

16+



Сергей Ковальчук

Свидетельства бывших курильщиков

Курение вредит  
вашему здоровью

# **Сергей Васильевич Ковальчук**

## **Свидетельства**

### **бывших курильщиков**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=67126890](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=67126890)*

*SelfPub; 2022*

#### **Аннотация**

В книге приведены 24 рассказа. Это бывшие курильщики, нарколог и несколько психологов. В конце исследование о вреде курения и об интересах табачных корпораций. Обо всех их ухищрениях по продвижению скрытой рекламы курения и “парения”, направленной в основном на детей и подростков. Каждый рассказчик бросал по-своему. Вы прочтете о том, какую мотивацию имели эти люди, как именно действовали, на что опирались, чтобы преодолеть никотиновую ломку. Вы прочтете о совсем неочевидных минусах этого отвратного действия, о том, что на самом деле происходит с дыханием курильщика, почему он часто раздражается, а порой и провоцирует конфликты. Если вы действительно решили бросить курить, эта книга для вас. Вы сможете составить свою собственную программу борьбы с этим злом. Внимательно ее прочтите, выпишите цитаты тех, кто победил эту зависимость, опирайтесь на их советы, начинайте и держитесь. Используйте рекомендации нарколога. Но главное, сформируйте мощную мотивацию. Имена персонажей изменены.

# Содержание

Рассказ первый	9
Рассказ второй	19
Рассказ третий	31
Рассказ четвертый	38
Рассказ пятый	45
Рассказ шестой	54
Конец ознакомительного фрагмента.	69

# **Сергей Ковальчук**

## **Свидетельства**

### **бывших курильщиков**

#### **Предисловие**

**“Бросить курить очень просто. Я делал это тысячи раз!”**  
(Марк Твен)

**“Человекам это невозможно, Богу же все возможно!”**  
(Евангелие от Матфея, 19:26)

Здравствуйте, мои дорогие читатели! Перед вами моя новая книга. Она о такой серьезной и массовой проблеме, как курение.

А вы знаете, что никотин, это наркотик? Что все эти вейпы, кальяны и электронные сигареты являются ловушками табачных корпораций, призванными любой ценой удержать курильщика в зависимости от этого наркотика?

По официальной статистике 40 процентов взрослого населения России курят и не могут бросить. Потому что это не вредная привычка, а страшная зависимость, от которой, кстати, страдают не только сами курильщики, но и их родные и просто окружающие люди, вынужденные вдыхать этот

дым.

В этой книге приведены 24 рассказа людей разного возраста и пола. Большинство из них сами бывшие курильщики. Но также здесь находятся рассказы психиатра-нарколога и нескольких психологов. Кроме того, в конце книги приведено сенсационное исследование о вреде курения и об интересах табачных корпораций. Обо всех их ухищрениях по продвижению скрытой рекламы курения и “парения”, направленной, в основном на детей и подростков через блогеров и журналистов, через фильмы и сериалы и т.д. О том, кто, как и за какие деньги создает образы “Ковбоев Мальборо” и как страшно за это потом расплачивается.

В книге содержатся десятки способов как бросить курить. Практически каждый рассказчик бросал по-своему. Вы прочтете о том, какую мотивацию имели эти люди, как именно действовали, на что опирались, чтобы преодолеть никотиновую ломку.

Вы прочтете о совсем неочевидных минусах этого отвратного действа, о том, что на самом деле происходит с дыханием курильщика, почему он часто раздражается, а порой и провоцирует конфликты, вплоть до драк. О том, до какой степени люди, курившие годы и десятки лет, зависимы от сигарет и даже не осознают этого.

Вы прочтете, сколько времени своей жизни тратят курильщики на курение, сколько денег, о природе и причинах их кашля, физиологических процессах в организме. Вы узнаете-

те, о том, чего не знали.

Если вы действительно решили бросить курить, эта книга именно то, что вам нужно. По ней вы сможете составить свою собственную программу борьбы с этим злом. Внимательно ее прочтите, выпишите себе цитаты тех, кто победил эту грозную зависимость, опирайтесь на их советы, приступайте и держитесь.

Используйте рекомендации нарколога из этой книги. На первых порах они смогут заменить вам поход к этому специалисту офлайн.

Но главное, сформируйте мощную мотивацию, зачем вам нужно навсегда бросить. Поймите, что однажды, твердо решив бросить, вы одновременно не можете и хотеть это делать. Потому что курильщик, срываясь, обосновывает этот срыв себе и другим тем, что он хочет курить. Нет! Это абстиненция, это зависимость, ваш внутренний враг диктует вам снова прикурить. Это именно диктат, а не ваше желание.

Откройте глаза и поймите, что, продолжая курить, вы никогда не объясните своим детям, что курение вредно. Они лишь будут усмехаться и курить сами. Потому что их родители это делают, а дети копируют поведение старших, а если отец сам курит, но утверждает, что это вредно и запрещает своему ребенку-подростку, то он лицемер.

Поймите и то, что если от курения не умрете и не станете инвалидами лично вы, то оно может повлиять на ваших детей и даже внуков. Об этом читайте в исследовании в конце

книги.

Что же дает отказ от курения? Многие рассказчики отмечают, что жизнь начинает медленно, но верно улучшаться. Практически сразу пропадают кашель и одышка, появляется совершенно другое восприятие запахов и вкуса еды.

Улучшается самочувствие, нормализуется дыхание, приходит в порядок кожа. От человека перестают шарахаться некурящие, потому что изо рта и от его тела и одежды уже не ощущается мерзкий запах табачного дыма. Бывший курильщик уже не прожигает свою одежду и не сыпет на нее пеплом. В его машине становится приятно находиться из-за отсутствия въевшегося запаха табачного дыма и пепла.

Человек не выкуривает тысячи сигарет в год, тратя на это десятки тысяч рублей. У него появляется время. Он не ищет мест для курения, его не привлекают к административной ответственности за него. Его не троллят собственные дети и он начинает уважать себя за то, что смог победить... нет, не самого себя, а демона, имя которому Табак.

Потому что человек не губит себя сам, это заблуждение. Он лишь подчиняется своему внутреннему врагу, желающему довести его до гробовой доски. Кого наркотиками, кого алкоголем, кого ставками, а кого тревоугодием или курением.

Если вы сами не курите, никогда не осуждайте тех, кто зависим от этого зла. Ведь у судьбы есть ирония, и пусть через годы, но вы можете также оказаться в рядах этих несчастных.

За своими героями я традиционно старался записывать дословно. Чтобы вы, читатель, могли отличить стиль повествования каждого. Я исключил лишь повторения и явные ошибки, ставя на их месте многоточия.

С Божьей помощью я пишу новую книгу, которая получит название: «Свидетельства бывших заключенных». Уверяю вас, что это будет по-настоящему увлекательное чтение. Надеюсь, что вы, мои дорогие, с Божией помощью, эту книгу тоже вскоре сможете прочитать. Как и все остальные мои книги. Ищите и найдете! На сайте ЛитРес.

А выводы делать только вам. Ну, с Богом!



# Рассказ первый

Владислав, 60 лет

«Я расскажу, как я бросил курить. Но сначала я хочу рассказать, как я курить начал. У меня курил отец и я все время воспитывался в атмосфере табачного дыма. Отец курил дома и для меня запах табака был привычен. Запах табака, отцовской пепельницы.

То же самое было и у моих друзей. У них тоже отцы курили, и мы как-то в этой атмосфере росли, но сами к сигаретам не прикасались до поры до времени. Потому что я, например, занимался спортом. И первые мои шалости по поводу курения не приводили к зависимости.

Табачная зависимость появилась у меня уже когда я учился в медицинском институте. Наверное, в 18 лет я уже имел табачную зависимость и при этом занимался спортом. Но я попал в такую атмосферу, где курят все, потому что оказался в студенческом общежитии. Это было общежитие студентов-медиков и оказалось так, что все они практически на 100 процентов курят. И у меня в группе, и вообще на курсе, они все курили.

И я начал это делать автоматически, просто подражая им. И у меня не сработали никакие тормоза совершенно, мне просто захотелось это сделать.

Мои первые юношеские опыты засовывания в рот сигаре-

ты, поджигания ее, первые затяжки ничего, кроме негатива, у меня в памяти не оставили. А вот тогда, когда я уже стал студентом-медиком, мне это начало нравиться. И я понял, что я теряю самообладание и уже не могу не курить.

И буквально на первом курсе института я почувствовал, что у меня есть проблемы. И с тем, что я не могу перестать курить, и с тем, что начал себя хуже чувствовать. У меня от того, что я курю, портится настроение. Я очень рано понял, что никакого удовольствия курение сигарет не доставляет.

Я же был медиком и исследовал на себе реакцию моего организма на курение табака. И я тогда понял, что просыпаюсь утром с сильнейшим желанием закурить. Я закуривал всегда после завтрака, никогда этого не делал натошак.

И когда я закуривал сигарету, то отмечал, что первая затяжка снимает напряжение, которое было вызвано тягой к никотину как к наркотику, а все последующие затяжки вызвали запредельное торможение. Я начинал плохо соображать, у меня появлялась вялость, слабость, портилось настроение и появлялась какая-то апатия.

И я прекращал курить сигарету, потому что мне это уже было совершенно противно, я уже жалел о том, что закурил. И с каждой выкуренной сигаретой у меня все больше и больше росло желание перестать это делать. И я предпринимал попытки перестать курить.

И какое-то время я воздерживался, но не выдерживал все нарастающего напряжения, которое у меня возникало после

отказа от курения. Это напряжение носило волнообразный характер и эти волны были не уменьшающимися, а нарастающими. Чем дальше, тем больше мне на волне влечения к сигарете хотелось курить. И в конце концов я понимал, что не могу вырваться из этого и сдавался. Я всякий раз сдавался.

В 22 года я признал, что являюсь наркоманом, что это просто наркотическая зависимость, и что мне самому с этой зависимостью не справиться. У меня были решительные попытки, когда я брал почти полную пачку сигарет, сжимал ее в руках, комкал, бросал в урну и клялся, что больше никогда не прикоснусь к сигарете.

Но проходило всего несколько дней, и я начинал курить снова. Это было сразу после окончания института, мне тогда было года 23. Однажды я исполнился решимости на собственной воле перестать курить и у меня начался период воздержания. Вот я не курю, не курю, хочу курить, но не курю; снова хочу, но не курю; просыпаюсь утром с желанием покурить, но не курю.

И у меня потихонечку-потихонечку тяга к курению стала пропадать. Я этому так обрадовался, мне показалось, что все, я освободился от этой зависимости, но потом понял, что это было не освобождение от курения, я не просто перестал курить, а я изменился сам.

