

Тим Ливингбук  
Бросаем курить за два вечера. Руководство к действию.  
Полный курс

Т. Ливингбук

# Бросаем курить за два вечера

Руководство к действию  
Полный курс



ISBN 978-5-5321-2301-4

## Аннотация

*Только полное понимание природы табачной зависимости позволяет выявить самый оптимальный способ отказа от курения. Каждый курильщик замечал, что в отдельные дни*

он легче переносит отсутствие сигарет, что во время сна также организм не нуждается в никотине. Известно, что некоторым курильщикам удастся бросить курить удивительно легко. Природа сама подсказывает – **ГАРМОНИЧНЫЙ СПОСОБ ОТКАЗА ОТ ТАБАКА СУЩЕСТВУЕТ**, он позволяет бросить курить комфортно, быстро, без тяги к перекурам – вновь стать некурящим, как раньше. Данный курс впервые **ПОЛНОСТЬЮ** раскрывает природу никотиновой зависимости и предлагает наиболее эффективный способ бросить курить.

## ОТЗЫВЫ

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

*Михаил  
2016-10-25*

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

*Ринат  
13.06.2014*

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

*tata\_elis  
23.11.2013*

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

*Роман  
2013-12-14*

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

*Александр  
08.05.2013*

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

*Ирина  
08.11.2013*

*Не курю вторую неделю, перестал курить еще в процессе чтения книги. Ритуальные*

*вечерние сигареты негодились. Книга очень достойная, рекомендую родным, друзьям и знакомым. Даже тем кто "вроде как бросил".*

*Медведев Олег*

*15.07.2013*

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

*«Tata»*

*18.03.2013*

*Здравствуйте! Я благодарна АЛЛАХУ, а после Вам, за эту книгу, за ту помощь, за чистоту, которую вы вносите!*

*Сабина*

*23.08.2013*

*Спасибо Вам большое! Прочитала книгу за 2 вечера. Сейчас встаю, выкуриваю последнюю сигарету, остальные выкидываю, принимаю душ, чищу зубы, прогуляюсь перед сном с собакой, и ложусь спать. А завтра просыпаюсь свободной! Страхи, конечно, есть. Но действительность страшнее. Хрипы в легких, боли в левом боку. Завтра рентген и УЗИ сердца. НАДЕЮСЬ, ЕЩЕ НЕ ПОЗДНО.*

*Ольга*

*21.07.2013*

*Для матерого курильщика, вечно пытающегося завязать и читающего на эту тему уйму литературы, книга все равно меня удивила. Читала книгу вслух все воскресенье, периодически откладывая и переваривая. Замечала за собой, что часто вырывались фразы типа «Ты прикинь, апупеть»))) Некоторые подтемы буксовали, возвращалась, пока «не доходило». Я знаю о курении довольно много, посредством книг и всевозможных методик разных авторов. От бреда, типа «лягте и лежите, сила воли, таблетки и т.п.» до знания, что курение-зависимость. В правильных методиках ее авторы догадались, что к чему, но все они ходят по кругу, а центр – Ваша книга. Никто ни разу не пояснял, зачем так важен положительный настрой, это важно, особенно для реалиста-скептика.*

*Никто так далеко не рыл, объясняя на уровне биохимии воздействие никотина на организм. Все зато любят делать акцент на психологическую сторону, ну как и старый добрый Аллен Карр. Безусловно видно, что проделан многолетний ТИТАНИЧЕСКИЙ труд, очаровывает самиздат. Книга изложена систематизировано, лаконично, требовательно (что важно), последовательно, с юмором. Вообще, хотелось бы выразить свое истинное восхищение перед такими стараниями и знаниями Вам. Мало где можно встретить грамотную, а еще и лечебную литературу. Смущают люди на форумах, кричащие о высокой стоимости книги. Без комментариев, это поражает.*

*Евгения Сливняк*

*29.12.2014*

## **Приглашение**

*Заходи, будь как дома, включай телевизор и свет.*

*Если есть сигареты, кури. Здесь отвыкли давно.*

*(Александр Щербина «Архангел Гаврила»)*

## **Бросить быстро и легко – реально**

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

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

В таком деле, как отказ от курения, тоже есть множество способов. Но большинство из них насколько очевидны, настолько же успешно ведут к совершенно обратному результату. Взявшись за любой из них, испытав по полной никотиновый дискомфорт, разругавшись со всеми близкими и знакомыми, истосковавшись по табачному спокойствию, мы твердо убеждаем себя в полной зависимости от никотина и что способа бросить курить просто не существует.

