

АЛЕКС АСТАРОВ

КАК

# БРОСИТЬ КУРИТЬ,

если не  
хватает  
СИЛЫ  
ВОЛИ



**10 практических шагов** для тех, кто решил бросить курить

**Эффективные техники,** которые помогут не сорваться

**Формула свободы** от зависимости

Приёмы, которые позволят пройти период отвыкания **уверенно и спокойно**

БЕЗвредные привычки. Лучшие  
книги по избавлению от зависимостей

Алекс Астаров

**Как бросить курить, если  
не хватает силы воли**

«ЭКСМО»

2022

## **Астаров А.**

Как бросить курить, если не хватает силы воли / А. Астаров — «Эксмо», 2022 — (БЕЗвредные привычки. Лучшие книги по избавлению от зависимостей)

ISBN 978-5-04-171152-8

Что мешает бросить курить? Причина кроется в том, что большая часть усилий проваливается в пустоту. Не понимая, как работает зависимость, можно всю жизнь пытаться, но так и не бросить. Это похоже на бой с тенью. В своей книге Алекс Астаров делится личной историей о том, как ему удалось избавиться от табачной зависимости. Проанализировав причины срывов, он предлагает комплексный подход к эффективному решению проблемы. Большое внимание он уделяет психологической стороне зависимости и разбирает набор страхов и сомнений, мешающих навсегда отказаться от сигарет. Что такое когнитивный диссонанс курильщика? Как не набрать вес, бросив курить? Как не заменить одну зависимость на другую? «Я не буду говорить, что усилий вообще не потребуется. Они потребуются. Но это будут умеренные усилия, доступные каждому человеку» Книга ответит на волнующие вопросы, а практическая часть из 10 шагов, основанная на авторской методике, поможет вам обрести свободу от зависимости и пройти процесс отвыкания уверенно и без стресса. 5 причин, почему вам нужна эта книга 1. Методика, основанная на личном опыте автора. 2. 10 практических шагов, которые помогут избавиться от зависимости. 3. Разбор основных ошибок, страхов и заблуждений, которые мешают бросить курить. 4. Многочисленные приёмы и рекомендации для тех, кто никак не может бросить курить, для курильщиков со стажем и тех, кто постоянно возвращается к вредной привычке. 5. Книга поможет найти мотивацию и понять механизм зависимости, а также предложит подробный алгоритм действий для избавления от курения.

ISBN 978-5-04-171152-8

© Астаров А., 2022

© Эксмо, 2022

# Содержание

Часть 1	7
Что мешает бросить курить?	7
Слово мужика!	10
Мотивация – куда ж ты, родная, запропастилась?	12
Личные причины	15
Бой с тенью	17
Моя первая попытка	19
Курильщик всегда врёт	21
Истинный вкус сигареты	23
Сердце, не плачь	24
Конец ознакомительного фрагмента.	26

**Алекс Астаров**  
**Как бросить курить, если**  
**не хватает силы воли**



© Астаров А. 2022

© Оформление. ООО «Издательство Эксмо», 2022

# Часть 1

## Понять, чтобы победить

### Что мешает бросить курить?

Прежде чем ответить на этот вопрос, давайте проясним два важных момента.

1. Курение – это не привычка. Это зависимость. Что отличает привычку от зависимости? Привычку можно поменять без особых сложностей. Зависимость диктует вам свои условия, и вы вынуждены их выполнять.

2. Курение – это не ваш выбор. Это выбор, который вы не сделали. Выбор быть некурящим. Если не решаете вы, значит, решают за вас. Не очень приятно это осознавать, но факт остаётся фактом.

Курение включает в себя две зависимости – психологическую и физическую. Эти подружки идут рука об руку, поддерживая друг друга. Физическая зависимость не так сильна, как принято считать. Убедиться в этом несложно:

– вы не встаёте ночью каждый час, чтобы покурить;

– когда вы чем-то очень увлечены, вы можете забыть, что «пора» и пропустить 1–2 перекура;

– если на работе запрещено курить, то несколько часов без сигарет воспринимаются как должное и не вызывают никакой ломки.

Я много раз бросал курить и в большинстве случаев срывался именно по причине психологической зависимости. Что же это за зверь такой – психологическая зависимость?

Зверь состоит из набора убеждений, которые не позволяют вам бросить. Вы думаете, что без курения жизнь потускнеет и вам постоянно будет чего-то не хватать.

Рассмотрим, как создаются такие убеждения.

Когда вы были некурящим, вы ежедневно удовлетворяли самые разные потребности: физические, психологические, социальные. Удовлетворив одну из этих потребностей, вы чувствовали себя лучше.