Я почувствовал, что стал по-другому относиться к людям. У меня куда-то исчезла доброжелательность, я стал очень

обидчивым, раздражительным, тщеславным, хвастливым. И я заметил, что стал превозноситься над другими людьми.

И вот это мне ужасно не понравилось. Я стал искать, в чем причина таких изменений и понял, что просто одна проблема заменилась другой. Произошло не освобождение от пристрастия к табаку, а перемещение этой проблемы в другую сферу. Оказалось, что просто одна страсть сменила другую.

И вот тогда я понял, что еще неизвестно, что лучше. Когда я курил, людям со мной было лучше. Потому что я был более приветливым, более доброжелательным, более отзывчивым. Я был “душой” компании. Мне нравились вот эти перекуры, когда мы дружески общались, мы все чувствовали эту свою зависимость, это нас объединяло. Мы в этом друг другу сопереживали, и как-то так по умолчанию признавали, что у нас есть проблема, но мы пока не собираемся ее решать, нам пока с ней живет хорошо.

А вот когда я начал эту проблему решать, то понял, что она как проблема собственными силами человека не решается. Человек не выздоравливает. Если он однажды нажил себе наркотическую зависимость, то, прекратив употреблять наркотик, изолировав себя от предмета зависимости, человек не перестает быть зависимым.

Просто форма проявления этой зависимости меняется. Ты не прикасаешься к предмету своей зависимости, но тогда в тебе воспаляются те страсти, те пороки, которые, может быть, были тебе свойственны от рождения. И которые пря-

тались вот за этим пристрастием, а сейчас выползли наружу. И ты стал хуже, чем был до того, как перестал курить.

И я начал замечать, что то же самое происходит с другими людьми, которые пытаются бросить курить. И вот тогда я сделал для себя открытие. А я тогда уже был верующим человеком. Открытие было таким – на самом деле человеку одному ни от какой зависимости не избавиться. И от табачной зависимости в том числе.

Я снова сорвался тогда, продолжал курить после этого периода воздержания. И когда я понял, что стал курить еще больше, еще сильнее, еще одержимее, вот тогда я понял, что мне самому не справиться и начал целенаправленно молиться Богу об избавлении от этой страсти.

Я читал молитву Амвросию Оптинскому. Есть такая специальная молитва. Вот сейчас братья в нашем Центре борются с этим пристрастием, и именно так, как я. Они целенаправленно просят Бога о том, чтобы Он избавил их от этой страсти.

И Бог их избавляет, наши братья перестают курить. И со мной произошло то же самое. Честно говоря, у меня надежда была слабая. Мне это просто было свойственно, я тупо делал одно и то же: в одно и то же время я произносил одну и ту же молитву. Вот эту молитву Амвросию Оптинскому.

А потом эта молитва у меня трансформировалась в такую молитву, которую я сейчас предлагаю нашим пациентам, страдающим и зависимостями, и неврозами, как ежечасная

молитва. Вот ее текст.

“Господи, Ты меня видишь. Жизнь моя вся пред Тобою. Ты и болезнь мою видишь. Ты знаешь, как слаб я и грешен. Господи, я в Твоей воле, помилуй меня, если хочешь! Избавь от болезни и скорби, исцели меня и очисти! Да будет болезнь мне во благо! Помяни меня в Твоем Царстве! Слава Богу за все!”

И вот эту молитву я начал произносить всякий раз, стараясь это делать предельно внимательно, тогда, когда у меня появлялось желание покурить. И я увидел, что Бог меня избавил от этого. Я просто однажды перестал курить. И я даже не знаю, при каких обстоятельствах это произошло.

Это произошло как-то так, что я забыл о том, что я курю. Это что-то со мной сделал Бог, Которого я об этом просил. И вот именно этот образ жизни, который я для себя тогда избрал, позволил мне по-настоящему, с пользой для себя преодолеть эту страсть.

Здесь не произошло замены одной страсти другою. Наоборот, это позволило мне войти вообще на территорию преодоления каких-то своих пороков, которые у меня были. И я начал осознанно каяться в том, что мне не нравилось в себе. В том, за что мне было стыдно перед Богом и людьми.

И тогда я понял, что Бог меня просто меняет. Он просто за меня взялся по моей просьбе, и Он начал меня менять. И я стал другим.

И вот тогда сам процесс избавления от этого пристрастия

в моем сознании начал выглядеть совершенно иначе, не так, как я себе представлял. Моя цель была перестать курить. Это была моя высшая цель, ни больше ни меньше. Мне нужно было просто перестать курить. И я просил об этом Бога.

А вот потом цель начала меняться. Для меня целью стал Сам Бог. И вот когда это случилось, когда для меня стало важным само общение с Богом, а этот переход тоже происходил постепенно, когда мой интерес переключался от проблемы на Того, Кто меня от этой проблемы избавляет, тогда избавление от табачной зависимости стало неизбежным побочным продуктом моего живого общения с Богом.

Что я тогда обнаружил? Я тогда обнаружил, что сами сигареты меня уже не радуют, а в их отсутствие меня уже не радует ничего. И вот тогда я понял, что это просто наркотическая зависимость. Я уже знал эту закономерность. Что когда-то наркотик перестает радовать наркомана. И наркоман бежит за очередной дозой, и курильщик берет сигарету не для того, чтобы получить удовольствие, а потому, что он вынужден это делать. Чтобы избавиться от тоски, которая у него возникает в отсутствие табака.

Но этим он обрекает себя на еще большую тоску. Вот стоит ему только выкурить эту сигарету, и он чувствует, что тоска усилилась еще больше. И тогда он чувствует, что попал в западню. И он очень хочет вырваться из этой западни, но у него ничего не получается. И со мной тогда было то же самое.

Тогда я понял, что самое главное, это преодолеть вот эту тоску, эту пустоту, эту адскую пустоту, которая возникает у курящего человека, когда он не курит. Кто мне заполнит эту пустоту? И я понял, что это может быть только Бог.

Тогда я начал от всей души молиться Богу о том, чтобы Он меня просто избавил от этого, я не знаю, как Он будет это делать. Потому что я сам не могу. И я просто говорил Ему: “Господи, вот Ты видишь, что со мной происходит. Я абсолютно беспомощен и безволен, я погибаю от этого! Я больше не хочу так жить! Пожалуйста, возьми меня в Свои руки и сделай со мной то, что Ты хочешь!” И вот тогда я начал выздоравливать.

*Бывает такое, что курящий человек является воцерковленным. Он ходит в церковь, молится, крестится, держит посты, регулярно причащается, но при этом регулярно и много лет курит. Как такое может быть?* Я считаю, что у такого человека что-то не то с его христианством. Я даже знаю лично таких священников, и знаю, как они мучаются.

Мне, конечно, неудобно об этом говорить, но у всех этих людей что-то не так с их христианством. Если человек не перестает курить, то он должен сделать выбор: либо он перестает курить, либо он перестает быть христианином.

Потому что христианство и курение несовместимы. Это мое глубокое убеждение. И то, что люди крещенные и даже находящиеся в священном сане, курят, говорит о том, что у них есть проблемы с их христианством.



Да, действительно, для того чтобы получить избавление от какого-то пристрастия, нужно получить что-то взамен. Ведь мы же ищем какую-то радость. Ведь всякий раз, когда мы что-то пробуем в жизни, это уход от тоски и от уныния. Мы прячемся от этого врожденного состояния. Мы с этим состоянием рождаемся: с тоской, с пустотой. Каждый человек ищет каких-то увеселений, каких-то радостей, каких-то чувственных удовольствий.

И проба табака, это один из инструментов для ухода от этой тоски. “Я уже все перепробовал, а вот этого еще не попробовал. Давай-ка попробую! А что будет, если...?” И мы пробуем, не задумываясь о последствиях. А потом это становится предметом нашей зависимости, иногда на всю жизнь. А иногда мы от этого погибаем.

И я вижу, как люди вокруг меня погибают от того, что они однажды попробовали покурить и потом не смогли перестать. И тогда я очень захотел перестать. Я понимал, что если мне не заполнить эту пустоту, которая у меня возникает в душе, то у меня ничего не получится.

Так вот, Источником наполнения нашей души, когда человек живет и получает удовлетворение от того, что он есть на Белом Свете, когда он радуется тому, что он независим, что ему не нужно курить, пить, употреблять наркотики, является Господь. Все это человеку может дать только Бог. Сам человек этого нигде не найдет.

Сам человек будет обречен на то, чтобы одно чувственное

удовольствие менять на другое. Нам все время говорят, что для того, чтобы отучить человека от чего-то, надо дать ему что-то другое, не такое вредное.

Но это вещи одного порядка. Это не освобождение от зависимости, это просто замена одной зависимости на другую. Такую же бессмысленную и бестолковую, и даже вредную. А человек должен быть свободным. И вот я тогда захотел стать по-настоящему свободным.

Слова апостола Павла: “если Сын Человеческий освободит вас, воистину свободны будете”, сподвигли меня на то, чтобы бросить курить по-настоящему и просить Бога об освобождении от этой зависимости.

И может быть даже, вот эта целенаправленная борьба с курением, которая сводилась к сосредоточенной молитве Богу, позволила мне обрести настоящую веру. Веру в Бога”.

# Рассказ второй

Иван, 29 лет

«Меня зовут Иваном, мне 29 лет, я занимаюсь бизнесом. Параллельно с этим я поступил в школу актерского мастерства. В целом я стараюсь вести активную жизнь. Я занимаюсь картингом, шахматами, покером, читаю, путешествую. Скажем так, стараюсь чтобы моя жизнь в текущий момент была интересна мне. И тогда, я думаю, могу быть интересным окружающим. Я хочу рассказать о своем опыте, как я бросил курить.

*Зачем он курил? Принесло ли ему курение какую-то пользу?* Бросал курить я трижды. Курить я начал в 13 лет. Это была история дворового парнишки, который в свободное время после школы гулял со своими друзьями во дворе.

В какой-то момент мы поняли, что хотим стать взрослее, хотим быть похожими на парней постарше, а они все курили. А единственный путь стать постарше мы видели в курении сигарет.

Я помню, мы тогда ходили и искали “бычки” на задних дворах. Я вспоминаю, как это все страшно. Сейчас, особенно в центре города, под балконами не лежат пачки от сигарет и окурки, а раньше это было сплошь и рядом. То есть было “нормой” покурить на балконе и бросить окурки и пачку вниз.

Я помню, как нашел пачку синего “Бонда”, в которой осталось семь сигарет. Я своему другу говорю: “Леха, смотри, я нашел целых семь сигарет!” Мы пошли за гараж, присели там и я закурил свою первую сигарету.