*Стремясь вырваться, мы только ухудшали свое положение.*

«Очевидные выходы», если они ведут к противоположному результату, можно называть «ловушками». И в этом плане табачная зависимость действительно похожа на проволочные силки, где каждый рывок в сторону свободы только сильнее затягивает петлю. Любая неудачная попытка лишь укрепляет табачную зависимость и оставляет все меньше надежд на победу. Поэтому неудивительно, что с каждым разом решиться на такой шаг становится все труднее.

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

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

Самый **ПЕРВЫЙ** и самый эффективный барьер – это полное неверие, что бросить курить будет РЕАЛЬНО. И не абстрактному знакомому по интернету, и не Вакуле с соседнего аула, а ЛИЧНО ВАМ. И не в далеком как сказка будущем, а в конкретном настоящем, например, в следующий понедельник или четверг.

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

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

**И ТРЕТЬЕ**: что после отказа, мы уже не будем испытывать привычной потребности в куреве, даже в самых сложных жизненных обстоятельствах. Что пребывание без табака

станет для нас обыкновенной нормой, такой же, как для любого некурящего. За много лет каждый из нас тысячи раз убеждался, что очередной перекур поддерживает, помогает пережить стресс, расслабиться, получить удовольствие... И теперь, бросив курить, те же житейские моменты придется преодолевать без табака. Нет, пока что мысль остаться без поддержки сигарет вселяет неуверенность и даже панику.

*Бросить курить,  
при этом легко и в кратчайшее время,  
чувствовать себя комфортно и уже никогда не нуждаться в поддержке сигарет.*

Поверить в весь этот жизнерадостный позитив действительно сложно. И было бы нереально, если бы не пример тех курильщиков, которым посчастливилось бросить курить, как раз легко и именно навсегда. Пока куришь, сложно поверить в искренность этих «восторженных оптимистов». К их утверждениям относишься, скорее, как к бахвальству или желанию самоутвердиться. И только когда бросаешь САМ, на собственном опыте убеждаешься, да – легкий способ не миф. Более того, сравнивая его со своими предыдущими попытками, начинаешь осознавать, насколько огромной может быть разница.

К сожалению, бросить легко удастся далеко не каждому. И пропорционально количеству «счастливчиков» очень и очень мало. Табачная зависимость крючковатая штука, и обладает удивительной гибкостью, благодаря чему не только прочно закрепляется на теле жертвы, но и проникает внутрь, встраиваясь в образ мышления, в привычки, нормы поведения, вплетаясь в биохимические цепочки организма. По этой причине избавиться от нее становится проблематично, и большинство людей, однажды позволив себе «безобидную» шалость, становятся ее вечными рабами, до самых последних дней.

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

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

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

## **Что значит бросить легко и что значит быстро**

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

(Терри Пратчетт «Мелкие боги»)

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

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

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

### Про **быстро**

Время – понятие относительное. *Быстро* – это может быть и час, и день, и год. Разумеется, если отказ от табака идет в более спокойных условиях, то вопрос «скока терпеть» становится менее острым: «Да хоть пять лет, если при этом нормально себя чувствуем». Но, бесспорно, избавиться от зависимости хочется как можно быстрее.

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

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

Согласитесь, приемлемый график.

### Теперь про обещанные в названии **два вечера**

Прежде, чем мы забычуем последнюю сигарету, надо усвоить материал, разобраться, что как работает. Два вечера после работы – это как раз то время, которое потребуется на прочтение данной книжки.

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

Со стороны читателя есть свои издержки. Нового материала полно, на его усвоение тоже потребуется время. По этой причине я не навязываю строгий график. И в книжке нет четкого требования, сколько читать в сутки. Читайте, как будет комфортно Вам. Два или три дня – в принципе, не важно. Вам нужен положительный результат, а не гонки со временем. Но и затягивать это дело не рекомендую. Растянув чтение на недели, мы теряем динамизм восприятия, суть, ход мысли и нужный настрой. И появляется вероятность, что попытка будет прервана и продолжена через полгода или позже. А это потерянное время и, главное, Ваше здоровье.

