

КУДРЯШОВ Т.,  
бывший курильщик со стажем

# БРОСАЕМ КУРИТЬ ЗА **2** ВЕЧЕРА

БЫСТРО  
И НАВСЕГДА



КАК ИЗБАВИТЬСЯ  
ОТ ЗАВИСИМОСТИ,  
А НЕ ПРОСТО  
ПЕРЕСТАТЬ  
ПОКУПАТЬ  
СИГАРЕТЫ

**Тимофей Кудряшов**  
**Бросаем курить за два**  
**вечера. Как избавиться от**  
**зависимости, а не просто**  
**перестать покупать сигареты**  
**Серия «Книги-консультанты**  
**по вашему здоровью»**

*Издательский текст*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=57390201](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=57390201)*

*Бросаем курить за два вечера. Как избавиться от зависимости, а не  
просто перестать покупать сигареты: Эксмо; М.; 2020  
ISBN 978-5-04-114000-7*

### **Аннотация**

Что мешает человеку бросить курить? Возможно ли сделать это легко, без неприятных последствий и навсегда? Ответ на эти вопросы – да, да и да! И мешает себе, как правило, только сам человек – своими страхами и сомнениями. И правда, кто из-за них не откладывал это решение до лучших времен – до определенной даты, понедельника, нового года?

Однако действовать надо решительно и прямо сейчас. Время, которое понадобится вам для чтения этой книги, – примерно два

дня, и по их завершении вы будете знать все необходимое, чтобы понять: «Время пришло». Автор Тимофей Кудряшов и поделится своим личным опытом и знаниями, и научит вас иначе относиться к процессу курения и отучения себя от этого занятия. В итоге вы увидите, что бросить легко возможно, более того, чем спокойнее и мягче произойдет отказ от сигарет, тем выше вероятность, что вы забудете о них навсегда.

# Содержание

Отзывы	6
Приглашение	11
Бросить быстро и легко – реально	11
Что значит бросить легко и что значит быстро	17
Что значит бросить правильно, или 5 заветных желаний	20
В чем главный секрет	23
Первая контрольная сверка	27
Как лучше избавиться от табачной зависимости. Опора на науку	30
Что надо будет делать?	34
О чем еще надо предупредить	35
Глава 1. Дело табак	39
Историческая справка	42
Конец ознакомительного фрагмента.	45

**Тимофей Кудряшов**  
**Бросаем курить за два**  
**вечера. Как избавиться**  
**от зависимости, а**  
**не просто перестать**  
**покупать сигареты**

© Т.М. Кудряшов, текст, 2020

© Оформление. ООО "Издательство "Эксмо", 2020

# ОТЗЫВЫ

*Дорогой наш человек! Вы даже не понимаете, что делаете. Переубедить меня, курильщика с более чем 40-летним стажем, да еще и имеющим медицинское образование – это подвиг. Не скрою, начал читать с некой долей скептицизма: «Ну-ну, полистаем очередного Карра», но чем больше вчитывался, тем яснее осознавал, что это – мое...*

*Михаил*

*25.10.2016*

*Прошел почти год без сигарет, хотя уже давно перестал считать:!) Вовремя перестал курить, с нынешними ограничениями особо не покуришь <...> Ваша книга – лучшее решение из всего, что я встречал, хотя до этого попыток было много.*

*Ринат*

*13.06.2014*

*Автор, спасибо! Первый раз нашла настолько логичное и понятное объяснение всего процесса. Аллен Карр пусть отдыхает. Стаж курения не скажу, таких цифр не бывает... Вашу книгу прочитала 2 раза и то, только потому, что закончила читать в плохом настроении и решила не рисковать и повторить.*

*Логика восхищает!*

*tata\_elis*

*23.11.2013*

*Спасибо большое за такой полезный материал! Самым сильным местом книги считаю раздел о дофамине. Он действительно многое проясняет. Это важное открытие.*

*Роман*

*14.12.2013*

*Уважаемый автор, страна должна знать своих героев! Пусть будет хотя бы псевдоним! Ваша книга не только разжигает, что да как происходит, но и придает энергии и уверенности в своих внутренних (спящих) силах одолеть этот нервный зуд. И все, что вы описываете, так оно и есть!*

*Александр*

*08.05.2013*

*Спасибо Вам огромное! Просто чудо, что я нашла ссылку на эту книгу! Благодарна Вам до бескрайности, это действительно помощь для людей! После всех моих мучений исчезли все страхи и сомнения, благодаря, опять же, точному и правильному изложению!!! В голове прям что-то перевернулось, заработали мозги после столь долгого "расслабления"! Спасибо!!!*

*Ирина*

*08.11.2013*

Не курю вторую неделю, перестал курить еще в процессе чтения книги. Ритуальные вечерние сигареты негодились. Книга очень достойная, рекомендую родным, друзьям и знакомым. Даже тем кто "вроде как бросил".