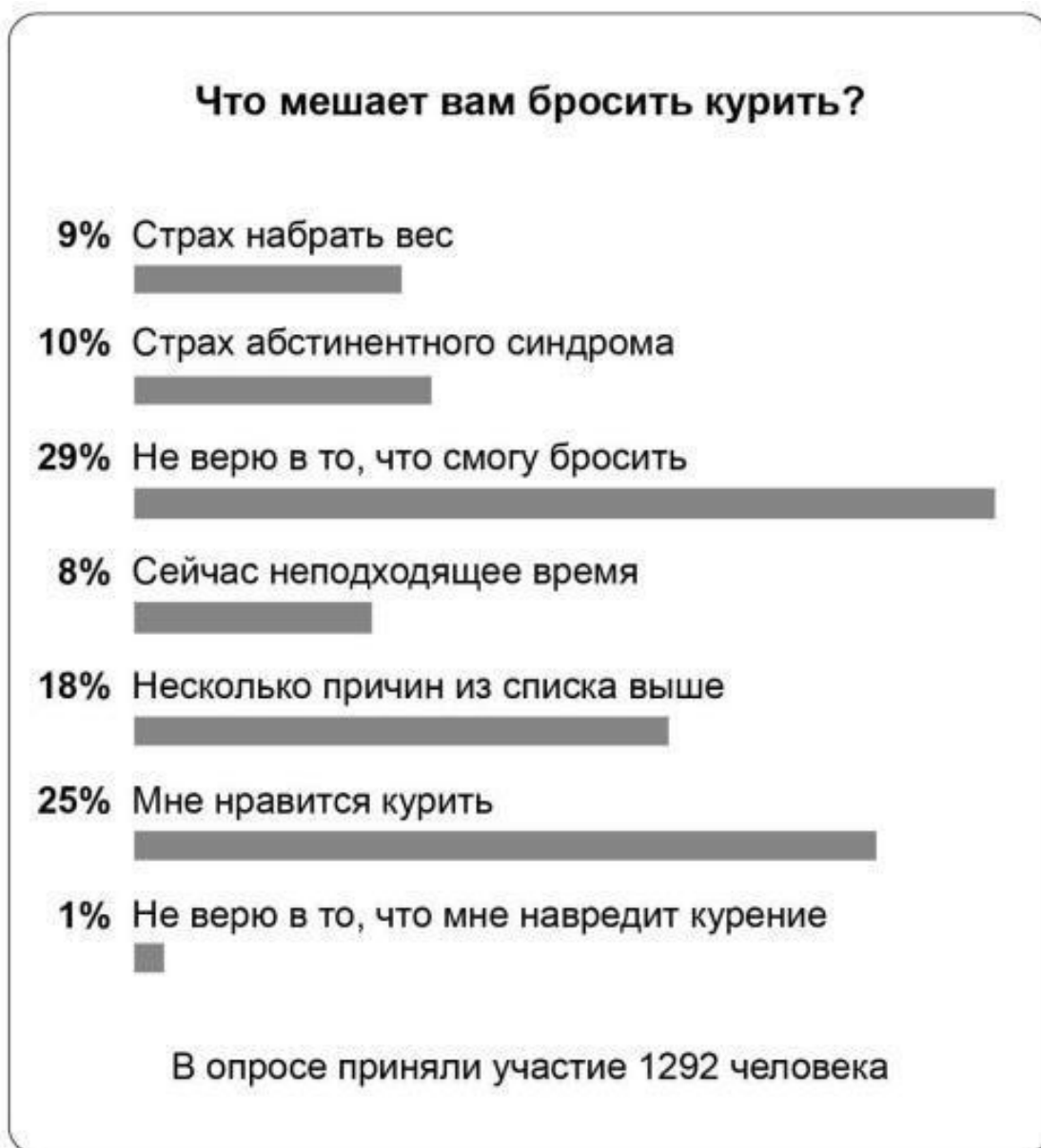
Когда вы стали курить, у вас появилась дополнительная потребность – в никотине. Если вы курите пачку в день, то вы 20 раз в день удовлетворяете потребность в никотине. И 20 раз в день вы чувствуете себя психологически лучше, потому что 20 раз удовлетворяете никотиновый голод.

Таким образом, ежедневное удовлетворение базовых потребностей (физических, психологических, социальных) неизбежно будет пересекаться с удовлетворением потребности в никотине.

Наше восприятие так устроено, что автоматически проводит между ними связь. Два чувства от удовлетворения двух несвязанных потребностей объединяются в одно. Вы начинаете считать курение неотъемлемой частью удовлетворения базовых потребностей (физических, психологических, социальных).

Пример: сигарета после еды, после секса, после напряжённой работы, во время встречи с друзьями и прочее, и прочее.

Бросить курить мешает целый набор страхов и сомнений.



Человек думает, что без сигарет удовлетворение базовых потребностей не будет приносить такой же радости, как раньше. Что он лишится подружки, которая всегда рядом и готова поддержать в трудный момент.

Здесь нужно сразу отделить котлеты от мух. Чувство радости приносит конкретная ситуация: утоление голода, расслабление после напряжённой работы, общение с друзьями и т. д. Сигарета не имеет к этим ситуациям никакого отношения. Она просто снимает напряжение от потребности в никотине. Сама создаёт напряжение и сама его временно снимает.