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

## Что значит бросить правильно, или 6 заветных желаний

Теперь уточним, что значит «бросить правильно»

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

Итак:

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

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

Вполне нормальное желание. От себя лишь разовью его. Логично будет иметь не один признак, что «всё – бросил», а располагать множеством опорных маячков на всем протяжении нашего отказа, сверяясь с которыми сможем понимать: «Да, движемся правильным курсом», а в случае отклонений будем иметь возможность оперативно влиять на ситуацию. Поставим не отдельный огонек на финише, а выстроим из них подобие глissады. Так будет правильной.

**3. Бросать без отрыва от жизни , без посещения каких-либо тренингов, «клубов анонимных не курильщиков», без перерыва на отпуск и без изоляции на необитаемом острове. В общем, как можно проще.**

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

**4. Знать куда обратиться за поддержкой.** Чтобы в случае проблем можно было рассчитывать на реальную помощь. Вдруг что-либо пойдет не так, и этот чертов изматывающий зуд начнет доставать снова.

Правильное желание. Горячая поддержка через электронную почту [info@living-book.info](mailto:info@living-book.info) , и возможно скоро снова запущу форум на своем сайте <http://living-book.info/> .

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

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

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

Серьезный аргумент продолжать курить. На самом деле ответ на это пункт вытекает из предыдущего. Если тяга к никотину не побеждена, то «жор» появится. И по силе он будет не уступать стремлению к никотину. А если зависимость устранена, то такая потребность будет отсутствовать физически, и фигура не пострадает.

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

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

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

## **В чем главный секрет**

*Войны победители сперва побеждают  
и только потом вступают в битву;  
те же, что терпят поражение,*

*сперва вступают в битву,  
и только затем пытаются победить.  
(Сунь-Цзы, китайский стратег, автор «Искусство войны»)*

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

В чем заключается это кардинальное отличие?

Большинство способов, несмотря на их разнообразие, практикуют один и тот же алгоритм: сначала следует прекращение приема сигарет, и только затем мы в экстренном порядке пытаемся научиться жить без привычного никотина.

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

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

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

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

Другими словами, сплошная эмоциональная накрутка. И нельзя сказать, что мы ничего не делаем, но и **никакого практического вклада в разрушение зависимости не привносим**. Поэтому чаще всего такие попытки заканчиваются очередным болезненным для психики обломом.

Выходит, чтоб с высокой вероятностью бросить курить, только решимости и желания вершить подвиги недостаточно, и **требуется какой-то другой, качественно иной уровень подготовки**, который и определяет, насколько успешной станет попытка.

В чем состоит этот «иной уровень подготовки»?

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

Прелесть всех этих крючковатых механизмов заключается в том, что с большинством из них можно начать работать заранее и устранить их еще до того, как мы прекратим приём никотина. Разрушив большую их часть на подготовительном этапе, мы существенно разгружаем финишную фазу, когда уже окажемся без сигарет. Заранее разрубив путы, связывающие нас с табаком, мы становимся в некоторой степени некурящими, и дальнейший



отказ от сигарет идет легче.

Посему наша работа будет состоять в том, чтоб на подготовительной стадии разрушить как можно больше механизмов зависимости. А на финиш оставить лишь те, которые в обязательном порядке требуют зашлифовку практикой.

В этом и состоит главный секрет правильного алгоритма:

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

Тем самым мы проделываем важную часть работы заранее, находясь еще в комфортных условиях, плюс прилично разгружаем самый ответственный финишный этап.

Пока этого не произошло, мы остаемся привязанными к табаку.

Поэтому будем избавляться от связей, которые держат нас на коротком поводке. В этом и будет состоять подготовка.

### **Первая контрольная сверка**

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

Что я ожидал услышать?

В первую очередь, конкретные советы:

А) что надо делать;

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

В) с каким интервалом и сколько раз в неделю;

Г) чем конкретно заедать табачный зуд;

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

И т.д. и т.п.