Медведев Олег

15.07.2013

Добрый день! Автор и правда очень хорош. Вчера была выкурена последняя сигарета в моей жизни. Уже 18 часов и 30 минут я без сигарет. У МЕНЯ И ПРАВДА ЭЙФОРΙΑ. Я ЛЕТАЮ. ХОЧУ НАСЛАЖДАТЬСЯ ЭТИМ МГНОВЕНИЕМ. Да, приходят мыслишки-тараканы, но я отмахиваюсь от них и кайфую дальше. Я счастлива. Вы очень помогли мне. А. Карр не произвел на меня впечатления. Мне надо, чтобы все было по полочкам: первопричина-причина-следствие, то есть полнота информации, ее систематизация. У вас в книге все это есть. Эта книга для меня. Я уверена: у нее большое будущее.

«Tata»

18.03.2013

Здравствуйте! Я благодарна Аллаху, а после – вам, за эту книгу, за помощь, за чистоту, которую вы несете!

Сабина

23.08.2013

Спасибо Вам большое! Прочитала книгу за 2



*вечера. Сейчас встаю, выкуриваю последнюю сигарету, остальные выкидываю, принимаю душ, чищу зубы, выхожу на прогулку с собакой перед сном и ложусь спать. А завтра просыпаюсь свободной! Страхи, конечно, есть. Но действительность страшнее. Хрипы в легких, боли в левом боку. Завтра рентген и УЗИ сердца. НАДЕЮСЬ, ЕЩЕ НЕ ПОЗДНО.*

*Ольга*

*21.07.2013*

*Даже меня, матерого курильщика, вечно пытающегося завязать и читающего на эту тему уйму литературы, книга удивила. Читала книгу вслух все воскресенье, периодически откладывая и переваривая. Замечала за собой, что часто вырывались фразы наподобие: «Ты прикинь, оупнеть!» Некоторые подтемы «буксовали», возвращалась, пока, наконец, не приходило понимание. Я знаю о курении довольно много благодаря книгам и всевозможным методикам разных авторов. От бреда вроде «лягте и лежите, сила воли, таблетки и т. п.» до знания, что курение – это зависимость. В правильных методиках авторы догадались, что к чему, но все они ходят по кругу, а центр – Ваша книга. Никто ни разу не пояснял, чем так важен положительный настрой, а это принципиально, особенно для реалиста-скептика.*

*Никто так далеко не рыл, объясняя на уровне биохимии воздействие никотина на организм. Зато все любят делать акцент на психологическую сторону,*

ну, как и старый добрый Аллен Карр. Безусловно, видно, что проделан многолетний ТИТАНИЧЕСКИЙ труд, очаровывает самиздат. Книга изложена систематизировано, лаконично, требовательно (что важно), последовательно, с юмором. Вообще, хотелось бы выразить вам свое истинное восхищение такими стараниями и знаниями. Мало где можно встретить грамотную, да еще и действенную литературу. Смущают люди на форумах, кричащие о высокой стоимости книги. Без комментариев, это поражает.

Евгения Сливняк

29.12.2014

# Приглашение

*Заходи, будь как дома, включай телевизор и свет.  
Если есть сигареты, кури. Здесь отвыкли давно.*

*Александр Щербина «Архангел Гаврила»*

## Бросить быстро и легко – реально

*У нас кладут асфальт местами и немного,  
чтобы каждый оккупант на подступах застрял.*

*Сергей Трофимов*

Для достижения результата обычно существует несколько различных способов. Некоторые позволяют дойти до цели чуть легче и быстрее, другие менее эффективны как по времени, так и по качеству. И конечно, всегда отыщутся методы, которые в принципе не могут привести к намеченному результату.

В таком деле, как отказ от курения, тоже есть множество способов. Но большинство из них насколько очевидны, настолько же успешно приводят к совершенно обратному. Взявшись за любой из них, испытав в полной мере никотино-

вый дискомфорт, разругавшись со всеми близкими и знакомыми, истосковавшись по табачному спокойствию, мы твердо убеждаем себя в полной зависимости от никотина и в том, что способа бросить курить просто не существует.

*Стремясь вырваться, мы только ухудшали свое положение.*

«Очевидные выходы», если они производят противоположный эффект, можно назвать ловушками. И в этом плане табачная зависимость действительно похожа на проводочные силки, где каждый рывок в сторону свободы только сильнее затягивает петлю. Любая неудачная попытка лишь укрепляет табачную зависимость и оставляет все меньше надежд на победу. Поэтому неудивительно, что с каждым разом решиться бросить становится все труднее.

Что является самым сложным при принятии решения бросить? Какие преграды стоят на нашем пути?

«Научиться держать себя в руках», «Не сорваться», «Уметь успокаивать никотиновый зуд», «Не вспоминать о сигаретах», «Перетерпеть первые полгода и следующие полтора», «Не завидовать другим курильщикам»... Конечно, эти и другие утверждения по-своему верны, но чаще всего не первое и не пятое оказывается самым серьезным препятствием.

Самый **ПЕРВЫЙ** и самый эффективный барьер – это

полное неверие, что бросить курить будет РЕАЛЬНО. И не абстрактному знакомому в интернете, и не Вакуле с соседнего аула, а ЛИЧНО вам. И не в далеком, как сказка, будущем, а в конкретном настоящем, например, в следующий понедельник или четверг.