Когда вы избавитесь от зависимости, вам не нужно будет снимать напряжение от потребности в никотине. Ситуации, которые вы раньше не могли представить без сигарет, будут приносить удовольствия.

*– Это всё очень интересно, но, может, хватит разводить философию? Чтобы бросить курить, нужно иметь силу воли! Нужно просто сказать слово мужика (или слово гордой амазонки) и завязать с курением!*

Хорошо, дальше расскажу, как я бросал курить, используя слово мужика, и что из этого получилось.

Спойлер: ни хрена не получилось.

## Слово мужика!

В очередной раз надумав бросить курить, я сказал себе:

*– Мужик ты, в конце концов, или тряпка? Скажи своё твёрдое слово, стукни кулаком по столу и завяжи с курением!*

Сказано – сделано. Слово произнёс. Стукнул по столу. Бросил.



Долго ли коротко ли, а по сути, через три дня – я вновь закурил. Про стучание кулачком и громкие слова предпочёл не вспоминать.

Что же не так со словом мужика? Почему, когда вы зовёте силу воли на помощь, она нервно тушит очередной окурок, бросая на вас недоверчивые взгляды?

Силу воли можно сравнить со спринтером. Она хорошо «бегает» на коротких дистанциях. Когда вы пытаетесь бросить курить, напрягая силу воли, – вы требуете от спринтера пробежать марафон. Да, шансы есть. Они всегда есть. Но в большинстве случаев спринтер сойдёт с дистанции со словами: *«Я на это не подписывался»*.

До тех пор, пока голос в голове твердит, что курение вам что-то даёт, никакая сила воли не поможет. Это будет постоянно натянутая струна. В момент вашей слабости она порвётся.

Неудача при попытке бросить курить, напрягая силу воли, всегда имеет только одну причину. И причина эта – самосаботаж.

Чтобы стать некурящим, в первую очередь нужно избавиться от убеждения в том, что курение вам что-то даёт. Это опасная иллюзия. Продолжая в неё верить, вы будете курить всю оставшуюся жизнь. Избавившись от неё, вы сможете бросить курить, не прилагая титанических усилий.

Я не буду говорить, что усилий вообще не потребуется. Они понадобятся. Но это будут умеренные усилия, доступные каждому человеку. А умеренные усилия и титанический труд, как говорят в Одессе, две большие разницы.

## Мотивация – куда ж ты, родная, запропастилась?

Многим людям не хватает мотивации для того, чтобы бросить курить. Где же её взять? Забота о здоровье, казалось бы, должна мотивировать. Опасение заболеть чем-то серьёзным должно в теории останавливать. А на практике – не очень.

Причины сложностей с мотивацией.

1. Нет чёткой цели.

Цель – забить в стену гвоздь, чтобы повесить картину. Цель – бросить курить. А для чего? Найдите сильный личный смысл.

2. Желание быстрых результатов.

Как сказал Остап Бендер: «Я взял бы частями, но мне нужно сразу!»

Став некурящим – вы улучшите состояние здоровья, будете гордиться собой, станете спокойнее, энергичнее и счастливее. Этих результатов вы достигнете не сразу. Но достигнете непременно.

3. Игнорирование неприятных фактов.

Преждевременное старение кожи и многочисленные заболевания, вызываемые курением, – это научно доказанный факт. Табачный дым содержит более 4000 химических соединений. Около 200 из них ядовитые. Курение, как термит, медленно, но верно превращает здоровое тело в труху.

Если об этом думать, то иллюзия получения удовольствия от курения рассеивается. На её место встаёт самокритика и понимание всей глупости этого занятия. А поскольку никто не любит чувствовать себя глупо, то курящий человек предпочитает дистанцироваться от информации о вредных последствиях курения.

«Не хочу об этом думать» становится привычкой, и, когда речь заходит о том, чтобы бросить, – мотивации не хватает.

4. Страх.