Я помню, как затянулся, и мне стало очень неприятно, организм этому противился, он не понимал, зачем я это делаю. В общем, скажем так, первая сигарета зашла мне просто жесточайшим клином. Первые затяжки были больны, я кашлял и мне было неприятно. Вот так было в первый раз.

Когда ты куришь, то не видишь в этом никакой проблемы. Ты считаешь, что всегда в любой момент сможешь бросить, это не проблема. “Вот моя последняя сигарета. Нет, вот еще одна, эта точно последняя. И еще одна...”.

А когда ты говоришь себе непосредственно: “все, я больше не курю!”, то именно в этот момент начинается “самая веселая история”.

*Почему курение, это плохо?* На самом деле я не чувствовал, что курить, это плохо. То есть, пока твой организм молодой, ты можешь в него заливать алкоголь, курить, и все, что угодно. Пока ты молодой, ты этого ощущать особо не будешь. Скажем так: я просто понимал, что это неправильная история.

Я понимал, что это мне навязали, что я втягиваю дым, я понимал, что от него ничего хорошего нет, я вижу антирекламу табака и понимаю, что курить плохо. И мне об этом говорит все мое окружение. Хотя мне курить, в принципе,

нормально, на самом деле нормально.

Да, есть какая-то одышка. Ты думаешь: “да, ну одышка и одышка, ничего такого в этом нет!” Вот в этом-то и заключается опасность, что ты не видишь никаких проблем.

У меня есть сейчас много друзей, которые курят по 10-15 лет, и не видят в этом проблемы. Но на самом деле она есть. Эта проблема в том, что ты зависишь, у тебя желтые зубы, под ногтями появляются такие желтые следы, у тебя одышка, неприятный запах изо рта. От тебя вообще воняет, в принципе. Реально воняет.

Ты подходишь к девочке, а она говорит: “ты что, курил?” И ты понимаешь, что от тебя реально “фонит”, воняет. Вот такие проблемы.

Но самая главная штука в том, что в какой-то момент человек хочет бросить курить, но, к сожалению, у многих это не получается. Проблема в том, что в мозге есть нейронные связи, которые дают организму зависимость.

Я думаю, что если бы тогда мои родители сели и поговорили со мной об этом, я не знаю, услышал бы я их, но, если бы мой папа мне об этом сказал.

Вот он бы, допустим, сказал так: “Ваня, смотри, ты захочешь покурить, это нормально, все мы в какой-то момент через это проходим. Но смотри, если ты станешь курить, у тебя появится нейронная зависимость на уровне мозга. И придет момент, когда ты захочешь бросить. Но эти нейронные связи уже будут настолько сильны, что тебе будет очень тяжело.

Поэтому просто попробуй отказаться от курения изначально”. Я бы тогда задумался.

Опять-таки, хорошо об этом говорить потом, когда тебе 29. Потому что я помню, каким я был в 17 лет. Я делал тогда все так, как сам хотел.

*Что для него стало поводом отказаться от курения?* Это было почти год назад, 4 января. Я выхожу на улицу, мы тогда очень хорошо отпраздновали Новый Год. Я беру “самкрутку”, мне холодно, неприятно, я не получаю удовольствия, и в этот момент понимаю, что выхожу я курить только потому, что у меня есть зависимость. А сам я сейчас курить не хочу, я просто так привык.

В этот момент я понял, что привычка курить полностью мною овладела, я уже не свободен. А я по сути своей свободный человек и к этому всегда в жизни стремлюсь. Но здесь табак определяет мои действия. И я сам себе сказал: “все, хватит!”

В тот день я выкурил ее, выбросил и сказал себе, что мне это больше не нужно. Наверное, самый большой вред от сигареты в том, что она делает людей несвободными от себя. То есть, ты полностью зависишь от нее.

Я расскажу историю про своего отца. В 1987 году ему было 17 лет, на дворе Советский Союз, поздно вечером сигарет не купишь. У него кончились сигареты, он сел и начал анализировать, что же с ним будет без курева.

И он мне говорит: “Вань, у меня через три часа уши нача-

ли “заворачиваться в трубочку”. Ему настолько хотелось курить, что у него просто заворачивались уши. Он говорит: “я настолько испугался этого состояния, что после этого понял, что нужно срочно бросать курить!”

И то же самое было у меня. Когда я бросал курить, то постоянно думал о сигаретах. Мозг пытается тебе сказать: “дорогой, мы с тобой договорились: все нормально, мы с тобой курили, был никотин, было здорово, а теперь ты от него отказываешься!”

И он пытается тебе навязать, что ты крутой с сигаретой, тебе так идет, что ты такой романтичный, что девочки любят парней, которые курят. Вот такие вот “клише”. Потому что его единственная задача вернуть тебя к этой сигарете. Потому что это привычка, зависимость, нейро-зависимость. Мозг требует никотин, и нужно время, чтобы это все ушло.

Самая большая опасность вот в чем. Понятно, что курение убивает людей, оно разрушает легкие. Моей бабушке сейчас 73 года. Два месяца назад ей поставили диагноз: “рак легких”. А она курила всю сознательную жизнь, с 20 лет.

Мы с отцом, когда разговаривали с врачами, они говорят: “ребята, девять из десяти пациентов, у которых рак легких, приходят к нам по причине того, что у них никотиновая зависимость, они курят”.

И моей бабушке отрезали часть легкого. Сейчас она находится на реабилитации. Но совсем не факт, что эту опухоль забрали. Это чистая причинно-следственная связь. Жалко

ли мне свою бабушку? Очень жалко, я хочу, чтобы она жила долго и счастливо.

Но я понимаю эту причинно-следственную связь. Я понимаю, что это не пришло просто так, она курила. И она курила 50 лет по пачке в день. “Мальборо”, “классно”, модно и все остальное. Но это убивает и это разрушает.

Более того, если говорить про меня, то для меня сигарета как некая цепная реакция. Вначале ты сидишь и думаешь: “я просто курю сигарету”. Но на самом деле сигарета забирает у тебя спорт. Если ты с сигаретой, то у тебя нет спорта.

Я видел очень мало людей, которые могли одновременно и курить, и заниматься спортом. Поэтому ты выбираешь: либо сигарета, либо спорт. Ты выбрал сигарету. Потом ты ее куришь и думаешь: “блин, надо либо колы выпить, либо пива!”

И к сигарете прибавляются пиво и кола. Потом послевкусие после сигареты, которое нужно чем-то заесть. И ты начинаешь есть чипсы, сушеную картошку и все остальное. И уже получается некий “букет”.

То есть, изначально речь шла о сигаретах, но потом уже подключились пиво, алкоголь, газировка, жареная пища. После того, как ты поел, тебе нужно срочно выкурить сигаретку, и все пошло по кругу.

А когда ты бросаешь курить сигареты, у тебя появляется желание заместить это чем-то. То есть, когда мы от чего-то отказываемся, у нас появляется “пустое пространство”. И вопрос состоит в том, что мы в это пространство привносим.



Если мы привносим вместо сигареты что-то более худшее, не дай Бог, то давайте вернемся лучше обратно. Но если мы заменяем сигарету спортом, то это нужно делать обязательно. Вот в моем случае вместо сигареты в моей жизни сразу появился спорт, футбол, сразу появились какие-то активности, прогулки и все остальное.

*Как изменилась его жизнь после того, как он бросил курить?* В моей жизни было так. Я бросил сначала пить и не пью уже 2,5 года. А через год после этого я бросил курить. И у меня сейчас идет очищение. Я просто понял, что в мире нам очень многие вещи навязывают. Потому что нас воспринимают как потребителей. И мы эти вещи должны принимать: сигареты, алкоголь, телевидение, соцсети. Потому что нас воспринимают как тупого потребителя.

И в какой-то момент я начал от этого всего очищаться, чтобы вернуться к “исходному коду”. Поэтому, помимо спорта, я начал исповедовать здоровое питание, стал прислушиваться к себе, следить за своими ощущениями.

Я уже ранее имел опыт бросания курить. Я бросал три раза и не курил по году. Поэтому я знал, как мой организм будет это воспринимать. Я знал, как мой мозг будет исхитряться меня обмануть, я это все понимал. И я себе сказал: “Вань, просто наблюдай. Ты принял решение, что больше не куришь! Понаблюдай, как твой мозг будет хитро пытаться тебя вернуть к курению”. И, как минимум, я начал лучше понимать свой мозг.

Иногда люди говорят про кого-то: “вот это очень умный человек! У него такие мозги!” У мозга, скажем так, единственная задача, это нас оберегать. Но иногда он может нас оберегать, принося нам вред. То есть, все было нормально – я курил, мы с моим мозгом хорошо общались.

Потом я перестал курить. Для него это опасность, что-то новое: “Ваня, что ты делаешь? Мы же с тобой нормально общались, давай вернись! Ты же крутой! Тут же девушки, дым, романтика и все остальное!”

Но когда ты начинаешь на это обращать внимание, ты говоришь: “нет, мозг! Я понял, что ты меня оберегаешь, спасибо тебе за это, но я курить больше не буду!”

Поэтому, если говорить о том, что прекращение курения привнесло в мою жизнь, то это в ней стало больше спорта, я лучше стал понимать самого себя, стало возвращаться мое прежнее здоровье. Потому что я перестал есть жареную пищу, сладкое. У меня пропала необходимость чем-то заедать это курение, этот дым, эту вонь изо рта.

Я стал лучше спать, я стал намного лучше бегать. Я играю в футбол и раньше, когда я курил, у меня была одышка просто нереальная. Сейчас я вообще не понимаю, как люди могут курить и одновременно бегать. Потому что в этом случае сердце очень быстро разрушается. Поэтому от того, что я бросил курить, у меня одни плюсы. Это здоровье, познание себя, общение с собой, правильное питание.

Все мои прежние друзья у меня остались. У меня никогда

не было желания изменить свое окружение. И я никому не навязываю своего мнения. Я не говорю: вот, ты куришь, а я бросил. Давай и ты прекращай! Нет, это личная история, у каждого свой путь. Но я для себя окончательно решил, что курить больше никогда не буду.

Есть очень классный такой пример. Самолет вылетает из Лос-Анджелеса и летит в Вашингтон, например. Если он на взлете изменит свою траекторию полета на один градус, то он прилетит не в Вашингтон, а в Нью-Йорк.

И вот этот один градус на этапе взлета не чувствуется. Но по факту ты прилетаешь в другое место. И в жизни так же. Мы что-то меняем, и хотим сразу же какого-то результата, какой-то моментальной реакции. Но по факту ее можно не почувствовать. Однако мозгами я понимаю, что если я не буду курить, то буду здоровее, и скорее всего, окажусь в конце пути не в Вашингтоне, а в Нью-Йорке.