*В принципе, страхи и сомнения перед очередной попыткой оправданны: если не знаешь верного метода, то зачем еще раз подвергать себя мучениям? Чтобы снова убедиться в своей беспомощности? Нет, такие самоистязания наша психика не любит и предпочитает их избегать.*

**ВТОРОЕ**, во что действительно сложно поверить, – что получится бросить курить ЛЕГКО, без мучений, которые традиционно сопровождали наши попытки до сих пор. Дискомфорт при длительном отсутствии никотина кажется настолько неизбежным, что любой рассказ о легком отказе воспринимается как издёвка или фантазерство чистой воды.

**И ТРЕТЬЕ**: что после отказа мы уже не будем испытывать привычной потребности в курении даже в самых сложных жизненных обстоятельствах. Что пребывание без табака станет для нас нормой, такой же, как для любого некурящего. За много лет каждый из нас тысячи раз убеждался, что очередной перекур поддерживает, помогает пережить стресс, расслабиться, получить удовольствие... И теперь, бросив курить, те же житейские моменты придется преодолевать без

табака. Нет, пока что мысль остаться без поддержки сигарет вселяет неуверенность и даже панику.

«Бросить курить, при этом легко и в кратчайшие сроки, чувствовать себя комфортно и уже никогда не нуждаться в поддержке сигарет». Поверить в весь этот жизнерадостный позитив действительно сложно. И было бы нереально, если бы не пример тех курильщиков, которым посчастливилось избавиться от зависимости как раз именно легко и навсегда. Пока куришь, сложно верить в искренность этих восторженных оптимистов. К их утверждениям относишься, скорее, как к бахвальству или желанию самоутвердиться. И только когда бросаешь САМ, на собственном опыте убеждаешься: да, легкий способ – не миф. Более того, сравнивая его со своими предыдущими попытками, начинаешь осознавать, насколько огромной может быть разница.

К сожалению, бросить легко удастся далеко не каждому: количество «счастливчиков» очень и очень мало. Табачная зависимость<sup>1</sup> – паразитирующая штука, обладающая удивительной гибкостью, благодаря чему не только прочно закрепляется на теле жертвы, но и проникает внутрь, встраиваясь в образ мышления, в привычки, нормы поведения, вплетаясь в биохимические цепочки организма. По этой причине из-

---

<sup>1</sup> Никотиновая зависимость предполагает зависимость собственно от вещества никотин – никотинизм. Табачная зависимость – более широкое понятие, включающее и никотинизм, и зависимость от самого процесса курения. – *Прим. науч. ред.*

бавиться от нее становится проблематично, и большинство людей, однажды позволив себе «безобидную» шалость, становятся ее вечными рабами до самых последних дней.

Конечно, можно всю жизнь безнадежно прождать, что может быть однажды случайно снизойдет озарение, и никотиновая блажь сама, по только ей ведомым причинам, внезапно выскочит из головы. Но можно не надеяться на чудо и решить действовать самостоятельно. И для начала, например, обратиться за советом к тем самым «счастливчикам».

И когда я курил, то именно так и делал. Но, несмотря на встречное желание и оказанную помощь, это мне не помогало. Всё, что мне удавалось вытянуть из бывших курильщиков, сводилось к общим фразам: «да просто не захотел больше продолжать, понял, что это не моё, и больше не тянет», «просто бросай, и если хочешь по-настоящему, то сможешь...» Такие объяснения ясности не вносили и совсем не воодушевляли. К сожалению, большего, чем эти формулировки, «счастливчики» дать не могли. Для них отказ – это уже свершившийся факт, естественный и гармоничный. Не осознавая всего механизма никотиновой зависимости, они интуитивно нащупали ту тропку, что привела их в бездymное настоящее.

Назначение этого практического пособия – помочь разобраться в структуре табачной зависимости, понять, как она

работает, найти самый оптимальный алгоритм избавления и дать возможность отделаться от сигарет так же легко и быстро, как это получилось у «везунчиков». Но, в отличие от них, прийти к результату не через годы блужданий в поисках правильного выхода, а по кратчайшей прямой. Чтобы знания, как работает этот чертов механизм, и как правильно от него избавиться, сделали отказ не стечением обстоятельств, а вполне осознанным и полностью контролируемым нами процессом.



# Что значит бросить легко и что значит быстро

*Сила тяжести – привычка, от которой сложно  
отказаться.*

*Терри Пратчетт «Мелкие боги»*

Теперь определимся с терминами *легко*, *быстро*, *правильно*. Чтобы мы их воспринимали одинаково и не получили обманутых ожиданий: надеялись бросить курить с одной «легкостью», а нам подсунули совершенно другую.

Применительно к отказу от табака слово *легко* можно понимать двояко: и как *комфортно* – по уровню эмоционального состояния, и по степени участия – когда за нас кто-то все делает, а мы лишь наблюдаем за происходящим со стороны.

Так вот, в нашем случае *бросить легко* подразумевает *легкость в ощущениях*, когда отказ проходит на более приятном эмоциональном фоне, без традиционных забегов по стенкам. И чтобы эта легкость действительно состоялась, надо поработать.

Про *быстро*.