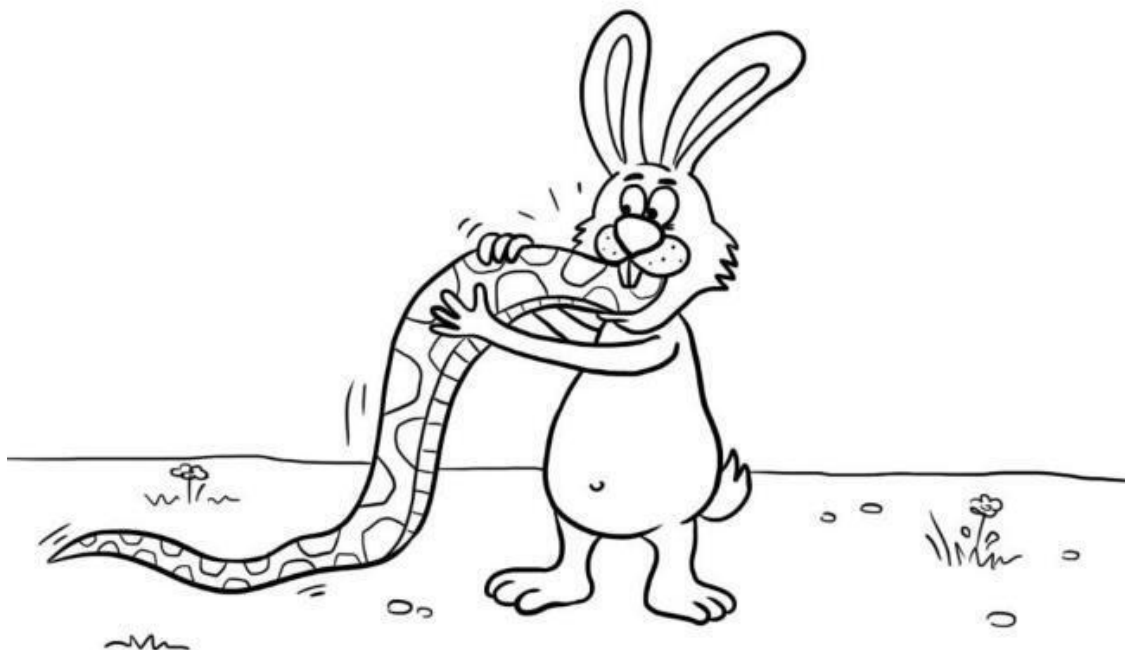
– *Как же я буду жить без моей подружки-сигареты? Она моя поддержка и опора. Хнык-хнык.*

– *Как я смогу преодолеть период отвыкания? Хнык-хнык.*

Чтобы убрать эти страхи, нужно перестать воспринимать курение как поддержку. Курение – это враг, который обманом втёрся к вам в доверие и по капле разрушает вашу жизнь.

Я раньше жизни не мог представить без сигарет. Я также испытывал эти страхи. Они рассеялись как туман, когда я стал относиться к курению как к врагу.

У Фазиля Искандера есть повесть про кроликов и удавов. Когда удав смотрел на кролика, он его гипнотизировал взглядом. Кролик цепенел от страха, не мог убежать, и удав съед его. У одного кролика случилось просветление, и он сказал: «Их гипноз – это наш страх».



То есть удав обладает способностью гипнотизировать кролика только в том случае, когда кролик его боится. Как только кролик переставал испытывать страх, удав терял способность его гипнотизировать. Есть над чем задуматься...

##### 5. Жизнь сегодняшним днём.

Если рассматривать курение пачки сигарет в день как просто вредную привычку, то выглядеть это будет вполне безобидно. А если взглянуть на это в долгосрочной перспективе?



Пачка в день – это 7300 сигарет в год. Семьдесят три тысячи сигарет за 10 лет. Вашим лёгким придётся изрядно потрудиться. Возникает вопрос: чем они так провинились перед вами?

## Личные причины

Универсальной мотивации не существует. То, что побуждает одного человека бросить курить, другого оставляет совершенно равнодушным. Если вы хотите освободиться от зависимости, найдите для этого свои личные причины, своё личное «Зачем?». Абсолютно неважно, как эти причины выглядят и звучат. Главное – они должны вас волновать и стимулировать к решительным действиям.

Что помогло мне бросить курить.

1. Я задал себе вопрос: «Что мне даст курение (гарантированно) в долгосрочной перспективе?» Честный ответ: «Ничего хорошего». Решил все свои действия рассматривать как маленькие вклады в своё будущее. Если вклад не принесёт ничего, кроме дерьма, – к чёрту такие действия! Пардон за мой французский.

2. Смотрел на людей, которые курили в течение многих лет. Замечал признаки преждевременного старения. Видел, как некоторые из них задыхались в приступах кашля. Меня тоже это ждёт? Конечно! Спасибо, такое «удовольствие» мне даром не нужно.

3. Я был готов изменить те убеждения, которые делали меня слабее. Не пытался отставлять свою картину мира, не старался выдумывать оправдания курению. Знал, что не прав. Понимал, что заблуждаюсь. Хотел работать над собой, чтобы измениться.

Вот ещё несколько мыслей, которые меня мотивировали.

### **Одно тело, одно здоровье, одна жизнь**

Когда организм молодой, он способен справиться практически со всем. Курение, алкоголь, ночные бодрствования, нездоровое питание и прочие радости. Молодое тело можно сравнить с раскопечгаренной печкой. Бросаешь в неё сырые дрова, они высыхают за счёт высокой температуры и сгорают.

С возрастом обменные процессы в организме замедляются. Печурка забивается золой и жарит уже не так интенсивно.

Если печку можно почистить или заменить, то с организмом всё гораздо сложнее. Ресурс большой, но не бесконечный. Когда настанет предел и начнутся сбои – неизвестно.

Посмотрите на людей с серьёзными заболеваниями. Они бегают по врачам, страдают от боли, тратят кучу денег и готовы отдать что угодно, лишь бы вернуть потерянное здоровье.

