. Чёткий распорядок дня, здоровое питание, правильные занятия и правильные книги, но не все такие. Есть люди твёрдой воли и характера, которые способны не поддаваться влияниям со стороны и сами могут оказывать влияние на других. Большинство людей живет, наоборот, по течению, они поддаются влиянию со стороны, не следят за своим распорядком дня и питанием. Кто-то живет действительно очень тяжело, и единственное, что им остаётся из доступных занятий по душе, как это ни печально звучит, это просто спокойно покурить несколько минут да выпить чего-нибудь. Есть и такие, кому нужна поддержка словом, кого просто нужно настроить на правильный лад, положительно повлиять.

В этой книге мы обсудим разные мысли, которые касаются нашей жизни, а вы сами уже будете принимать те из них, которые подходят для вас в данный момент. Если для одних людей будет достаточно простой логики здравомыслия, чтобы принять важные для своей жизни решения, то это будет хорошо. А если кто-то захочет опереться на более глубокие мысли о жизни и с помощью их осознания совершать важные шаги, это будет более надежно и даст вам поддержку на будущее.

Иногда некоторые люди, прочитав несколько строк книги, бросают её, полагая, что они не найдут тут ничего для себя интересного, или в книге объясняются слишком простые вопросы, которые им уже и так понятны. Но следует учитывать тот факт, что книга написана для разных людей, поэтому необходимо освещать все сопутствующие вопросы, начиная издалека или погружаясь глубоко в некоторые детали, чтобы смысл её был понятен разным людям с разным уровнем подготовки. Бывает и так, что книга на первый взгляд кажется скучной и не интересной, но потом становится жизненно важной в определённый момент жизни.

Возможно, что кто-то не готов на текущий момент принять новые для себя истины, которые отличаются от тех, с которыми они давно и удобно живут или в чем убеждены. Видимо, для этого ещё не настало время. Давайте попробуем вместе изменить нашу жизнь к лучшему, изучая и, самое главное, применяя то, о чем пойдёт речь дальше.

Когда начали курить люди и немного статистики

Табак – растение никотина табакум, поганое, блудное, антихристово, сатанинское зелье.

Владимир Иванович Даль – автор «Толкового словаря великорусского живого языка»

Примерно за тысячу лет до н. э. индейцы начали использовать табак: жевать, курить и даже вводить его с помощью клизм. Эта традиция сохранилась до сих пор у индейцев племени агуаруна, обитающих в Перу. Существует фрагмент керамики, датируемый между 1 тысячей и 600 годами до н. э., на котором изображены майя, курящие сигары; он обнаружен в городе майя Уаксатун – Гватемала. В 1492 году табак впервые увидели европейцы. Индейцы подарили Христофору Колумбу связку сушёных листьев табака. Колумб не понял их предназначения и выбросил за борт. Благодаря Колумбу, на карте мира появилось первое «табачное» название – остров Тобаго (этим словом индейцы называли курительные трубки).

Историки считают, что курение в России началось в 16-ом веке, когда табак в Россию завезли английские купцы во времена правления Ивана Грозного. Курение недолго было популярным на Руси. Царь Михаил Романов запретил различные виды курения. После пожара в 1634 году, когда сгорела чуть ли не вся Москва, меры ужесточили вплоть до смертной казни. Потом запрет на табак отменил Петр 1, который сам был курильщиком. Он легализовал продажу табака и учредил табачные фабрики. Очень был популярен на Руси нюхательный табак, позже вошло в моду курить трубку и сигары.

Курение в России становилось доходным делом для торговцев и приносило немалые деньги в государственную казну. Табачная промышленность процветала. Ошибочное убеждение о целительных свойствах табака сделало его популярным сначала среди знати, а потом и среди бедняков. Церковь и духовенство с первых дней появления табака были яркими противниками курения. Возникло антитабачное движение, в ряды которого входили не только ученые и медики, но и общественные деятели. Власти и церковь начинают активную борьбу против курения. Курильщиков в былые времена жестоко наказывали – казнили, сажали на кол, замуровывали в стены, но ничего не помогало. Английский посланник в России тех времён граф Карлайл писал: «Русские очень любят табак и натягиваются им до обморока».

Сын Михаила Фёдоровича Алексей Тишайший в Соборном Уложении 1649 года издал отдельный указ о корчмах. В этом указе была помещена и особая статья «О Зелье и табачище»: «А которые стрельцы гулящие и всякое люде с табаком будут в приводе двожды или трожды, этих людей пытать и неодинокого бити кнутом на козле. А за многое приводы у таковых людей пороти, ноздри и носы резати, а после пыток и наказания ссылатъ в дальние города, чтоб на то смотря иным неповадно было делатъ».

Из истории видно, что уже тогда многим правителям не нравились безделье, которым считалось курение, и материальные расходы людей на табак. Позже стало появляться понимание вреда здоровью, и со временем лекари начали убеждаться во вреде курения. Увеличивалось число болезней, все чаще происходили случаи отравления табаком.