Время – понятие относительное. *Быстро* – это может быть и час, и день, и год. Разумеется, если отказ от сигарет

проходит в более спокойных условиях, то вопрос: «Сколько терпеть переходный период?» становится менее острым: «Да хоть пять лет, если при этом нормально себя чувствуем». Но, бесспорно, избавиться от зависимости хочется как можно быстрее.

Пяти лет и не потребуется. Уже на второй день, поняв, что легко контролируем мысли о перекурах, мы обретем уверенность, что действительно находимся на верном пути и все идет по плану. Спустя неделю вспоминать о табаке будем реже, а через две пребывания без никотина станет вполне обыденным.

Через месяц позывы к перекурам станут настолько редки, что мы сможем смело говорить про себя: «Да, я бросил курить, чего и вам желаю».

Согласитесь, приемлемый график.

Теперь про обещанные в названии *два вечера*.

Прежде чем мы затушим последний «бычок», надо усвоить материал, разобраться, что и как функционирует. Два вечера после работы – это как раз то время, которое потребуется на прочтение данной книги.

Конечно, здесь все сугубо индивидуально. Я знаю читательницу, которая, засев с книжкой на ночь, под утро уже не курила. Не могу рекомендовать подобный график, но для нее так оказалось удобней, и результат не заставил себя ждать.

Со стороны читателя есть свои издержки. Нового матери-

ала действительно много – на его усвоение тоже потребуется время. По этой причине я не навязываю строгий график. И в книге нет четкого требования, сколько читать в сутки. Читайте, как будет комфортно вам. Два или три дня – в принципе, не важно. Вам нужен положительный результат, а не гонки со временем. Но и затягивать это дело не рекомендую. Растянув чтение на недели, мы теряем динамику восприятия, суть, ход мысли и нужный настрой. И появляется вероятность, что попытка будет прервана и продолжена через полгода или позже. А это потерянное время и, главное, ваше здоровье.

Поэтому не затягивайте чтение. Постарайтесь уложиться в два-три вечера. Это вполне возможно. Да и самим приятно разделаться с такой задачей в кратчайшие сроки.

# Что значит бросить правильно, или 5 заветных желаний

Теперь уточним, что значит «бросить правильно».

То, что считается правильным с точки зрения методологии, нам еще предстоит выяснить. А вот что такое «правильно» для конечного результата, хотелось бы представлять уже сейчас, знать заранее, к чему мы придем. Для этого будем отталкиваться от пожеланий: от того, каким бы мы хотели видеть идеальный отказ от зависимости.

Итак.

**1. Легким и быстрым.** Это главные для нас условия – с ними уже разобрались.

**2. Знать точный момент, когда бросишь.** Иметь конкретный срок или какой-либо признак, что все, мучения позади и теперь я некурящий.

Вполне нормальное желание. От себя лишь прокомментирую. Логично будет иметь не один признак, что «всё – бросил», а располагать множеством опорных маячков на всем протяжении нашего пути, сверяясь с которыми сможем понимать: «Да, движемся правильным курсом», а в случае отклонений будем иметь возможность оперативно влиять на ситуацию. Поставим не отдельный огонек на финише, а вы-

строим из них подобие глиссадных огней.

**3. Бросать без изменений привычного ритма жизни,** без посещения каких-либо тренингов, клубов анонимных курильщиков, без перерыва на отпуск и без изоляции на необитаемом острове. В общем, как можно проще.

Договорились, от жизни не отстанете. Благо, данное пособие не длинное, не толще бульварного детектива. По зубам даже занятому человеку.

**4. Бросить навсегда.** Чтобы после отказа от сигарет чувствовать себя самодостаточно и комфортно. Чтобы никакие, даже жестокие, жизненные обстоятельства не вызывали желания курить.

Правильное желание – именно отсутствие тяги к никотину станет нашей главной целью, без этого ни о каком легком отказе, ни о какой победе над табачной зависимостью говорить нельзя. И именно к такому результату мы и будем стремиться.

**5. Не растолстеть.** Не начать набирать лишние килограммы, как это часто бывает с теми, кто пытается бросить, «переломив» себя.

Серьезный аргумент продолжать курить. На самом деле ответ на это пункт вытекает из предыдущего. Если тяга к никотину не побеждена, то аппетит заметно возрастет. И по си-

ле он не будет уступать стремлению к никотину. А если зависимость устранена, то такая потребность будет отсутствовать физически, и фигура не страдает.

*По крайней мере, те, кто бросал курить по данному курсу, на неумное желание подчищать холодильник или рост собственной массы еще не жаловались.*

Поэтому **главная наша цель – это устранение тяги к никотину.** Тогда и комфортное пребывание без сигарет в различных ситуациях перестает быть фантастикой.

Вот популярные пожелания. И наше счастье заключается в том, что все они вполне выполнимы. Отказ от сигарет с соблюдением всех изложенных пунктов и будем считать правильным.

# В чем главный секрет

*Воины-победители сперва побеждают и только потом вступают в битву; те же, что терпят поражение, сперва вступают в битву, и только затем пытаются победить.*

*Сунь-Цзы, китайский стратег, автор «Искусства войны»*

Есть большое различие между тем, что мы ощущали, когда пытались бросить неправильно, и тем, что наметили сейчас. И, по идее, насколько велика эта разница, *настолько же должен отличаться сам подход к решению задачи.*

В чем заключается это кардинальное отличие?