Курение – это не теоретически возможный вред здоровью, это **ГАРАНТИРОВАННЫЙ** вред.

### **Эффект бабочки**

Подумайте о том, какое многообразие событий должно было произойти, чтобы вы появились на свет.

Ваш прапрадедушка мог просто свернуть не на ту улицу и не познакомиться с вашей прапрабабушкой. Всё. Вас бы не было. И таких событий великое множество.

Ваши многочисленные предки жили, работали, смеялись и плакали, любили и ненавидели, стремились к целям и радовались их достижению. Тысячи жизней и миллиарды действий всех ваших предшественников привели к тому, что вы сейчас живёте. Прямо здесь. Прямо сейчас.

Как вы относитесь к этому дару, когда в очередной раз прикуриваете сигарету?

### **Винтик в чьём-то бизнесе**

Мне не нравилась сама мысль о том, что меня кто-то использует. Ну не хотел я игнорировать этот факт и не думать об этом. Я на блюде преподносил табачным компаниям своё здоровье, свои деньги и своё чувство самоуважения. Что я получал взамен?



Сомнительные иллюзии о том, что курение помогает мне справиться со стрессом и является универсальным помощником в любой ситуации.

## Бой с тенью

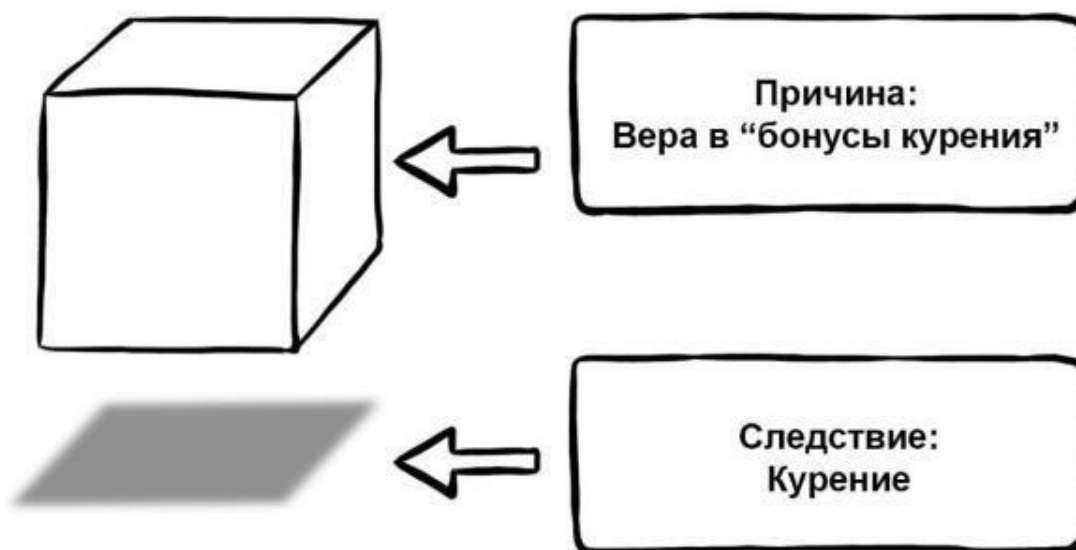
Люди, которые никогда не курили, любят давать курильщикам гениальные советы из серии

«Нужно просто взять и бросить». С одной стороны, они правы. А с другой – понятия не имеют, о чём говорят.

Почему «просто взять и бросить» в большинстве случаев не срабатывает? Потому что такой подход – это бой с тенью. Курение – это тень. Можно годами безрезультатно с ней сражаться.

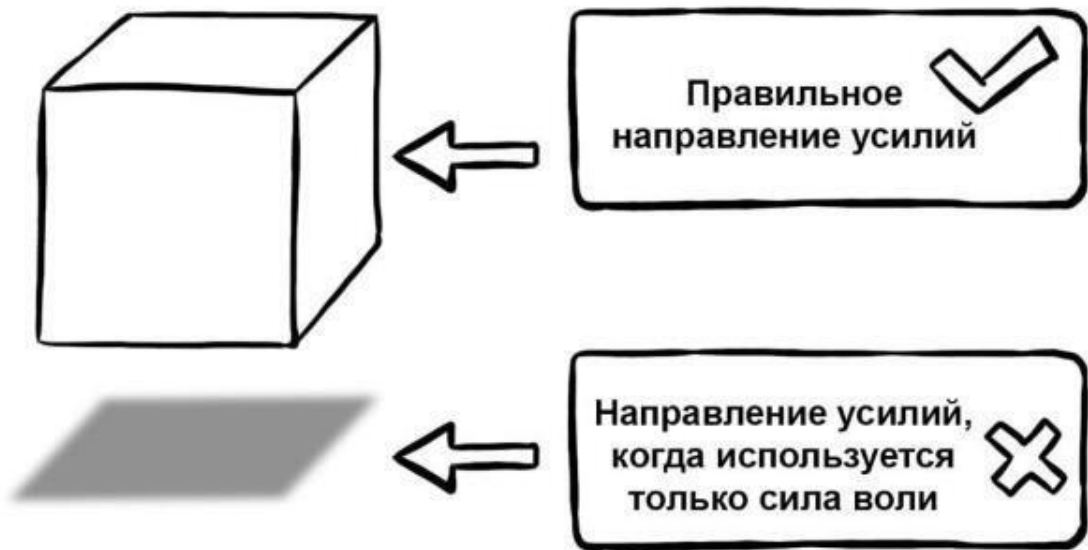
Кто же её отбрасывает?