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

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

Малоинформативно, полное отсутствие конкретики и сильно смахивает на религиозную проповедь.

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

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

*На что я хотел бы обратить Ваше внимание: намечая наш курс, мы фактически оказались на той же тропе, по которой шли счастливчики. Только наша дорожка будет более открыта для понимания.*

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

То есть выработаем некоторый алгоритм, руководство к действию, следуя которому избавимся от табачных пут.

В принципе, уже становится приблизительно понятно, в каком направлении нам предстоит двигаться. Но прежде, чем мы приступим к подробному изучению и разрушению табачной зависимости, я бы хотел обратить Ваше внимание еще на пару-тройку важных моментов: на структуру зависимости и на степень вашего участия в этом процессе.

## **Как лучше избавиться от табачной зависимости. Опора на науку**

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

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

*Потяни за тонкую ниточку и получи удар тяжелой кувалдой. Только вспомни об отсутствии сигарет – и мимолетный бзик оборачивается сильнейшим никотиновым зудом.*

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

Самый существенный плюс в том, что появляется возможность разобрать эту табачную машину на составляющие ее узлы, вплоть до отдельных винтиков, зафиксировать в виде схемы и уже по чертежам, как по карте, отыскать наиболее правильный метод ее демонтажа. Мы увидим, с чем нужно разобраться в начале, а что оставить на финиш. В общем, определим наиболее оптимальный способ решения проблемы.

Что не менее важно, изучив табачную зависимость, мы поймем, что эта штука относительно примитивная и работает по простому и достаточно жесткому алгоритму. И по этой причине на всех курильщиков воздействует абсолютно одинаково.

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

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

Поэтому, если кто-то уверен, что с его маниакальной зависимостью бросить нереально,

то стоит посмотреть вокруг себя и заметить, что «счастливчики» — это в основном курильщики со стажем не меньше десятилетия. Каждый из нас, независимо от стажа и прочих индивидуальных черт характера, может легко бросить курить.

На что мы будем опираться при изучении нашей зависимости?

Наиболее надежным и информативным источником для нас станет современная наука. Погружаясь в различные аспекты жизнедеятельности человеческого организма, она дает ответы на широкий спектр вопросов. А это именно то, что нам надо.

***Более того, все, что нам потребуется для понимания природы зависимости, наукой давно изучено.***

Здесь нет опечатки или желания преувеличить. Все, что потребуется нам для отказа от табака, давно открыто, и находится в широком доступе.

**НО.** Все эти сведения в разобленном виде нам не помогут. Ответ на вопросы «что делать» и «как бросить» они не дают. И в сыром виде являются лишь материалом из серии «это интересно» или очередной нотацией о вреде курения.

***А вот чтоб научный материал заработал, заиграл, надо между разрозненными элементами построить связи, сложить отдельные пазлы в единую законченную картину. Вот тогда принцип работы всего механизма станет для нас наглядным и абсолютно прозрачным.***

Так что впереди у нас увлекательная работа по изучению и систематизации немалого объема данных, так что готовимся копать и в ширь, и в глубь.

Да, чтобы было проще разобраться в причинах зависимости, придется опускаться до фундамента, до истин, не требующих доказательств. И уже отталкиваясь от него, мы будем выстраивать дальнейшую логику.

Конечно, все это погружение делается не ради просто теории. Перед нами стоит конкретная прикладная задача — бросить курить. И зарываясь, мы не усложняем себе жизнь, а, наоборот, стараемся найти самую прямую дорогу к свободе.

Дополнительный бонус научного подхода — открытый доступ к сведениям. Если у Вас к какому-то отдельному материалу возникнет недоверие (а это совершенно нормально), то всегда есть возможность обратиться к соответствующим источникам. Благо, в наше время вся информация находится на кончиках пальцев.

Что, кроме науки, есть у нас для изучения зависимости?

— ***Личный стаж.*** Здесь каждый из нас профессионал с богатым опытом, сверяясь с которым мы можем сформулировать собственные выводы. Для этого нам понадобятся личные ощущения, которые мы испытываем при курении.