Большинство способов, несмотря на их разнообразие, практикуют один и тот же алгоритм: сначала следует резкий отказ от сигарет, и только затем мы в экстренном порядке пытаемся научиться жить без привычной дозы никотина.

Такая последовательность кажется логичной. Но в этом случае вся адаптация к жизни без сигарет, все самообучение идет под прессом сильнейшего табачного зуда, в постоянной борьбе с тягой к перекурам. И вместо того, чтобы радоваться, что с каждым днем становится все легче и свободней, мы убеждаемся в совершенно обратном.

У меня такой авральный метод ассоциируется с попыткой построить добротный корабль в волнах океанского прибоя. Вместо того чтобы в намеченный час спокойно отчалить на заранее подготовленном судне, мы начинаем стаскивать нетесаный лес в пучину бушующей стихии, надеясь на ходу сколотить надежную посудину, способную нести нас через бури и шторма житейских морей. Но, планируя дальнейшее плавание, даже отчаянные головы предпочтут поступить разумней и взяться за постройку судна заблаговременно, в сухой мастерской, когда под ногами твердая почва, а в руках отсортированный материал, необходимый инструмент и исчерпывающая документация.

Отказ от табачной зависимости – событие для каждого из нас не менее важное, чем морская кругосветка, и подготовки требует соответствующей. И почти каждый об этом догадывается, особенно после серии неудач. И пытается все предусмотреть, «чтобы на этот раз получилось наверняка».

Но во что выливаются эти сборы? Моральная накачка, настрой на подвиг, внутренний трепет перед бременем предстоящих лишений, плюс поиск весомых мотиваторов и три недели отсрочки на ублажение собственных страхов. Все это называется «собраться с духом».

Другими словами, сплошная эмоциональная накрутка. И нельзя сказать, что мы ничего не делаем, но и ***никакого практического вклада в разрушение зависимости не при-***



**вносим.** Поэтому чаще всего такие попытки заканчиваются очередным болезненным для психики «крушением».

Выходит, чтобы бросить курить, только решимости и желания вершить подвиги недостаточно, и **требуется** какой-то другой, **качественно иной уровень подготовки**, который и определяет, насколько успешной окажется попытка.

В чем состоит этот «иной уровень подготовки»?

Табачная зависимость складывается из множества отдельных элементов, каждый из которых цепляется к нам, работает на удержание. Их действительно много, и каждый по-своему силен. И чтобы гарантированно бросить курить, надо каждый такой «крючок» обязательно отцепить.

Прелесть всех этих крючковатых механизмов заключается в том, что с большинством из них можно начать работать заранее и устранить их еще до того, как мы прекратим приём никотина. Разрушив большую их часть на подготовительном этапе, мы окажемся в некоторой степени некурящими и к тому же существенно разгрузим финишную фазу, когда уже окажемся без сигарет, в таком случае дальнейший отказ от сигарет пройдет легче.

Посему наша работа будет состоять в том, чтобы на подготовительной стадии, находясь еще в комфортных условиях, устранить как можно больше механизмов зависимости. А

напоследок оставить лишь те, что требуют шлифовку практикой.

В этом и состоит главный секрет эффективного алгоритма:

*Сначала избавляемся от табачной зависимости,  
от большинства ее элементов,  
и только потом прекращаем прием никотина.*

# Первая контрольная сверка

Только сейчас, спустя время, я осознал, что, обращаясь к «счастливчикам» – людям, сумевшим бросить курить, – за помощью, был совершенно не готов принимать ее. Все, что мне говорилось, самая ценная информация пролетали мимо меня. Шоры, надетые на сознание, надежно вели прямо к цели, но не к той.

Что я ожидал услышать?

В первую очередь, конкретные советы:

А) что надо делать;

Б) в какой последовательности – что в начале, в середине и в конце;

В) с каким интервалом и сколько раз в неделю;

Г) чем конкретно заедать табачный зуд;

Д) что делать, если что-то вдруг пошло не так;

и т. д. и т. п.

Я растопыривал ушки, кротко затихал, готовясь внимать каждому слову. И что я слышал от «счастливчика»?

«Надо по-настоящему захотеть, надо просто понять, что сигареты тебе не нужны, что это полная фигня, что ты дурачишь сам себя. Когда осознаешь, что без сигарет лучше, тогда ты и бросишь» ...и все в этом духе.

Малоинформативно, без конкретики и сильно смахивает на религиозную проповедь.

*А если на интернет-форуме вдруг соберется кучка таких «миссионеров» и начнет раздавать аналогичные советы, то даже самые терпеливые из курильщиков вскоре предпочтут покинуть обсуждение.*

А между тем, делясь такими советами, «счастливчики» от всего сердца пытаются помочь, донести главную мысль, передать свой самый ценный опыт: отрекитесь от сигарет, другими словами, отцепите от себя табачные крючки, демонтируйте механизмы, соединяющие вас с никотиновой зависимостью. И если это состоится, то отказ пойдет гораздо легче.