Тень создаёт веру в «бонусы курения». Это мысли о том, что курение помогает справиться со стрессом, улучшает «вкус» приятных ситуаций и тому подобные мантры, которыми курящий человек себя постоянно зомбирует. Надо же найти рациональное оправдание этому разрушительному занятию.



Просто взять и бросить – то же самое, что вытирать платочком сопли при простуде. Вы убираете следствие, а не причину. Но, в отличие от насморка, курение не пройдёт само по себе.

Бросить курить, не устранив причину зависимости, очень сложно. Риск закурить вновь через некоторое время крайне высок. Я это проходил много раз.



Чтобы навсегда избавиться от зависимости, нужно в первую очередь направлять усилия на изменение отношения к курению. На свои мысли, с которых всё начинается. Это первоисточник проблемы.

## Моя первая попытка

Помню, как в первый раз решил бросить курить. Незадолго до этого начал замечать, что стоит мне резко встать – темнеет в глазах. Раньше поднимался на пятый этаж вприпрыжку, а тут «вдруг» появилась одышка. С чего бы это?

В общем, созрело решение покончить с курением. Насчёт никотиновых пластырей и жвачек у меня иллюзий не было. Это то же самое, что прописать алкоголику делать клизмы с водкой. Да, формально он перестанет пить, но... сами понимаете.

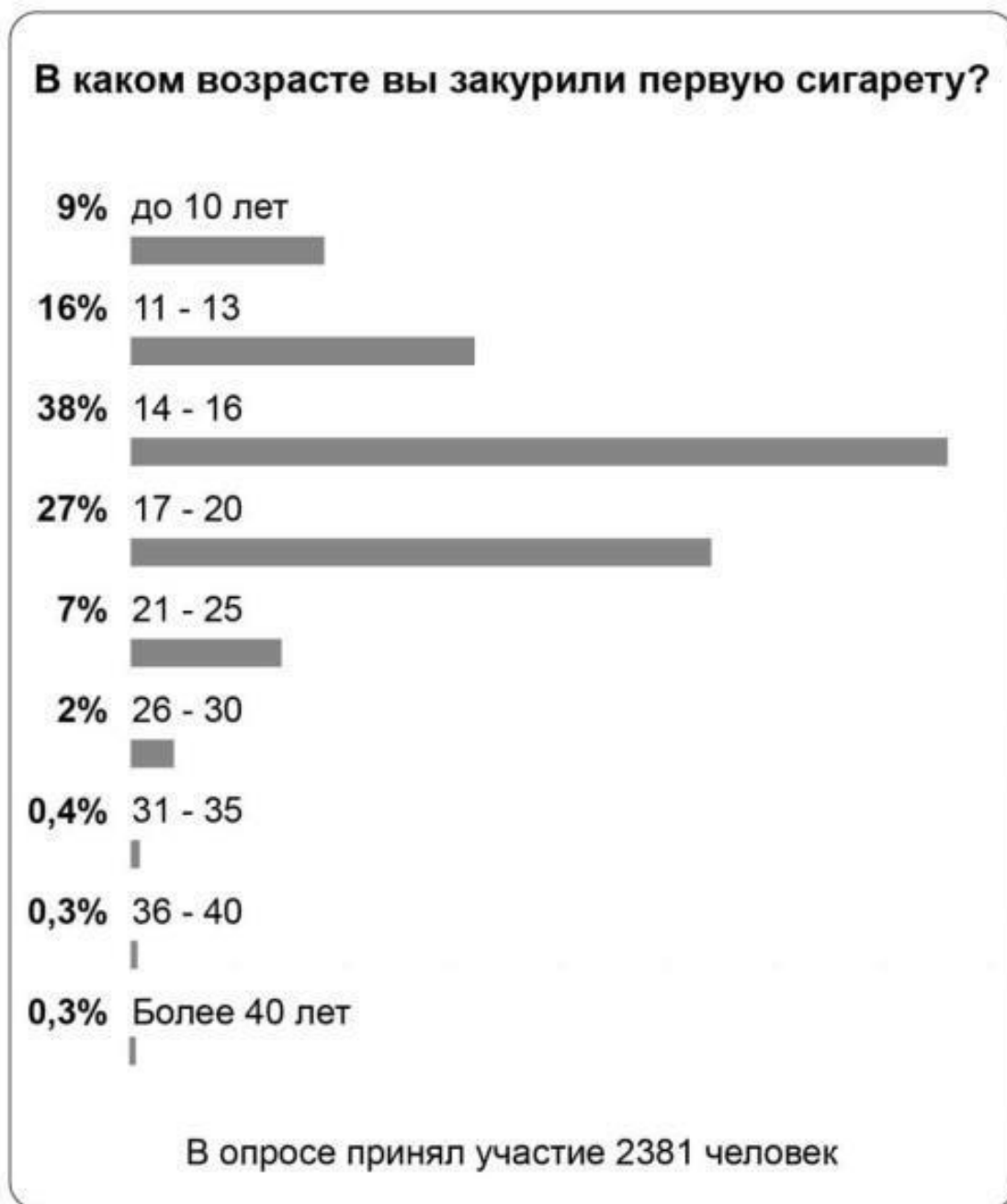
Решил, что всё сделаю сам. Без всяких волшебных пилюль. Сказал: «*Xvatim!*» – театральным жестом выбросил пачку в мусорное ведро и стал ждать результата.