Потому что в чем проблема процесса бросания курить? Все хотят мгновенного результата – я хочу бросить и больше никогда не хотеть. Но так не бывает. Надо терпеть, надо понимать, что требуется время для перестройки организма, несколько месяцев.

Надо понимать, что есть нейронные связи, ситуативные. Я когда бросал курить, у меня было три момента. Первый: я очень любил курить вместе с бабушкой. Второй: я очень любил курить на подъемнике. Я занимался сноубордом. И вот этот момент, когда ты поднимаешься, горы, обалденно.

И третий момент: я очень любил курить на свежем воздухе, на природе.

А это и есть нейронные связи. Когда я сейчас, например, нахожусь с бабушкой, или на подъемнике, привычки уже нет, но срабатывает нейронная связь. Я помню, что раньше в этой ситуации я брал сигарету. И это работает не привычка, а нейронная связь.

И Слава Богу, я это сейчас понимаю и ее убираю. Я говорю себе: “окей, но сейчас я делаю уже по-другому! Я не “лечу в Вашингтон, я “лечу в Нью-Йорк!”

*Какие советы он может дать тем, кто решил бросить курить?* Я считаю, что первое, с чего нужно начать, когда бросаешь курить, это просто прийти к этому. Нужно сказать себе самому: “все, я больше этого не хочу!”

Потому что если этого понимания не будет, если человек начнет бросать курить под давлением близких людей, которые говорят ему “бросай курить!”, а сам он к этому еще не готов, то ему будет очень сложно. Он получит больше разрушений на уровне нервной системы. Потому что я еще не решил твердо, но уже себе запрещаю. Через простой запрет ничего путного не произойдет.

Нужно себе сказать, это очень важно: “все, я больше не хочу! Это не моя история!” По разным причинам. Я хочу иметь отношения с девушкой, которая против курения, я хочу быть здоровее, я хочу прожить долгую жизнь. Причин для отказа может быть масса. Но изначально нужно к этому прийти и

сказать, что я больше курить не буду.

Если говорить о лайфхаках (*хитроумный прием, небольшое изобретение или полезный совет, которые могут облегчить либо ускорить процесс в той или иной области*, автор), то они у меня были разные.

Когда я бросал, то понимал, что у меня сейчас будет “волна”, я захочу взять сигарету. И в такие моменты я себе говорил: “Вань, хочешь выкурить сигарету? Возьми 200 гривен (пачка сигарет стоит столько), и отдай эти деньги первому встречному!”

На самом деле сначала это помогает. Но ваш мозг будет ухищряться, он будет придумывать разные вещи. И лучшее, что можно сделать, это согласиться с тем, что у вас есть зависимость и принять ее, согласиться с тем, что да, мой мозг сейчас всеми способами начнет меня обманывать. Он всячески будет пытаться подвести вас к сигарете.

И я пришел вот к чему. Лучше всего сказать себе, что вы будете просто наблюдать за этим, за тем, как ваш мозг, и в целом организм, будет ухищряться, чтобы вас обмануть. Но вы не поведетесь, вы будете твердо следовать по своему пути отказа от этой мерзости.

И вот эта внутренняя воля, этот стержень очень сильно помогает. Потому что есть очень много людей, которые, к сожалению, не могут бросить курить. И это потому, что у них не хватает этой силы воли. Поэтому сила воли и понимание, зачем тебе это надо, ключ к успеху. Когда ты понимаешь, за-

чем тебе это, то считай, что уже полпути пройдено. Инструменты вы найдете сами, если у вас есть огромное желание бросить.

У каждого свой мозг и лайфхаки против его обманов. Но желание и сила воли вам помогут. Будьте сильными и последовательными, и все будет хорошо!”

## Рассказ третий

Алена, 27 лет

«Я хочу рассказать, как я бросила курить. Эта тема для меня очень важная, потому что я от этого очень сильно страдала! Меня это очень сильно закрывало. Когда я курила, то чувствовала себя очень плохо. И вообще, все мое внимание было сконцентрировано не на том, что я курю и мне от этого хорошо, а на том, что я курю и мне от этого очень плохо.

Мой организм это очень ясно чувствовал, как каждый мой сосудик зажимается, но я все равно продолжала курить. Вы представляете? Ты куришь, тебя уже от этого тошнит, но ты все равно продолжаешь. Вот это мой случай. Это просто ужасно.

Мне хочется заметить, что если вы человек, который курит и от этого кайфует, у которого не возникает мысли, что он хочет бросить, каждая сигарета ему в кайф, то ваш организм не настолько чувствителен к этому яду. И от этого вам только хуже. Но, возможно, вам бросать курить-то и не нужно.

Лично у меня до определенного момента с курением были нормальные отношения. То есть, я курила и мне было все равно, меня это сильно не затрагивало. Но потом я начала задумываться о том, что мне нужно бросать. Потом это все больше и больше аккумулировалось в моей голове. А потом

стало так, что каждая сигарета мне была уже просто ненавистна. Я закуривала сигарету и уже не кайфовала, а ощущала все это пагубное ее воздействие на меня.

И что самое страшное, это то, что у меня была уже такая стадия, что я просыпалась с утра, делала всю рутину, медитацию и йогу, а все это время ждала того момента, когда я уже покурю. И самое интересное, что когда я брала сигарету и начинала курить, мне становилось очень плохо.

То есть, я себя как гитару настроила с утра, отлично себя чувствовала, потом шла на балкон, закуривала сигарету и этим просто сразу перечеркивала все. И когда я начала осознавать, что курение портит не только мое здоровье, но и всю мою жизнь, то через пару месяцев после этого осознания я сказала себе, что мне хватит и надо бросать.

Мне было очень плохо. Это такое чувство грусти. В тот день, когда я бросила курить, мне было очень грустно. Я чувствовала себя ужасно. Эта грусть на меня прям какой-то черной тучей навалилась. Я как будто опустилась на какое-то дно и чувствовала себя очень плохо.

Я не понимала, с чем это связано. Вроде бы делала все то же самое, что обычно, но в тот день мне было прям мутно. И я в голове связала это с сигаретами. Я сказала себе: “Алена, переставай курить!”

И плохо мне было не от того, что я перекурила, а потому что все мое внимание было сконцентрировано на этом, я не могла думать ни о чем ином. То есть, мне нужно было осво-



бодить мое внимание. Потому что буквально каждые 20 минут я вспоминала о сигаретах. И я поняла, что моя жизнь, это “одна сплошная сигарета”.

И вот тогда я полностью осознала, что нужно что-то менять. Я сказала себе, что окончательно бросаю курить, потому что так плохо, как мне сейчас, я не хочу, чтобы было больше никогда.

Поэтому я думаю, что люди, которые действительно что-то бросают в этой жизни, доводят себя “до ручки”. Это такие люди, как я. Есть нормальные, которые просто предостерегают себя от этой “ручки”, но есть такие, как я, которым надо себя до нее довести.

Я запомнила этот момент, я сказала себе: “запомни, как хреново ты себя сейчас чувствуешь!” Потому что обычно у меня как? Через пару часов я все забываю. То есть, если я отвлеклась, то я уже не помню, как мне было плохо.

А тут я себе четко прям сказала: “Алена, пожалуйста, запомни, как тебе сейчас плохо, как ты сейчас страдаешь, как во всем этом ты винишь сигареты! И никогда не забывай об этом!”

А чтобы лучше это запомнить, я взяла листочки с клейким ободком, и написала на них: “Алена, тебе очень плохо! Бросай курить и случится чудо!” Таких листочков я написала примерно 40 штук и расклеила по всему дому.

Я это сделала для того, чтобы я ни в коем случае на следующий же день не забыла, как мне было плохо и как я вини-

ла во всем сигареты, как я решила, что все пройдет, когда я перестану курить, и как настроила себя на чудо. Одним словом, чтобы ни в коем случае я не забыла этот момент.

И я бросила курить. Я проснулась на следующий день и не курила, и на следующий день тоже. И недели через две я сняла все эти записочки, потому что поняла, что больше никогда в жизни не закурю. Как будто какое-то перерождение произошло. У меня было какое-то озарение, что я просто довела себя этим курением “до ручки”.

Я сейчас расскажу, как я это делала. Конечно же, это было не просто озарение и все, – я не курю. Сложно было первые три дня. Потому что не было привычки не курить. У меня как было? Покушала, потом покурила; что-то поделала – покурила; на гитаре поиграла – покурила.

И курение практически “скрепляло” все мои действия. То есть в конце всех моих действий, которые я делала, у меня обязательно шла сигаретка. Поэтому каждый раз, когда я что-то делала и не курила, у меня был какой-то ступор, какой-то вакуум, типа: “а что сейчас делать?”

Я подумала, что курение надо чем-то заменять. И у меня был синдром замены. Я заменила каждую свою сигарету чашечкой чая. Каждый раз, когда я заканчивала какое-то дело, я понимала, что сейчас мой мозг будет мне сигнализировать о необходимости какого-то действия. И я вместо прежней сигареты выпивала чашку чая.

Я заваривала чай и пила его в течение всего дня. Я выпи-

ла этого чая литров 150, но мне это очень помогло. Вот те первые три дня у меня были “чайными днями”. То есть, я постоянно пила чай. Сделала дело и “ага, все, беру чашку и пью чай!” Чтобы мозгу давался сигнал.

На самом деле это так и работает. Сейчас я это понимаю, потому что сейчас я в это углубилась, я это изучаю. Мозгу очень важно, чтобы если вы что-то забрали очень резко, то это чем-то заменили. И лучше заменить это чем-то полезным. А чаек, это полезно и вкусно.

И когда я начала понимать, что все, я бросила курить, у меня появилась гордость и вера в себя. Я поняла, что я могу, потому что я курила с 16 лет, в общей сложности 10 лет. И курила много. И когда ты понимаешь, что бросила курить... да, первую неделю мне хотелось покурить, но я это заменяла, и у меня даже мысли не было в голове, что я сейчас закурю.

Потому что у меня в голове так закрепилось это желание завязать, плюс эти бумажки, развешенные повсюду, мне напоминали. И я перестала курить. И реально поняла, что это навсегда. Вы бросаете курить именно в тот момент, когда понимаете, что это навсегда.

Главное, вы не должны допускать мысли о том, что когда-то снова закурите. У вас должна быть абсолютно полная уверенность в том, что вы никогда в жизни больше этого не сделаете. И в этот момент вы бросили. Потому что какие бы у вас ни возникали “хотелки”, ваше сознание выше этого, вы уже этому не поддаетесь. Потому что точно знаете, что боль-

ше никогда не закурите.