*На что я хотел бы обратить ваше внимание: намечая этот курс, мы фактически оказались на той же тропе, по которой шли «счастливчики». Только наша дорожка будет более открытой для понимания.*

Изучив механизм зависимости, мы сможем **пробросить мостик от опыта везунчиков к нашим потребностям, наполнив общие обтекаемые формулировки конкретными правилами: что делать, в какой последовательности и почему именно так, а не иначе.**

То есть выработаем четкий алгоритм, руководство к дей-

ствию, следуя которому избавимся от табачных пут.

# Как лучше избавиться от табачной зависимости. Опора на науку

*Сомневайтесь, упрощайте и снова сомневайтесь.  
(Узнать бы, кто это сказал)*

Как мы поймем в ходе изучения, табачная зависимость – это огромный комплекс, где все элементы существуют в тесной взаимосвязи. Где движение одной шестеренки обязательно будет передано на соседние и далее по цепочке – на все детали и узлы.

*Потяни за тонкую ниточку и получи удар тяжелой кувалдой. Только вспомни об отсутствии сигарет – и мимолетное сомнение обернется сильнейшим никотиновым зудом.*

Да, табачная зависимость – это система, работающая на удержание нас в ловушке. А бороться со слаженно работающей системой сложно. И ранее, пытаясь бросить курить, мы в этом убеждались. Но, с другой стороны, в этом есть свои положительные моменты, которыми мы обязательно воспользуемся.

Самый существенный плюс любой системы заключается в том, что ее можно разобрать на составляющие элементы вплоть до отдельных винтиков, понять, как она работает, и найти те точки, на которые можно воздействовать, выяснить, что нужно делать в начале, а что оставить на финиш. В общем, определить наиболее оптимальный способ избавления от зависимости.

И благодаря этому мы поймем, что табачная зависимость – штука относительно примитивная, работает по простому и достаточно жесткому алгоритму. И по этой причине на всех курильщиков воздействует абсолютно одинаково.

*Все мы разные. Отличаемся возрастом, темпераментом, интересами, жизненным опытом. Но, несмотря на глубокие отличия, курим одинаково. В равной степени мучаемся без сигарет, устраиваем перекуры по одним и тем же внутренним причинам, пытаемся бросить по одним и тем же лекалам и даже оправдываем свои неудачи похожими отмазками.*

Даже стаж курильщика не влияет на схему работы зависимости. И первогодок, и матерый куряка делают это по одним и тем же причинам, и разница между первым и вторым лишь в величине ущерба, нанесенного здоровью.

Поэтому, если кто-то уверен, что с его маниакальной за-

зависимостью бросить невозможно, стоит посмотреть вокруг себя и заметить, что «счастливики» – это в основном курильщики, не менее чем с 10-летним стажем.

На что мы будем опираться при изучении зависимости?

Наиболее надежным и информативным источником для нас станет современная наука.

Погружаясь в различные аспекты жизнедеятельности человеческого организма, она дает ответы на широкий спектр вопросов. И большая часть информации, необходимой для понимания природы зависимости, наукой уже получена и находится в широком доступе.

Но, к сожалению, в текущем, разобщенном виде научные сведения нам не помогут. Ответов на вопросы «Что делать?» и «Как бросить?» они не дают. И в сыром виде являются лишь материалом из серии «Это интересно!» или очередной нотацией о вреде курения.

*А вот чтобы научный материал заработал и попал в точку, надо между разрозненными элементами построить связи, сложить отдельные пазлы в единую законченную картину. Вот тогда принцип работы всего механизма станет для нас нагляден и прозрачен.*

Дополнительный бонус научного подхода – открытый доступ к сведениям. Если у вас к какому-то отдельному мате-



риалу возникнет недоверие (а это совершенно нормально), то всегда есть возможность обратиться к соответствующим источникам. Благо, в наше время вся информация находится на кончиках пальцев.

Что, кроме науки, есть в арсенале для изучения зависимости?

- ***Личный стаж.*** Здесь каждый из нас профессионал с богатым опытом, опираясь на который можно сформулировать собственные выводы. Для этого нам понадобятся личные ощущения, которые мы испытываем при курении.

- ***Положительный опыт «счастливчиков».*** У успешных людей всегда есть чему поучиться. И мы обязательно воспользуемся их опытом.

- ***Популярные народные толкования и убеждения.*** Будем и с ними сверяться.

- ***И, конечно, своя голова,*** желающая здраво мыслить и анализировать. Без желания самостоятельно разобраться, как и почему это работает, ничего положительного у нас не получится.

# Что надо будет делать?

Итак, возвращаемся на полшага назад. Чтобы бросить курить, нам надо избавиться от большинства «крючков» заранее, до того, как прекратим подачу никотина. Логично, что, чем больший объем работы мы проделаем на подготовительной стадии, тем меньше останется на самый ответственный финишный этап и тем комфортней для нас он пройдет. В идеале, соотношение между подготовительной и финишной фазой может достигать просто колоссальной величины: 95 % до и всего 5 % после. По поводу такого расклада можно только ликовать.

