



Юлий Шанс

КАК Я БРОСИЛ

КУРИТЬ



16+

Юлий Шанс

**Как я бросил курить**

«ЛитРес: Самиздат»

2020

## **Шанс Ю.**

Как я бросил курить / Ю. Шанс — «ЛитРес: Самиздат», 2020

Это книжка для тех, кто хочет, пытался, но пока не смог бросить курить. Даже многие знаменитости не смогли попороть пагубную привычку. Сам автор бросил только с двадцатой (!) попытки. В публикации занимательно описан опыт борьбы автора, его горькие неудачи, усвоенные уроки, разработанные приемы и т.д. Увлекательное повествование может служить практическим руководством для жаждущих избавиться от напасти. Хотя сам автор сумел избавиться от нее без помощи молитв, все же, для особо религиозных людей, в конце приведены три сильнейшие молитвы от табакокурения - христианская, мусульманская и буддистская (мантра). О том, как нельзя бросать курить читайте в необычном рассказе автора "Григорий". На обложке использовано слегка измененное изображение "No-smoking logo" с сайта flickr по лицензии ССО.

© Шанс Ю., 2020

© ЛитРес: Самиздат, 2020

# Содержание

Первая затяжка	6
Конец ознакомительного фрагмента.	8

# Юлий Шанс

## Как я бросил курить

*Курить бросить легко – я лично проделывал это сотни раз (Марк Твен)*

## Первая затяжка

В тот летний день, полвека назад, мне было шесть лет. Я заметил как Мишка, мой одноклассник и сосед по подъезду, украдкой юркнул за угол пятиэтажки, на сторону без подъездов. Наш молодой рабочий городок тогда интенсивно расстраивался, преимущественно «хрущевками» и в то время наш дом стоял на самой окраине, за ним простиралось безлюдное бескрайнее поле с травой по пояс. Было ясно, что Мишка проследовал туда с глаз долой с каким-то тайным намерением. Из любопытства я бесшумно проследовал за ним. Когда я вынырнул из-за угла, Мишка стоял, прильнув спиной к стене дома, метрах в десяти. Он зыркнул на меня сердитым взглядом и, когда я приблизился, недовольно буркнул: «Че пришел?». Затем, подумав пару секунд, он вынул руку из-за спины и протянул мне дымящийся окурочок: «На, дерни!». Я мгновение колебался, так как курение меня никогда не прельщало, ибо, во-первых, это было для детей «преступлением» и, во-вторых, я знал, что оно вредит здоровью. Однако, из любопытства, я решил один-единственный раз попробовать, просто чтобы быть в курсе, что же это такое на самом деле. Я был уверен, что это очень приятно, раз так много взрослых курят. Я не имел ни малейшего понятия как курить и не знал, что затяжку нужно делать сначала в рот, а затем уж в легкие, приоткрыв рот и, тем самым, предварительно разбавляя и охлаждая дым в полости рта воздухом. Я взял протянутый мне «бычок», всунул его в губы и прямо из него вдохнул горячий воздух напрямую в себя... Будто огонь обжог мои легкие. По контуру боли я ощутил их форму, размер и расположение. От удивления, разочарования и боли я на миг замер как парализованный. Затем слезы брызнули из моих глаз и я разразился громким продолжительным кашлем. Михаил испугался, что мой кашель привлечет чье-нибудь внимание и нас накажут. «Э-э-э, да ты курить даже не умеешь, – раздосадовано сказал он и потянул меня за рукав, – уходим быстрее отсюда!»

Столь отрицательный первый опыт отбил у меня охоту вновь попробовать закурить, как мне казалось, навсегда. Даже когда уже большинство моих друзей-подростков бравировали курением, особенно в компаниях, я долгое время отнекивался. В СССР подавляющее большинство мужчин курили (женщин же – меньшинство). Поэтому, достигнув возраста 15 лет, я стал периодически слышать от сверстников в свой адрес фразы типа «ты не мужик, раз не куришь» и ловить на себе полупрезрительные взгляды. Почти все сверстники из моего окружения уже покуривали. Во дворе и в школе к тому времени образовалось несколько устойчивых компаний и в каждой из них было принято красоваться с дымящейся сигаретой. Я полностью не примыкал ни к одной из группировок и слыл как бы «самим по себе», сохраняя определенную независимость (как и несколько других подростков). Поэтому я, конечно, мог бы и отказаться курить, но это означало бы окончательно быть исключенным из многих подростковых «приключений» и прослыть «маменькиным сыночком» (особенно с учетом того факта, что я воспитывался матерью-одиночкой). Такая перспектива меня не устраивала и я решил-таки изредка выкуривать через силу сигарету, просто чтобы от меня отстали. Я старался делать это только при большом скоплении сверстников, чтобы одной выкуренной сигаретой показать, что я «свой парень» сразу многим. Около половины моих знакомых достаточно быстро стали зависимыми от никотина и жаловались мне, когда не было сигарет. Я долгое время им не совсем верил, подозревая, что они попросту корчат из себя «мужиков». У меня же из-за намеренно редкого курения, тяга к курению не развивалась долго. Я занимался спортом, посещал секции бокса и вольной борьбы и не ощущал к табаку никакой тяги совершенно.

### **В когтях у напасти**

Наконец, в зависимость впал и я. Да ещё как впал! К моменту поступления в университет, я стабильно выкуривал по полпачки сигарет в день. Далее моё проживание в курящем студен-

ческом общежитии, стрессы учебы и романтика студенческой жизни довели моё ежедневное употребление до пачки сигарет в день. Многие студенты держались годами на такой дозе. Моя же зависимость прогрессировала нещадно дальше. К концу четвертого курса я выкуривал по полторы пачки в день, а иногда даже две. Такое количество никотина не могло не сказаться на моем здоровье и самочувствии. Настроение и живость восприятия жизни снизились. Появился серый цвет лица, круги под глазами и одышка. Стало побаливать сердце. Упала работоспособность, поддерживаемая лишь краткими периодами после курения. В конце концов даже этот положительный эффект никотина исчез – к концу каждого дня я начинал чувствовать себя плохо уже после каждой (!) выкуренной сигареты. Возникла парадоксальная ситуация. Через каждые 20 минут у меня возникала тяга покурить, которая со временем резко увеличивалась, если я воздерживался. Но как только я выкуривал одну-единственную сигарету, мне становилось плохо и работоспособность падала почти до нуля. Я твердо решил бросить курить. Моральной поддержкой мне стало открытие того, что я не одинок в своей беде. Я встретил студента с моего курса, который поведал мне то-же самое о себе. Мы оба просыпались по утрам полностью физически разбитыми, не помня, какой наступил день недели, какие сегодня лекции и в какое время, что было вчера, что мы планировали на сегодня. Мы почти ничего не соображали, едва помнили свои имена, но твердо помнили, что нам нужно срочно выкурить подряд две-три сигареты или, предпочтительно, крепкие папиросы типа «Беломорканал» или «Казбек», запивая это парой стаканов крепкого чая. Только после этого память возвращалась к нам, в мозгу запускался мыслительный процесс и тело начинало полностью повиноваться. Мы становились готовыми начать новый день.

## **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.