Исследовать последствия курения начинают ученые во многих странах и приходят к заключению о несомненном вреде курения. В результате последних исследований уже наших дней, основанных на данных о состоянии здоровья почти миллиона человек, наблюдавшихся в течение 10 лет, выяснилось, что помимо таких хорошо известных опасностей, как рак лёгких, заболевания сердца, инфаркт, хроническое заболевание лёгких и инсульт, курение связано со значительным увеличением риска инфицирования, болезнью почек, заболеваниями

кишечника, вызванного недостаточным притоком крови, а также с заболеваниями сердца и лёгких, которые ранее не ассоциировали с табаком.

По данным Центра профилактики и контроля заболеваемости США, около 42 миллионов американцев курит, из них 15 процентов – женщины и 21 процент – мужчины. Результаты исследования показали, что смертность курильщиков в два-три раза выше, чем людей, которые никогда не курили, и что в среднем курильщики умирают более чем на десять лет раньше некурящих людей. Риск курильщика умереть от рака лёгких в 20 раз выше, чем у некурящего человека. К курению наиболее склонны бедные люди, а также люди с неполным образованием.

Обратите внимание на слова «к курению наиболее склонны бедные люди и с неполным образованием». Не от хорошей жизни курят многие люди. В нашей стране с учётом климатических особенностей и ухудшения экологии особенно в городах люди живут меньше, болеют больше и чаще. Жизнь многих людей протекает безрадостно от зарплаты до зарплаты или пенсии, которой едва хватает для выживания. Кто-то работает с утра до ночи и не видит никаких возможностей для отдыха. В таких условиях нет никакого желания жить лучше или заботиться о своём здоровье. Хроническая усталость от безвыходности и постоянного стресса парализует жизненную активность, и человек словно спит в сознании, иногда заливая реальность и усталость алкоголем и курением.

Как однажды выразился на этот счёт Уинстон Черчилль: «Алкоголь – это анестезия, позволяющая перенести операцию под названием жизнь». Найти в такой жизненной ситуации в себе силы и изменить свою жизнь, позаботиться о своём здоровье и будущем – крайне непросто, это даже можно считать подвигом в такой системе координат, но надо отдать должное нашим людям и нашей живучести. Наши люди находят в себе силы, пытаются выживать и жить лучше даже в таких условиях. Некоторым людям нужна психологическая поддержка и работа с умонастроением, образом мыслей, чтобы настроиться правильно на жизненные невзгоды, переоценить их и в конце концов жить с ними, пытаясь развернуть свою жизнь и совершить изменения. Чтобы выживать и не срываться нужна правильная система взглядов на различные стороны жизни, которая будет помогать преодолевать проблемы и, невзирая на трудности, дарить надежду и позитивный настрой. Об этом мы позже тоже поговорим.

По данным Всемирной организации здравоохранения, на 7,5 млрд населения Земли приходится примерно 1 млрд курильщиков. За прошедший век от последствий курения умерло столько же людей, сколько в ходе двух мировых войн – примерно 100 млн. Больше всего в мире курят в Китае. В стране с населением 1,3 млрд человек – 315 млн курильщиков, отмечала ВОЗ в 2017 году.

Обратите внимание на то, какое дано определение курению в России в Википедии.

«Курение в России – масштабная социальная проблема, которая серьезно подрывает социально-экономические и духовно-нравственные основы жизнедеятельности общества и угрожает национальной безопасности».

По данным той же Википедии, в 2012 году Россия занимала второе место по числу курящих в мире. По данным ВЦИОМ, на август 2014 года курили 35 % россиян, причём 20 % из них выкуривали в день одну пачку сигарет или более. Россия занимает седьмое место в мире по числу сигарет, выкуриваемых за год в среднем на душу населения. До вступления в силу запрета на курение в общественных местах в России курило 39,1 % взрослого населения. Среди мужчин активными курильщиками было 60,2 % (30,6 миллиона), среди женщин – 21,7 % (13,3 миллиона). До введения запрета на курение в общественных местах пассивному курению были подвержены более 50 % взрослого населения. При этом статистика не учитывает также тех, кто курит электронные сигареты. Мало кто знает, что есть всемирный день без табака – официально установленный Организацией Объединённых наций (ООН) международный памятный день. День этот отмечается ежегодно 31 мая и был провозглашён в 1988 году Всемирной организацией здравоохранения. ВОЗ сообщает о более чем 25 заболеваниях, тече-

ние которых ухудшается под воздействием курения (сердечно-сосудистые, лёгочные и онкологические заболевания). Серьёзные научные доказательства связи рака лёгких и инфаркта миокарда с курением были приведены в многолетнем исследовании британских учёных British Doctors Study. Последствия вредной привычки ежегодно приводят к смерти около 6 миллионов человек в мире (из них 600 тысяч пассивных курильщиков). По статистике, в России курят около 43,9 миллиона человек (39,1 % населения). Не буду приводить много статистики о вреде курения, потому что моя книга главным образом о том, как бросить вредную привычку, о человеческих и психологических особенностях в этом контексте.

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.