И эта стадия у меня наступила примерно после первой недели. А после третьей недели мне уже и курить не хотелось. Я уже забыла про это, я уже и чай не гоняла, как будто все это убрала. Представляете, насколько освободилось мое внимание? Раньше я постоянно думала о сигаретах, а тут их больше нет.

Я начала делать дел в 10 раз больше, чем обычно. У меня появилась куча энергии и куча свободного времени. И плюс ко всему еще и нереальная экономия. И это меня тоже безумно радует.

А еще это, конечно же, здоровье, кожа, запах. Но самое главное в том, что просто появилось какое-то прям счастье. Я стала раз в пять счастливее. Просто потому, что я для себя это сделала, освободила свое внимание, плюс это еще работало на психологическом и физическом уровнях. Потому что мое здоровье сильно окрепло.

Поэтому я хочу сказать так. Если вы вдруг чувствуете, что вам плохо от того, что вы курите, что вы постоянно отвлекаете свое внимание, что вы постоянно думаете о том, как вам плохо, вам нужно реально брать себя в руки и бросать.

Первые 2-3 дня это сложно. Замените это чем-то, например, чаем. Кто-то заменяет это шоколадками и другими сладостями. Но я очень старалась этого не делать, хотя иногда и срывалась, и ела сладости, но я заменяла это именно чаем.

Я пила очень много чая, каждый раз я заливала это жела-

ние чаем. Это как обмануть свой мозг. Вы реально обманываете эти свои нейронные связи. Это какая-то определенная нейронная связь в мозгу образовала вашу привычку курить. И ее нужно рвать. И легче всего это сделать посредством какого-то другого действия. Но это действие должно быть положительным.

Вы же никогда не захотите бросить пить чай. Потому что это полезно и хорошо. Поэтому замените это плохое чем-то полезным, и все, ваша жизнь изменится. Моя жизнь 100 процентов изменилась.

Если у вас пока что не хватает на это силы воли, если вы пока еще не решили бросить курить, то значит вы еще просто элементарно до этого не доросли. В плане того, что вы туда, прямо на днище, еще пока не опустились.

Потому что поверьте мне, когда вы будете на этом дне и заставите себя запомнить это состояние, то вы захотите другой жизни и 100 процентов бросите курить.

Если же вы курите и вам хорошо от этого, то можете не бросать. Но если вас это тревожит, то решите этот вопрос. Поверьте, ваша жизнь изменится. Потому что ваше внимание освободится, и вы сможете его направить на что-то полезное и классное”.

# Рассказ четвертый

Вадим, 33 года

«Сейчас я расскажу вам о том, как я бросил курить. Начну с того, что курить я начал приблизительно лет в 17. Тогда мы с ребятами играли в компьютерных клубах и я с ними ходил в “курилку”. Многие из ребят тогда уже курили. Многие из них были старше меня. Я с ними тусовался, но не курил.

Однажды мы поехали на поезде в Екатеринбург. Я с ребятами вышел в тамбур и попросил у них сигарету. Я этот момент отлично помню. Нет, конечно же, я и до этого пробовал курить, но именно постоянно курить я начал именно с той поездки.

Тогда в тамбуре мой товарищ мне сказал: “Вадик, зачем тебе это? Это может остаться на всю жизнь!” И он оказался невероятно прав. Скажем так, почти прав. Потому что с 17 лет я курил до 33. Бросил я курить месяц назад.

До этого я пытался бросить курить два раза. Приблизительно пять лет назад я бросал где-то на полгода. И три года назад я бросал на два года. Это третий раз. Но на этот раз я абсолютно уверен, что это навсегда. Почему я так в этом уверен? Потому, что, в отличие от предыдущих случаев, я уже дважды наступал на “одни и те же грабли”, и третий раз совершенно точно не буду это повторять.

Как я начинал курить после того, как бросал до этого? Все

было замечательно, то есть те ощущения, которые я сейчас испытываю, у меня не впервые. То есть, мне хорошо, я себя намного лучше чувствую, такое ощущение, что у меня появилось в два раза больше сил, хочется гулять, бегать и т.п. То есть реальный прилив сил каждый день. С утра я просыпаюсь и чувствую себя намного лучше, чем когда курил.

Но суть не в этом, потому что так было и раньше. Причем курить я бросал достаточно легко. Но каждый раз я позволял себе курить тогда, когда выпивал с друзьями. Выпиваю я, к счастью, нечасто, у меня нет абсолютно никакой алкогольной зависимости (*об этом читайте в моей книге “Свидетельства бывших алкоголиков”*, автор). Я могу пить раз в месяц или в два месяца в хорошей компании.

Вот, Слава Богу, чего у меня нет, так это алкогольной зависимости. Мне никогда не хочется выпить на следующий день, я никогда не похмеляюсь. Просто мне это не нужно, меня от этого воротит буквально на следующий день.

Но каждый раз я допускал такую ошибку. На следующий день после того, как мы нормально так выпивали, я просыпался и у меня либо оставалась пачка сигарет от кого-то из друзей, либо у меня было похмелье и мне хотелось его как-то скрасить. Я брал сигарету и закуривал. И у меня была мысль, что я сейчас немного побалуюсь и брошу. Брошу 100 процентов, потому что я уже опытный, наученный. Но так и втягивался снова.

Сначала одна сигарета в несколько дней, когда был ка-

кой-то нервный случай. Потом по сигарете в день, потом 2-3 в день, ну и пошло-поехало. В конце концов я доходил до своего прежнего уровня потребления табака. Это было пачка, а то и две пачки в день.

Почему это не повторится в этот раз? Потому что я уже наступал на эти “грабли”. Кстати, по поводу всяких нервных моментов. Для многих причиной, по которой они не хотят бросать курить, является то, что они думают, что сигарета им помогает избавиться от нервного напряжения.

Но это не так. Я вам совершенно ответственно могу заявить, что после того, как вы бросите курить, у вас с нервами станет все намного лучше и вам это просто будет не нужно.

Сейчас я вам расскажу, как бросить и не возвращаться к этой привычке уже больше никогда. На самом деле бросить очень просто. Действительно, честно, бросить очень и очень просто. Все, что требуется, это выбросить все сигареты, которые есть в доме, и больше не покупать. То есть весь способ именно в этом.

Ломать вас будет, в зависимости от того, какой у вас организм. Меня ломало очень сильно первый день. Я с утра проснулся (так было и до этого), и решил, что все, с сегодняшнего дня я больше не курю.

Я выкинул полблока сигарет, которые у меня оставались, и прекратил курить. Ломка была просто адская. Я валялся в кровати с обеда, скажем так, и до вечера. Меня “колбасило” с дикой силой, в общем, это “жест” была на самом деле.



Я попросил жену, чтобы она меня в этот день не трогала. Она к этому отнеслась с пониманием, потому что давно хотела, чтобы я бросил курить. И я отмучался день. Было действительно хреново. В голове у меня было два таких центра, два “человека”. И они боролись внутри моей головы.

Один из них был наркоман, причем очень хитрый и умеющий подобрать совершенно невероятные комбинации всевозможных “отмазок” и причин, почему мне нужно выкурить сигарету, почему мне нужно сделать хотя бы одну затяжку.

А другой, которого люди часто называют “сила воли”, говорил: “нет”. Я вам совершенно точно могу сказать, не задвигая при этом никаких психологических или энэлпэшных тем, все, что вам нужно сделать, это просто выкинуть сигареты и больше не покупать и не брать ни у кого.

Забудьте про всевозможные пластыри, электронные сигареты, травы, БАДы и т.д. Это просто выкачивание из вас денег, и рано или поздно вы все равно вернетесь к сигаретам.

Да, после того как вы выбросите сигареты, будет хреново, обещаю. Может быть вас “поколбасит” еще на второй день. Это зависит от организма. Но я вам гарантирую, что вот два дня мучений, и после этого у вас будет совершенно другая жизнь.

И для меня будет самой большой наградой узнать, что благодаря моему рассказу кто-то из читателей бросил курить. Или не начал курить. Потому что молодежь порой даже не

задумывается над таким выбором, как курить им или не курить.

Я говорю вам как человек, который в 17 лет сделал неправильный выбор и до 33 лет продолжал курить, исключая два с половиной года, на которые бросал это дело.

Курить сейчас достаточно дорого. По тем ценам, которые сейчас есть, в месяц у меня уходило последнее время около четырех тысяч рублей только на сигареты. Но это не главное.

Дело в том, что табак, это настоящий наркотик. Это то, что курящих людей постоянно ограничивает. Вы идете куда-нибудь в кино, а у вас в мыслях постоянно вертится, что вам нужно выкроить как-то время, чтобы покурить.

Или покурить перед кино, или уже в процессе просмотра кино выйти. Я не говорю уже про перелет на самолете. И не говорю про то, когда вы подходите к своей девушке или просто к собеседнику, которые не курят, а от вас реально воняет. У вас изо рта реально пахнет хуже, чем из пепельницы.

Когда ты куришь, ты никогда не замечаешь этого запаха, в том числе и от собеседников, которые курят. А когда ты перестаешь курить, ты начинаешь эти запахи чувствовать и понимаешь, насколько было тяжело твоей супруге или просто людям, которые не курят. Так что с тобой будет реально невыносимо общаться, если ты начнешь курить.

Если ты куришь сейчас, то когда ты подходишь к людям на расстояние в один метр, от тебя воняет. Я сейчас это сама ощущаю и понимаю, насколько неприятно было общаться со

мною людям, когда я курил.

При этом я не являюсь человеком, которому самому очень хочется курить, и который поэтому всех так призывает бросать, типа: “и сам не гам, и другому не дам”. Нет, это совсем не так. Я был против курения вообще все то время, в которое курил. По крайней мере лет с 25 точно. То есть, я курил, мне не хватало духа бросить, но я был против этого.

Поэтому, когда стали принимать все эти Законы, призванные ограничить курение, а потом стали повышать цены на табачные изделия, я этому был только рад.

Так что суть всего этого моего рассказа состоит в том, что я хочу искренно поделиться с вами хорошим начинанием, как человек, который сам это прошел и у которого это получилось.

Про здоровье я даже ничего говорить не буду. Про онкологию и прочее все уже много раз слышали, но это никого не останавливает. Просто скажу так: если вы бросите курить, у вас появится в два раза больше сил, я вам это просто гарантирую.

Если вы не начнете курить, вы никогда не узнаете, что такое плохо себя чувствовать с утра, просто “на ровном месте”. Вы никогда не узнаете о том, что такое зависимость от вот этой “белой мерзкой палочки”.

Я искренне вам желаю никогда не начинать курить и бросить, если вы курите сейчас. Повторюсь, все, что для этого нужно, это просто больше не покупать сигареты. Вот это од-

на-единственная мысль, других не надо. Не нужно думать о здоровье, не надо думать даже об окружающих, просто перестаньте покупать сигареты.