А с другой стороны, впору призадуматься, что 95 % – это весьма приличный объем работы, который никто кроме нас не выполнит. Здесь мы один на один со своей зависимостью и, *чтобы достигнуть эти магические 95 %, еще придется хорошенько выложиться.*

*Ведь чем меньше мы сделаем на первом этапе, тем больше нам придется преодолевать на решающем финальном участке, уже в «менее стерильных» условиях. И здесь есть, чего опасаться: опять мучиться, как при других неудачных попытках, никому не хочется.*

# О чем еще надо предупредить

Данное руководство может показаться кому-то замечательным пособием, а может не соответствовать чьим-то ожиданиям. Может идеально подходить вам лично, а может наоборот. Но даже самый безупречный вариант, написанный исключительно под вас, без вашего личного участия не будет эффективен. Автор, при всем желании, за вас курить не бросит, а инструкция – тем более. Книга – это всего лишь путеводитель, назначение которого предложить наиболее оптимальный маршрут. А работать, идти шаг за шагом, от пункта к пункту, предстоит вам.

Отказ от курения – это серьезная перестройка организма, независимо от того, замечаем мы это или нет. И наша прямая обязанность – помочь ему в этом процессе. Если мы не поддержим собственный организм, то он может нам ответить тем же. Не со зла, конечно, просто у него в какой-то момент не окажется необходимых нам ресурсов. Не поработали – на кого пенять будем?

Тема табачной зависимости сама по себе неприятная. Это не про отдых на Карибах. И, естественно, в отдельные моменты информация может вызывать негативные эмоции вплоть до отторжения (вспомните свою обычную реакцию на антитабачную рекламу). Поэтому будьте готовы, что ка-

кие-то главы могут идти со скрипом. Не обязательно, но могут, и это совершенно нормально. Чтение книги, как любая работа, будет местами доставлять удовольствие, а где-то покажется утомительным.

Со своей стороны я постарался, чтобы материал был изложен в наиболее интересной и усвояемой форме. Но иногда надо себе напоминать, что перед нами не научно-развлекательное чтиво, а учебно-лечебное пособие, и мы здесь не на прогулке, а по конкретному делу. Поэтому *читайте, не пролистывайте страницы, а старайтесь пропускать через себя и осознавать информацию.*

Про уровень мотивации. У кого он больше: у курильщика со стажем или новичка? Или по-другому: кому проще бросить курить?

Среди «счастливчиков», сумевших легко бросить, матерых курильщиков больше. За долгие годы никотинового «рабства» курение им осточертело, опротивело до мозга костей, превратилось в занятие, от которого уже тошнит.

Новички тоже готовы отказаться от этого бесперспективного занятия, но подобные мысли сопровождаются лишь правильным пониманием, почему курить плохо. Зависимость еще не успела утомить и воспринимается легче. В таких случаях разница в уровне внутренней мотивации огромная.

Конечно, у каждого в отдельные моменты настрой и уро-

вень желания могут отличаться. И начинающий курильщик может оказаться мотивированным сильнее ветерана со стажем. Потому и отказ от зависимости у всех может пойти по-разному. Кто-то пройдет через первые недели, совершенно не замечая табачного дискомфорта, а кому-то, вероятно, придется приложить усилия и, может, даже поскрипеть зубами... (Надеюсь, вы в их ряду не окажетесь, но мое дело предупредить.)

По этой причине каждому из нас, независимо от опыта и настроения, есть резон приложить максимум усилий.

Какие еще напутствия могу дать, прежде чем приступим к основному материалу?

Не рекомендую просто читать эту книгу для общего ознакомления, «на будущее». Сейчас вы бесцельно пробежитесь по тексту, потом же, когда возникнет необходимость бросить, книга не станет для вас новинкой. И на фоне отсутствия новизны материал будет усваиваться хуже. А, как я уже говорил, глубина усвоения информации здесь имеет большое значение.

Так что, пожалуйста, определитесь для себя, вы с нами или вам лучше пока отложить книгу? Если сомневаетесь, то, как бывший курильщик, я вас прекрасно понимаю. Нерешительность в этом деле абсолютно нормальное явление, я сам смог бросить лишь спустя 13 лет. Единственное, предложу обязательно подумать и дать себе ответ на вопрос: «Когда бы

вы хотели бросить курить?»

Я рекомендую не откладывать это нужное дело и продолжать начатый путь. Но вы лучше знаете свои возможности, и уровень желания избавиться от зависимости вы оцениваете сами.

# Глава 1. Дело табак

*Знать врага – значит его победить.  
(Кто-то из генералов проболтался)*

Итак, во вступительной части мы выяснили, что легкий отказ не чудо, а вполне реальное событие; успели «намечтать» идеальные условия; определили в общих чертах алгоритм и даже выработали некоторые рекомендации по прохождению материала.

И на фоне радужных картин и сказочных обещаний, хотелось бы скорей уж если не бросить курить, то хотя бы понять, как табачная зависимость работает.

Поэтому сразу же приступим к ее изучению. А начнем с того, что лежит на поверхности и является наиболее заметным элементом зависимости: с табачного зуда.