Пять дней отвратительного настроения, и вновь бегу в ларёк за сигаретами.

Если б я знал, что этот поход в ларёк повлечёт за собой годы курения, десятки таких же неудачных попыток, тонны самокритики и десятки тысяч сигарет, которые предстоит выкурить! Если бы знал...

– *Синий LM, пожалуйста.*

Иду. Курю. Ругаю себя за слабость.



«Самая большая глупость – это делать то же самое и надеяться на другой результат».

Эта известная фраза хорошо описывает то, чем я занимался. Я вновь и вновь повторял одинаковые попытки бросить. Снова и снова они оканчивались одинаково. Тем не менее я продолжал, потому что не знал другого способа, а смириться с курением не хотел.

## Курильщик всегда врёт

Можете возмущаться, а я продолжу. Речь пойдёт о самообмане.

Если причесать и припудрить название этой главы, получится что-то вроде: «Курильщик добросовестно заблуждается». И всё же я предпочитаю называть вещи своими именами. Ибо как нужно так заблуждаться, чтобы 10, 20 или 30 лет кормить себя баснями наподобие этих:

*– Курение не так вредно. Я вот курю столько-то лет и чувствую себя очень даже хорошо.*

Объяснение здесь простое. Ресурс вашего организма ПОКА позволяет перерабатывать вдыхаемую дрянь. Когда ресурс истощится – начнутся сбои. Это может произойти постепенно или резко, всё зависит от индивидуальных особенностей. Никто не знает, насколько вам хватит «топлива», чтобы продолжать курить и чувствовать себя комфортно. Нравится гулять по лезвию бритвы? Ну что ж, удачи!

*– Обязательно брошу. Только не сегодня. И не завтра...*

Прошло 15 лет.

*– Надо бы бросить, но сейчас время неподходящее.*

To be continued... No comment.

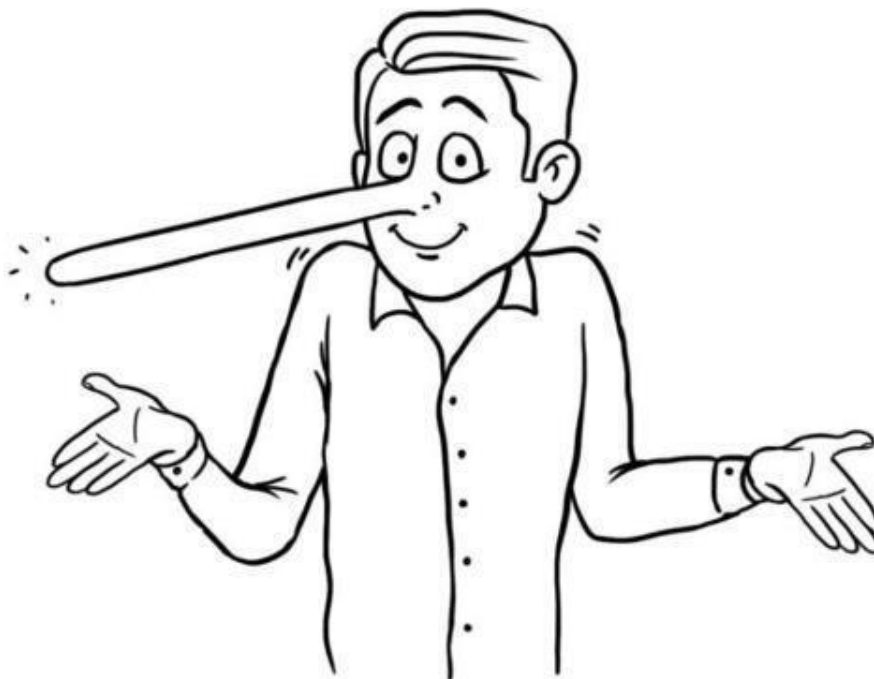
*– У меня нервная работа, все друзья курят, начальник-паршивец, и вообще жизнь – сложная штука!*

Если коротко: хватит перекладывать свою ответственность на внешние обстоятельства.