И не надо ждать понедельника. Сделайте это завтра утром. Завтра проснитесь и больше не курите. И с этого момента вы станете счастливее в два раза”.

# Рассказ пятый

Сергей, 41 год

«Когда-то я был заядлым курильщиком, но уже чуть больше полутора лет не курю. Как я к этому пришел? Самое главное, что я не хотел, чтобы мне пришлось бросать курить из-за состояния здоровья. Я имею в виду, чтобы врач не сказал мне, что все, кранты, пора завязывать. Слава Богу, я такой участи избежал, чему на самом деле невероятно рад.

Начал я курить, наверное, в классе десятом. Ну как курить, баловаться. Тяги к сигаретам у меня тогда не было. А вот окончательно втянулся я в это дело уже когда учился в военном ВУЗе. Ну, те, кто в армии служил, представляют себе, что это такое. И из-за многих факторов, в том числе бестолково используемого свободного времени, начинаешь ходить на перекур.

Итак, я втянулся. Я думал, что закончу учиться и брошу. Учеба закончилась, началась служба, и, естественно, я думал, что пока буду служить, а потом брошу. Закончилось это все тем, что, уйдя “на гражданку”, я стал, что называется, заядлым курильщиком.

Причем, что интересно, я даже внутренне понимал, что никогда не брошу. Мне это нравится, курю и буду курить. То есть никаких мыслей о каком-то вреде для здоровья от курения я даже не допускал.

И вот 23 года я без перерыва курил. И при этом я не сделал ни одной попытки бросить курить. Часто я слышал, что кто-то пытается бросить, потом срывается, мучается как может. У меня такого не было никогда. Один раз я не курил три дня, и то потому, что мне захотелось проверить вот что.

Говорили, что якобы буквально чувствуешь все запахи. И мне стало интересно, я решил это проверить. И, собственно говоря, спокойно продолжил курить. Что интересно, я все эти три дня нисколько не мучался без сигареты. Да, курить хотелось, но мне сразу в голову приходила мысль: “я сейчас эти три дня не покурю, а потом снова буду курить сколько захочу!” Меня это успокаивало, и я эти три дня спокойно прожил.

И вот, видимо из-за этого, что я не курил эти три дня, у меня в голове на заднем плане где-то отпечаталось, что не курить легко. Я еще подумал, а чего люди мучаются, когда бросают? И, в общем-то, без сожалений продолжал это дело, курил.

Чем еще привлекала сигарета? Безусловно, это общение. Вот эти ритуалы, а по-другому это, наверное, назвать нельзя. Застолья (ну как не покурить в кафе или ресторане), на встречах, переговорах, просто дружеских посиделках. Ну как все это без сигареты? Рука за ней сама тянется.

И, в общем-то, эта привычка определяла все: проснулся – закурил; вышел на улицу – закурил; завел машину – закурил. Любое дело начиналось с того, что ты закуливаешь.

Шли годы, а количество выкуренных за день сигарет увеличивалось. Если сначала ты выкуриваешь несколько сигарет в день, а то иногда и забываешь, то потом это полпачки, а потом и пачка. Ну а к тому времени, когда я бросил, две пачки в день у меня точно выходило, а то и побольше. Кстати, как интересно устроена психология курильщика. Когда ты куда-то собираешься, то всегда думаешь о том, сколько у тебя сигарет. Чтобы не дай бог не остаться без них. Вот просто на каком-то подсознательном уровне.

И какой же дискомфорт ты испытываешь (те, кто курит, меня поймут), когда сигареты заканчиваются. Тогда можно пешком чуть ли не на край света уйти за этими сигаретами. Сейчас это, конечно, кажется смешным, даже удивительным, но так было. Это факт.

Почему я все-таки бросил курить и как я бросил? Мне надоела тяга к сигарете. Вот просто надоела сама тяга и все, что с этим связано. Я стал ловить себя на мысли, что мне не удобно курить. Вот эта привычка на самом деле занимает много времени.

Я риэлтор, и перед показом квартиры потенциальному покупателю надо покурить. А то останешься без сигареты. После сам бог велел закурить. Показ состоялся, значит, по традиции надо покурить. Даже если ты немного потратил времени без сигарет, все равно ты будешь курить. Это привычка.

Причем хоть я и курил, но мне никогда не нравился запах сигарет. Поэтому я никогда не курил дома, все время

выходил на улицу. С годами курить на лестничной клетке в Москве стало нельзя, и я выходил на балкон.

Зимой это неудобно, потому что холодно и надо постоянно одеваться и раздеваться, туда-сюда. В загородном доме, конечно, все проще, но одеваться все равно приходится, из дома так просто не выйдешь, в одних тапках на снег.

Одним словом, со временем меня это стало напрягать. Вроде и курить хочется, а идти неохота. Я уже не говорю об общественных местах, где действует запрет на курение. Я даже одно время, когда в ресторанах и кафе запретили курить, перестал туда ходить. У меня просто как-то в голове не укладывалось, как можно там сидеть и не курить. “Бестолковое” занятие. И еле-еле, с большим трудом к этому привыкал. Потому что надо выходить курить на улицу. Маразм какой-то. Даже смешно, сидят солидные дядьки, и потом бац, — и побежали куда-то.

Я уже молчу про всякие аэропорты. Идешь в туалет, и вместе с другими пассажирами там дымишь. И реально ощущаешь себя как школьник, которого вот-вот поймают. Но при этом ты уже здоровый дядька. Все это нелепо и смешно.

Еще меня раздражал пепел от сигареты. В машине куришь, он нет-нет, да упадет на одежду, как минимум испачкает, а то и прожечь может. Садись за руль, сразу же по привычке расстегиваешь куртку или пиджак, потому что будешь курить и весьма вероятно, что пепел упадет. А зимой, когда еще машина не прогрета и в ней холодно, это, скажем



так, некомфортно.

Но все равно, ты же должен курить, ты обязательно сядешь, расстегнешься, будет некомфортно, но зато ты сможешь покурить и не испачкаешь одежду. В общем, вот такой маразм.

Еще, конечно же, даже просто курить в машине зимой некомфортно. С закрытыми окнами я это делать не мог, это, на мой взгляд, нереально. Хотя иногда наблюдаешь, что кто-то в соседней машине курит с закрытыми окнами. Как он там дышит? Совершенно непонятно. Открываешь окна – холодно. Потом греешь салон, потом его охлаждаешь. В общем, целое приключение и все это некомфортно.

Ну и какую-то роль в том, что я бросил курить, сыграли мои дети, которые нет-нет, но иногда говорят: “фу, от тебя пахнет!” И мне было как-то дискомфортно от этих слов. Еще немаловажный фактор, конечно, это воспитание.

Дети у меня подрастали. У меня дочь и сын. И как потом на них влиять? Как им можно будет сказать: “не кури, это плохо!”, когда ты куришь сам? То есть, безусловно есть эффект подражания. Меня еще в армии научили, что нужно действовать согласно словам Суворова: “делай, как я!”

И, бросив курить, я теперь спокойно смогу сказать: “вот видишь, я не курю, и ты не кури!” Конечно, хочется верить, что это повлияет на них, хотя понятно, что никто и ни от чего не застрахован. Вот у меня в семье никто не курил, а я вот взял и закурил с юности. И пойдя пойми почему так.

И вот желание получить свободу меня и сподвигло на то, чтобы бросить. То есть я понимал, что несвободен. Я не могу не выйти из дома, не могу не открыть окно в машине, даже в мороз, не могу в ресторане не выйти на улицу. И все это постепенно накапливалось и меня угнетало.

Плюс еще кашель (каждый курильщик знает, что это такое), запах изо рта, особенно по утрам. Сейчас, вспоминая все это, я удивляюсь, как я вообще все это терпел.

Теперь о том, как я бросил. Я сразу скажу, насколько я понимаю, у всех все по-разному. У всех разные способы, которые им помогли, все по-разному что-то ощущают.

Я начал с того, что читал статьи в интернете, всякие форумы о том, кто как бросает. Честно скажу, у меня тогда сложилось такое впечатление, что я читаю сводки с фронтов. Борьба шла там на уничтожение: либо ты табак, либо табак тебя.

Я все это читал, и мне как-то не верилось, что так все это тяжело. Я как раз вспоминал в это время те три дня, которые я не курил. Это было давно, лет, наверное, 12 назад. Я начал читать книгу Аллена Карра, если не ошибаюсь, “Легкий способ бросить курить”. Но, если честно, меня это не впечатлило. Я понял, что, читая книгу, я курить не брошу.

Конечно же, я интересовался всякими таблетками, всякими средствами для бросающих. И, в общем-то, в один прекрасный день мне исполнилось 40 лет. Эту дату как-то не принято отмечать. Что называется, я остался без подарков,

застолий и прочего.

И тут мне вдруг пришло в голову: “давай-ка я себе подарок сделаю!” Вот самому себе можно же, правильно? Тем более, что это не материальный подарок, и я решил бросить курить. По поводу, кстати, того, чтобы посчитать, сколько денег уходит на сигареты. В моем случае я вообще не считал. Это было бы самым последним делом, которое я бы делал – считать, сколько я трачу на сигареты. Потому что это для меня не столь существенная статья расходов.

Поэтому я решил сделать подарок именно самому себе. Причем без уменьшения количества сигарет, как некоторые делают, без лекарств, без чего-то еще. Я просто выбрал день, когда на несколько дней поехал за город, взял с собой одну пачку сигарет и просто для себя решил, что выкуриваю эту пачку с пониманием, что она в моей жизни последняя.

Вот накуриться и запомнить этот запах, вкус, ощущения, и все. И больше я не покупаю сигарет. Я выкурил последнюю сигарету, выбросил зажигалку, и все.

Да, курить хочется. Хочется сильно, но это не та тяга, которую нельзя перетерпеть. По крайней мере я говорю за себя. У каждого человека, конечно, своя, скажем так, грань терпения, или сила воли. Но раз я решил в своей голове, что все, значит все.

Конечно же, появляется огромное количество поводов, чтобы снова закурить. С кем-то поссорился, что-то не так, что-то не эдак, надо сразу закурить. Но, как я уже сказал,

все это можно перетерпеть. Там несколько первых дней взять что называется волю в кулак. А дальше все будет намного проще. И моментов, когда хочется перекурить, постепенно станет все меньше и меньше.

А дальше все проще. Когда проходит много времени и вдруг хочется закурить, ты думаешь: “неужели же я зря столько времени не курил? Во-вторых, опять от меня будет вонять”. А обоняние у меня сейчас очень сильное, и я даже удивлен, насколько.