Вспомните любой свой неудачный опыт по отказу от курения, когда рассчитывали проскочить «на простачка» или переломить табачную зависимость силой воли.

*Мы тушили свой последний бычок и первый час, а то и несколько, могли чувствовать себя вполне сносно. Но спустя время никотиновый дискомфорт начинал заявлять о себе. Сначала ненавязчиво, но с каждым часом все сильнее и чаще, пока не захватывал все наше сознание. Страстное же-*

ление выкурить хотя бы одну-единственную сигарету превращало нас в одержимых маньяков. Конечно, временами мы отвлекались и успокаивались, но вскоре зуд возвращался, все больше расшатывая психику. О душевном спокойствии можно было только мечтать.

Теперь давайте на минуту вообразим, что мы уже прочитали книгу и каким-то образом смогли уменьшить этот раздражающий зуд, скажем, наполовину.

Как думаете, лично вам в таком случае бросить курить будет проще? (*Остановитесь, пожалуйста. Задумайтесь и четко ответьте себе на этот вопрос.*)

А если от этого зуда останется лишь четверть? Легче будет отказаться от табака? (*Мне кажется, да.*)

Ну а если и эту четверть мы заменим на несколько неприятное, но гораздо более комфортное состояние? Думаю, тогда уже точно сможем бросить курить. Было бы желание! Если нет зуда, то нет и проблем.

Получается, что *физический дискомфорт является основным фактором, мешающим бросить курить.*

*Важный вывод, стоит проверить его от обратного: если устранить ВСЕ табачный дискомфорт, то останутся ли другие причины, мешающие нам чувствовать себя нормально? Например, мне могли бы помешать отсутствие веры в победу и страх остаться без «надежной» поддержки сигарет.*



И действительно, негативные ожидания сказываются на эмоциональном фоне и порождают тягу к никотину. Есть ли еще какие-нибудь факторы? Кажется, больше ничего.

Да, страх и неуверенность играют свою негативную роль. Но если сопоставить их с табачным зудом, то последний безусловно доминирует. Он буквально застилает все остальное. И если мы попытаемся выразить эту разницу в процентах, то получим условные 95 % и 5 %.

То же самое можно отобразить на шкале.



Вот такой непропорционально поделенный отрезок. Кстати, спешу вам представить набросок будущей схемы зависимости. По мере нашего углубления в тему он будет обрастать разными элементами, обретать глубину и объем, превращаясь в полноценную схему.

Чтобы устранить никотиновый зуд (пресловутые 95 %), следует перейти к изучению табака и никотина. Понять, как они работают, и выяснить, можем ли мы устранить их влияние.

# Историческая справка (на основании открытых источников)

– Закройте Америку обратно.  
(Провокация      межконтинентального      радиуса  
действия)

Изображения в храмах и многочисленные фигурки, найденные при раскопках на территории Гондураса и Мексики, свидетельствуют, что более трех с половиной тысяч лет назад индейцы табак уже активно употребляли.

Для нас привычен кинематографический образ континентальных индейцев, романтично раскуривающих переходящую из рук в руки трубку. Однако первыми, кого встретили «Колумб и Ко», были островитяне, которые так же, как и жители Центральной и Южной Америки, предпочитали курить листья в скрученном виде. Следует отметить, что индейские табачные изделия по размерам значительно превосходили самые толстые современные сигары и с трудом помещались в рот. С точки зрения европейцев, эстетики в этом было мало.

13 октября 1492 года «Колумб и Ко» высадились на первый остров, где повстречали племя Ароваков. Спустя пару

дней, 15 октября, аборигены преподнесли Колумбу ценный подарок – сушеные листья табака. Христофор подношение не оценил и бросил его в воду. Хозяева восприняли это как оскорбление и плохой знак. Как показала история, с «плохим знаком» они не ошиблись.

Со временем дымящие сушеные листья были опробованы моряками, и некоторые члены команды даже успели к ним пристраститься.

Первая запись Колумба с подробным описанием употребления табака была сделана 15 ноября 1492 года. Этот день и считается датой его открытия. Хотя индейцы могут легко оспорить и право первооткрывателей, и саму дату.

Возвращение Колумба в Европу ознаменовалось не только чествованиями. Родриго де Херес (Rodrigo de Jerez) – член команды Колумба, попытавшийся публично продемонстрировать своим соседям процесс курения, – был осужден инквизицией на долгих семь лет. Обвинение носило сугубо религиозный характер: «Только дьявол может наделить человека способностью выпускать дым из ноздрей»[1]. Можете попытаться представить себя в условиях тюрьмы того времени, да еще без права на перекуры. Инквизиция знала толк в экзекуциях. Но, несмотря на возможность сурового наказания, курение начало быстро набирать популярность среди высших слоев испанского и португальского общества. Табак

был непомерно дорог, и эту наказуемую шалость мог себе позволить только человек состоятельный, а имидж – «наше все».

Дальнейшее увеличение объемов поставок, выращивание табака ближе к потребителям и, как следствие, снижение его стоимости к уменьшению количества курильщиков привести не могло – табак стал доступен и для других социальных слоев. И, как водится, низы слепо подражали верхам. Ритуал лавинообразно набирал поклонников.

# 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.