*– Дымлю уже 30 лет. Курение стало частью меня, поздно бросать.*

Никогда не поздно изменить свою жизнь в лучшую сторону. Большой стаж вам не мешает. Неважно, сколько лет вы курили, знайте – вы сможете освободиться от зависимости.

Если я продолжу список подобных отговорок – вы заснёте, читая его.



Подытожу.

1. Курильщик постоянно себя обманывает.
2. Нет, я не белый и пушистый. Точно так же постоянно врал себе, чтобы оправдать курение.
3. Как только перестаёшь выдумывать «уважительные причины», избавление от зависимости становится решаемой задачей. Для любого человека с любым стажем курения.

## **Истинный вкус сигареты**

Всякий раз, когда после очередной неудачной попытки бросить я снова закуривал, отмечал следующее.

До того как закурить, чувствуешь, что, сделав это, получишь некое удовлетворение. На практике, закурив сигарету после длительного периода воздержания, никакого удовлетворения не испытываешь.

Вкус первой сигареты настолько отвратителен, что не можешь докурить её до конца. Затувив окурок, задаёшь себе один вопрос: «Зачем?»

Чувствуешь такое разочарование, словно тебя крупно одурачили.

Когда регулярно куришь, вкусовые ощущения притупляются, поэтому отвратительный вкус и запах сигарет просто перестаёшь замечать. Бросив на несколько дней/недель, даёшь вкусовым и обонятельным рецепторам восстановиться. Поэтому, закурив после длительного воздержания, остро чувствуешь, что вкус сигареты отвратителен.

И это истинный вкус КАЖДОЙ сигареты.

## Сердце, не плачь

Вы пришли в этот мир не с пустыми руками. На входе вам просто так, за здорово живёшь, выдали новенькое тело. Оно состоит из 30–40 триллионов клеток. Всем им для здоровья и счастья нужны питательные вещества и кислород.

Кто же берёт на себя такую сложную задачу – регулярно кормить десятки триллионов клеток? Этим занимаются ваши внутренние органы. А помогает им служба доставки – кровь. Её можно сравнить с рекой, которая разносит питательные вещества и кислород по всем уголкам вашего тела. Это особенная река. Она не может течь сама по себе, ведь ей регулярно приходится преодолевать вертикальные подъёмы. Значит, нужен надёжный помощник, выполняющий роль насоса.

Такой помощник скромно живёт в вашей грудной клетке. Это маленький труженик по имени Сердце. Он работает не покладая рук и днём и ночью. На протяжении десятков лет. Без выходных и отпусков.

В крови есть клетки, которые переносят кислород, – эритроциты. Сердце гонит кровь по сосудам в лёгкие, и там эритроциты набирают полные сумки чистого воздуха, который вы вдохнули. Обогащённая кислородом кровь возвращается в сердце. Так заканчивается малый круг кровообращения.

Сразу после этого начинается большой круг кровообращения. Сердце направляет поступившую из лёгких кровь по всему организму. Дружные ребята эритроциты заботливо несут клеткам вашего тела кислород. Отдав его, они забирают углекислый газ и спешат обратно, к сердцу. Большой круг кровообращения завершается.

Затем кровь вновь идёт по малому кругу – поступает в лёгкие, отдаёт углекислый газ, взамен берёт кислород, и весь цикл повторяется снова и снова. Сердце делает около 100 000 сокращений в сутки и может перекачивать от 5 (в спокойном состоянии) до 30 (при физических нагрузках) литров крови в минуту.

Теперь посмотрим, что происходит, когда вы закуриваете.

Вместе с кровью эритроциты радостно бегут в лёгкие за свежим кислородом. Там их ожидает неприятный сюрприз – густой ядовитый дым, который содержит несколько тысяч химических соединений. Среди них есть канцерогенные, токсичные и мутагенные вещества.

Если вам предлагают испорченную еду, вы можете от неё отказаться. Но кровь не может отказаться впитывать ядовитые вещества из табачного дыма. Она вынуждена это делать потому, что другого варианта у неё просто нет.

Получив порцию отравы, кровь разносит её по всему организму. При этом происходят спазм сосудов и повышение артериального давления. Нагрузка на сердце увеличивается, ведь ему приходится проталкивать кровь через сузившиеся сосуды.

Тем временем все ткани и органы вашего тела с нетерпением ждут питательные вещества и кислород. Что же они получают? Эритроциты вместо чистого кислорода приносят клеткам

угарный газ, а кровь щедро раздаёт ядовитый химический коктейль. Клеткам вашего организма не хватает воздуха, и они начинают задыхаться. Но деваться им некуда, ведь вечеринка «нравится курить» продолжается. Всё это повторяется каждый раз, когда вы выкуриваете сигарету.

## **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.