И ты понимаешь, что ну выкуришь ты эту сигарету – вонь во рту. И самое главное-то, а ради чего? Меня и так все устраивает. Я и так хорошо живу. Мне это не нужно. У меня сейчас нет этой потребности. Я не курю полтора года. Если сейчас спросить себя, когда меня последний раз тянуло закурить, я даже затруднюсь с ответом. И не хочется.

Кстати говоря, когда бросаешь, говорят, что не надо пить крепкий кофе, крепкий чай, алкоголь, находиться в компании курящих, потому что сорвешься. Слушайте, в моем случае ничего подобного. Я никак себя не ограничивал. Я пил кофе, чай, алкоголь, в компании курящих сидел.

Причем вместе с этой компанией выходил курить из-за стола. Но просто не курил. А сейчас я даже с ними не пойду, потому что ну что мне там этот дым нюхать? Опять же, говорюсь, все это индивидуально. Но я рассказываю, как это было у меня.

Да, есть такая проблема, что поначалу сложно сосредото-

читься. Привычка курить, когда о чем-то думаешь, на самом деле сильна. Но опять же, все это можно пересилить. Человек, на мой взгляд, на многое способен. Не надо никаких лекарств и средств, просто на воле. Просто надо самому с собой определиться, надо тебе это или нет.

Я как-то вот подумал, что больше 20 лет курил, это много, и на самом деле хватит. Сейчас я уже не считаю ни дни, ни месяцы, сколько я уже не курю. А поначалу, конечно, считаешь это: день за днем; месяц за месяцем. И так примерно до полугода. А когда был год, я об этом как-то даже не сразу и вспомнил.

Что касается отношения к курильщикам. Вот некоторые говорят, что после того, как они бросают курить, не могут переносить дыма и прочее. У меня ничего подобного. Если вначале запах табака меня притягивал, в плане того, что сразу появлялась мысль, а не закурить ли мне, то теперь у меня вообще никакой реакции нет. Вернее, запах неприятный. Тем более, что большинство людей курят дешевые сигареты.

И я просто не буду стоять рядом с такими людьми, потому что мне это неприятно. Но опять же, никакого отвращения у меня нет. Курит человек, и пусть себе курит, это его дело, а я не курю и вам не советую”.

# Рассказ шестой

Николай, психолог

«Сегодня я расскажу, как курильщикам бросить курить. Это очень актуальная тема. Впрочем, она всегда была таковой. Потому что яд, попадающий в организм человека, разрушает его иммунитет. А иммунитет, это наша защита от болезней и в том числе от всяких вредных вирусов. Поэтому необходимо отказаться от употребления табака.

Прямо сегодня вы сможете использовать те психологические приемы, о которых я расскажу, для отказа от курения. Одна из задач, которые я решаю в процессе работы со своими пациентами, это задача избавления от зависимостей, в том числе от никотиновой.

Первый вопрос, который мне хотелось бы, чтобы вы сами себе задали, это вопрос о том, а, собственно, почему вы не можете бросить курить? То есть, почему вам надо собираться с силами, как-то решать, слушать психологов, читать какие-то там книги, статьи, сидеть в интернете и смотреть там видеоролики? Почему вам для того, чтобы бросить курить, нужна такая сложная подготовка?

Почему, например, для того, чтобы бросить есть яблоки, такая подготовка вам не нужна? Берешь яблоко, смотришь на него и говоришь себе: “все, я больше не буду их есть!” Я могу их любить, могу не любить, но отказ от яблок, это

простая задача. А от табака почему-то нет.

И на такие вопросы бывают разные ответы. Многие говорят, что у них привычка к курению, они привыкли к табаку и отказаться от этой привычки им сложно. Но на самом деле ну и что? Многие едят каждый день яблоки, это тоже привычка. Но почему-то от “яблочной” привычки отказаться гораздо проще, чем от табачной. В чем здесь некая хитрость?

Соответственно, какие еще ответы на вопрос: почему мне сложно бросить курить? Потому что я люблю курить. Ну и что? Ну вот опять, – а я люблю яблоки. Но если мне врач скажет, что яблоки мне вредны для моего иммунитета и здоровья, мне, конечно, будет немного жаль, что нельзя яблок, но здоровье-то дороже.

Поэтому важная первая ступень для отказа от табака в психологической подготовке к этому, это осознание того, что табак, это, вообще-то, наркотик. Вот не “ха-ха-ха – “наркотик”, а прям настоящий наркотик. Никотин, содержащийся в табаке, это вещество, вызывающее зависимость. Причем по некоторым оценкам эта зависимость по своей интенсивности вторая после героиновой.

Да, табак не разрушает так сильно организм, как наркотические вещества, которые принято считать таковыми. Но он вызывает зависимость и тоже разрушает организм, но гораздо медленнее. Есть несколько классификаций наркотиков. В них есть легкие наркотики, и есть тяжелые. И по ним героин и другие подобные вещества, это тяжелые наркотики, а

табак — легкий.

Чем же они отличаются? Скоростью разрушения организма и психики человека. Вот табак гораздо медленнее разрушает здоровье, и на этом все. Все остальное примерно одно и то же. Поэтому первое, что важно помнить, это если вы курильщик, то вы потребляете наркотическое вещество — никотин.

К большому сожалению, этот наркотик легализован почти во всем мире и чрезвычайно сильно распространен. И тут важно понимать, в чем разница между наркотиками и другими веществами, не наркотиками. Когда вы перестаете употреблять вещество, вызывающее зависимость, то есть наркотик, у вас начинается “ломка”, как у наркоманов.

Те, кто бросал или пытался бросить курить знает, что это такая трясучка, тяга к табаку, начинаешь заикливаться на мыслях о сигарете. Вроде ты и бросил, но все время думаешь о сигаретах. Появляется раздражительность. Вот это все, как у наркоманов. Правда, им еще больно. У них подключается физический аспект. А у табачных наркоманов ломка психологическая. Появляется тревожность и т.п.

Я сам бывший курильщик и бросил курить 14 лет назад, поэтому знаю, о чем говорю. А бросал я курить именно с помощью психологической системы, о которой сейчас рассказываю.

Так вот, первая важная вещь для того, чтобы бросить курить, это понять, что вы курите не потому, что вам нравится,



а потому что у вас без этого начинается ломка. Вам может нравиться яблоко, но без него у вас ломки не будет.

И вот эта ломка, это психологически напряженное состояние, которое испытывает курильщик без сигареты, в наркологии называется абстиненцией. И очень важно понимать, что то состояние, которое вы называли “я хочу курить!”, это та самая абстиненция.

Согласитесь, что желание покурить у вас появляется, если вы довольно давно не курили. Особенно сильно оно по утрам. Но это не есть желание, это химическая, прямо наркоманская ломка. Это ваша тяга к табаку. Это результат того, что вы употребляете этот табак.

А признав, что табак это наркотик, признав то, что раз вы хотите бросить курить, но не можете, и без сигареты испытываете дискомфорт, вы поймете, что это и есть зависимость. Откройте любую энциклопедию, там вы найдете, как отличить человека с зависимостью от человека, у которого ее нет.

Зависимый человек без объекта своей привычки испытывает дискомфортное состояние – ломку или абстиненцию. А независимый без него этих состояний не испытывает.

Итак, первое, что требуется, чтобы победить зависимость от табака, это признать, что вы зависимы. А второе, внутри себя “сделать разделение зависимого человека и независимого”. Что это значит?

Этот второй шаг, второй прием называется “управляемая личностная диссоциация”. То есть, вы понимаете, что часть

вашей личности хочет вас заставить курить. Вот эту субличность, находящуюся внутри курильщика, я предпочитаю называть “внутренним врагом”. И именно он старается вас заставить курить, а вы хотите бросить.

То есть, когда вы собираетесь бросить курить, даже на уровне слов начните формулировать правильные вещи. “Я хочу бросить, значит курить я не хочу. А у меня внутри появляется вот эта ломка, которая меня заставляет курить”.

И вот тогда знаете, что произойдет? Вы тогда встанете в то, что называется в психологии “правильная психологическая позиция”. Потому что как обычно курильщик бросает курить? Он говорит: “я вообще-то хочу продолжать курить. Но надо бросить, потому что это вредно”.

А здесь вы встаете в правильную психологическую позицию. Вы говорите себе: “я хочу бросить курить, а значит я курить больше не хочу. Но меня пытается изнутри заставить курить мой внутренний враг! А я этого не хочу”.

И, кстати, этот внутренний враг и в других сферах вашей жизни может заставлять вас делать то, чего вы делать не хотите. Вот, например, вы не можете отказаться от сладкого, особенно в стрессовых ситуациях. Это один тип зависимости с никотиновой.

В стрессовой ситуации курильщик, который попытался бросить курить, скорее всего, закурит. А зависимость от сладкого, и, вообще, от пищи, называется “пищеголизм”. И вот смесь сахара, жира и муки, это “наркотик”, на который

мы подсаживаемся прямо с детства. И у многих действительно начинается “ломка”, когда они от этого пытаются отказаться.

Итак, важно помнить, что табак, это наркотик. А значит, если вы его употребляете, значит вы наркоман. Это ни в коем случае не оскорбление, а просто констатация факта. Если человек зависим от табака, значит он табачный наркоман. Это не плохо, это просто так вышло в вашей жизни. Признали, а что дальше? Я курю не потому что хочу, а потому что у меня есть ломка.

А дальше эта ломка представляется нам в виде внутреннего врага. Он внутри нас, но он, это не мы. Это он хочет, чтобы мы курили, а мы сами не хотим. Это он создает нам дискомфорт и неприятные ощущения, а мы хотим бросить курить. Вот это первых два шага.

Итак, что мы уже знаем? Мы знаем, что табак, это наркотик, значит курильщик является табакозависимым наркоманом. Но это ничего страшного, “вляпались”. И я когда-то в детстве “вляпался”. И второе: мы знаем, что если вы хотите бросить, то у вас нет желания курить. А то ощущение, которое вы раньше называли желанием, это вовсе не желание, а тяга или наркотическая ломка. Поэтому если вы понимаете, что это не я хочу, а меня пытаются изнутри заставить, тогда с этим внутренним врагом бороться проще, чем с самим собой.

А внутренний враг тоже будет бороться с нами. Его ин-

струмент – обман. Что это значит? Это значит, что общество, да и сами курильщики находятся во власти ошибочных стереотипов о том, что такое табак.

Первый и самый главный ошибочный стереотип, это то, что курильщики якобы сами выбирают, курить им или не курить. Что употребление табака – их собственный выбор.

На самом деле это их выбор только в одном случае: первая сигарета. Вот тут человек решает, закурить ему ее или нет. После того, как выбор сделан и сигарета выкурена, у человека меняется психология и биология. Потому что в его организм попал наркотик.

И вот теперь, к сожалению, у курильщика выбора уже нет. Он чувствует тягу. Сначала она довольно слабая, но со временем развивается и растет, становится все больше и больше. Он испытывает тягу, ломку без сигарет, называет эту ломку своим желанием покурить, и это свое желание реализовывает.

На самом деле он просто вынужден курить. Но в те моменты, когда он эту ломку снимает, он попадает во власть ложных стереотипов. Например, он сидит и работает. Ему нужно сосредоточиться, погрузиться в проблему, но он уже давно не курил и почему-то не может решить эту задачу, и вообще, сосредоточиться должным образом на ее решении.

А у него в голове сидит “червячок”, и ему говорит: “покури, покури! Это дело надо перекурить!” У него ломка начинается. Она нарастает, и все сильнее и сильнее его беспо-

коит.

Курильщик курит, снимает эту ломку, мозг его проясняется. И он думает: “спасибо сигарете за то, что она мне помогла сосредоточиться. У меня в голове даже как-то прояснилось!” А о том, что эта замутненность в голове появилась из-за такой же сигареты, только предыдущей, он не знает. Поэтому начинает с благодарностью относиться к этой сигарете.

Или другая история. У курильщика какой-то стресс. Он давно не курил, его ломает, а он еще с супругой поругался. И он думает, что надо срочно покурить. Он курит, снимает ломку, внешний стресс никуда не ушел, но он чувствует облегчение. И опять начинает внутренне благодарить сигарету за то, что она ему “сняла стресс”.

А то, что она сняла ему внутренний стресс, который сама же и создала (точно такая же сигарета, только предыдущая), он не знает.

И то же самое с какими-то радостными ситуациями. Вот люди встретились, сели вместе за столом, давно не виделись, общаются, праздник там. А курильщик давно не курил. Вот он общается, сидит, ест, пьет. А у него в это время в голове мысль: “иди покури, иди покури!”

И если он сразу же не идет курить, то ему становится все тревожнее и тревожнее. И эта мысль не дает ему получать удовольствие от этого праздника и от этой встречи, без сигареты.

Он все-таки выходит, покурил, убрал эту назойливую тягу, которую он ошибочно считает своим желанием покурить, и опять благодарит табак. Потому что его перестала доставать эта мысль о необходимости курения. И он думает, что ему легче стало от сигареты.

На самом же деле ему стало легче потому, что ушла ломка, созданная предыдущей сигаретой. Он об этом не знает. Курильщики вообще, в большинстве своем не знают, что табак, это наркотик. И за все это, за то, что сигарета снимает абстинентный синдром, который сама же и создает, курильщик начинает благодарить ее.

Поэтому статус и значение сигарет в его жизни возрастает. Это уже не просто покурить, это уже снять стресс, это уже получить какую-то полноту от жизни, это уже инструмент для того, чтобы подумать и сосредоточиться. Это инструмент для того, чтобы чем-то занять себя в свободное время. Хотя в этой ситуации на него нападают целых два врага: внутренний – абстиненция (ломка); и внешний – скука.

Но он покурил и снял абстиненцию, а скука-то никуда не ушла. Через некоторое время эта ломка, или абстиненция опять возвращается, и курильщик вынужден ее снова снимать. Поэтому ему нужно гнать скуку какими-то активными действиями, а если он этого не делает, скука его “ест”. И сигарета тут не причем, она снимает только тот дискомфорт, который создает сама.

И когда статус сигареты в мозгу человека высок, когда он

сам в нее вложил те смыслы, которых на самом деле там нет, вот тогда бросить курить, это не просто ждать эту ломку, которая проходит биологически за семь дней. Абстинентный синдром от табака длится всего от одного до семи дней. У кого-то он вообще за один день проходит.

Хорошо, биохимия восстановилась, больше никакой ломки нет. А человек потерял “спутника” и “друга”, он потерял что-то такое, во что он вкладывал глобальные смыслы. Он потерял возможность “снимать стресс”, расслабляться, занимать себя от скуки, сосредоточенно работать. Получается, что он потерял часть своей жизни и поэтому он нервничает., ему горько все это потерять.

А когда все это происходит, он снова закуривает. Почему? Потому что ему такая жизнь, без этой “помощи и поддержки” не нужна. Ведь получается, что сигарета “помогает и поддерживает” его в любой сфере жизни.

Здесь она помогает общаться, а здесь помогает побыть одному. Здесь помогает получить удовольствие, а здесь снять стресс. Все время сигарета чем-то, да “помогает”. Помощь и поддержка при любой жизненной ситуации, конечно, такую вещь потерять очень трудно.

А теперь давайте немного отвлечемся. А кому нужна помощь и поддержка в любой жизненной ситуации? Ну вот, если мы сейчас говорим не о сигаретах. Давайте представим человека. Кому же нужна помощь и поддержка в любой жизненной ситуации?

А ответ такой: в любой жизненной ситуации нужна помощь и поддержка только человеку неполноценному. Например, инвалиду, у которого нет ноги. Вот ему костыль нужен в любой жизненной ситуации. А человек, который физически здоров, в костыле не нуждается. Иногда да, когда он сильно устает, ему можно опереться на стену, чтобы отдохнуть. Но постоянно он в этой опоре не нуждается.

Я сейчас ни в коем случае не хочу обидеть инвалидов, просто хочу донести до курильщиков саму суть явления. Если вы как курильщик в любой момент и в любой жизненной ситуации опираетесь на сигарету, значит вы инвалид.

Вот рядом с вами есть куча некурящих людей, их вообще миллионы и миллионы. Они живут такой же жизнью, как у вас. Они стоят в тех же “пробках”, так же ссорятся с супругами, коллегами по работе и с начальством. Они испытывают страх перед вирусами, кризисами и прочим. Они точно такие же, как и вы, только они в “помощи и поддержке” сигареты не нуждаются.

В этом нуждаются только курильщики. Почему? Потому что они начали курить. И когда они это сделали, у них сформировалась эта вот ломка. Поэтому, что думает курильщик, когда бросает курить и у него возникает ломка?

Он начинает думать, что он так дискомфортно себя чувствует из-за того, что он бросил курить. А на самом деле это не так. Он так себя чувствует только потому, что он когда-то начал курить. То есть курение является первопричиной дис-



комфортного состояния без сигарет, а не отказ от сигарет.

Это дискомфортное состояние частично биологическое. Оно проходит в течение семи дней (от одного до семи дней). Но частично оно психологическое. Оно создается тогда, когда мы начинаем придавать сигаретам сверхзначимость в своей жизни.

А сверхзначимость им мы начинаем придавать тогда, когда снятие вот этой внутренней ломки, этого неприятного дискомфортного состояния мы делаем курением и благодарим за это сигарету.

Это все равно что специально надеть на себя тяжелый рюкзак, долго с ним ходить, потом снять, испытать облегчение и радоваться, и благодарить рюкзак за то, что он принес облегчение, когда его сняли с себя. Это глупость, мы так не поступаем.

А курильщики именно так и поступают. Они курят, меняют свою биохимию, чувствуют себя неважно без сигарет, а потом курят и благодарят сигарету за то, что она сняла ту ломку, которую сама же и создала.

Просто когда это происходит в разных жизненных ситуациях, курильщики начинают придавать сигаретам вот эти разные смыслы. Мол, сигарета стресс снимает. Да не снимает она, она еще больше проблем в жизни создает. Если бы вы сейчас были некурящим, у вас проблем в жизни было бы меньше.

Вам не надо было бы думать, где покурить. Вам не надо

было бы думать сколько денег вы на сигареты тратите. И не надо говорить, что это копейки. Пачка стоит 100-150 рублей. Сейчас у людей маленькая покупательная способность, сейчас кризис. Лично я бы сэкономил эти деньги. Слава Богу, что я давно не курю.

Но курильщики с завидным упорством полагают, что 100-150 рублей в день, это копейки. Это 3000-4500 рублей в месяц, и 36000-54000 рублей в год.

Поэтому, еще раз: вы снимали тягу сигаретой, а потом ее же благодарили за это. И вот так возникла эта ее сверхзначимость для вас.

И еще раз: табак – это наркотик. И если вы хотите бросить курить, у вас одновременно желания курить быть не может. Тогда это не ваше желание, а желание вашего внутреннего врага. Он сидит внутри вас. И кого-то он заставляет обжираться, когда бухать, кого-то наркоманить. Хотя эти люди понимают, что это им вредит, но продолжают делать.

И вот вы должны бороться именно с ним, с этим внутренним врагом. Его, кстати, можно нарисовать, слепить из пластилина, представить, что он где-то конкретно сидит внутри, поговорить с ним.

Сказать ему: не, вражина, это ты хочешь курить, а не я. Я не хочу, я хочу бросить! И я знаю, что если я сейчас семь дней потерплю, ты уснешь. И, если я буду умным, то я тебя не разбужу до конца жизни. А если буду дураком и закурю всего одну сигарету, то ты проснешься и опять будет следующий

круг!

И третье. Помните, что ваше мнение о том, что сигарета вам чем-то помогает, это вранье. Это мнение сформировано после снятия ломки, которая была создана такой же сигаретой.

Давайте я подытожу. Пусть это будет об одном и том же, но другими словами.

Первое. Если вы решили бросить курить, но не можете, то уж точно не стоит говорить, что вы хотите курить и хотите бросить одновременно. С точки зрения психиатрии, кстати, если человек хочет взаимоисключающие вещи, то это шизофрения. Поэтому очень важно разобраться с терминологией. Итак, вы действительно хотите бросить курить. Но вам мешает ломка или тяга.

Второе. Вы эту тягу выделяете внутри себя. Вы ее можете нарисовать, слепить или просто представить. Внутри вас сидит враг. Это он в курении и вообще, во всех сферах жизни, заставляет делать то, что вам не полезно. Это он заставляет вас переедать, пьянствовать, курить или употреблять тяжелые наркотики. И очень важно бороться против него, а не против себя. Потому что он хочет, чтобы вы курением себя разрушили и умерли.

Третье. Помните, что ваше мнение о том, что сигарета вам чем-то помогает, возникло в тот момент, когда вы снимали тягу посредством сигареты, которая была создана предыдущими сигаретами. А после снятия тяги вам казалось, что си-

гарета дала вам какое-то облегчение.

И четвертое. Помните, что отказ от табака не обязательно должен даваться вам легко и просто. Не ищите простых путей. Самое эффективное и самое ценное, это выбросить все сигареты и перетерпеть первые семь дней. Да, вам придется терпеть ломку. Но вы терпите не свое желание курить, а именно ломку.

# 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.