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

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

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

## **Что надо будет делать?**

Итак, возвращаемся на полшага назад. Чтоб бросить курить, нам надо избавиться от большинства крючков заранее, до того, как мы прекратим подачу никотина. Логично, что чем больший объем работы мы проделаем ДО, тем меньше остается на самый ответственный финишный этап и тем комфортней он пройдет для нас. Поэтому появляется стремление

сделать как можно больше на подготовительной стадии. В идеале, соотношение между подготовительной и финишной фазой может достигать просто колоссальной величины: 95% ДО и всего 5% на ПОСЛЕ. По поводу такого расклада можно только ликовать.

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

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

О чем еще надо предупредить

Данное руководство может оказаться замечательным пособием, а может не соответствовать чьим-то ожиданиям. Может идеально подходить Вам лично, а может наоборот. Но даже самый безупречный вариант, написанный исключительно под Вас, без Вашего личного участия ничего не сделает. Автор, при всем желании, за Вас не бросит, а инструкция – тем более. Книжка – это всего лишь путеводитель, назначение которого предложить Вам наиболее оптимальный маршрут. А работать, идти шаг за шагом, от пункта к пункту предстоит Вам.

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

Хочется еще заметить, что тема табачной зависимости сама по себе не самая приятная. Это не про отдых на Карибах. И, естественно, в отдельные моменты может вызывать негативные эмоции вплоть до отторжения (вспомните свою обычную реакцию на антитабачную рекламу). Поэтому будьте готовы, что какие-то главы могут пойти со скрипом. Не обязательно, но могут, и это совершенно нормально. Чтение книги, как любая работа, будет местами доставлять удовольствие, а где-то покажется утомительным.

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

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

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

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

Конечно, все мы разные. У каждого в отдельные моменты настрой и уровень желания может отличаться. И начинающий курильщик может оказаться мотивирован сильнее ветерана со стажем. Посему и отказ от зависимости у всех может пойти по-разному. Кто-то пройдет через первые недели, совершенно не замечая табачного дискомфорта, а кому-то, вероятно, придется приложить усилия и, может, даже поскрипеть зубами... (надеюсь, Вы в

их ряду не окажетесь, но мое дело предупредить.)

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

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

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

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

Я бы рекомендовал не откладывать это нужное дело и продолжать начатый путь. Но здесь Вам видней, и свои возможности и желание Вы оцениваете сами.

## Глава 1. Дело табак

*Знать врага значит его победить.*

*(Кто-то из генералов проболтался)*

Итак, во вступительной части мы выяснили, что легкий отказ не чудо, а вполне реальное событие; успели наметать о 6 идеальных условиях; определили в общих чертах алгоритм и даже выработали некоторые рекомендации по прохождению материала.

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

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

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

*Мы бычковали свою последнюю сигарету, и первый час, а то и несколько, могли чувствовать себя вполне сносно. Но спустя время никотиновый дискомфорт начинал заявлять о себе. Сначала ненавязчиво, но с каждым часом все сильнее и чаще, пока не захватывал все наше сознание. Страстное желание хотя бы единственной сигареты превращало нас в одержимых маньяков. Конечно, временами мы отвлекались и успокаивались, но вскоре зуд возвращался, все больше расширявая психику. О душевном спокойствии можно было только мечтать.*

Теперь давайте на минуту вообразим, что мы уже прошли эту книжку и каким-то образом смогли уменьшить этот раздражающий зуд, ну, например, наполовину...

Как думаете, лично Вам в таком случае бросить курить будет проще? *(Остановитесь, пожалуйста. Задумайтесь и ответьте на этот вопрос. Не мне конечно, а себе лично.)*

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

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

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

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

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

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

То же самое можно отобразить на шкале. Слева зуд, справа страхи.



Вот такой простенький непропорционально покоцанный отрезок. Кстати, спешу Вам представить зачатки нашей предстоящей схемы зависимости. По мере того, как мы начнем продвигаться, он будет прирастать разными элементами, обретать глубину и объем, превращаясь в схему.

Теперь, чтобы устранить никотиновый зуд, наши 95%, следует приступить к изучению табака и никотина. Понять, как они работают, и выяснить, можем ли мы где-то вклиниться, чтоб устранить их влияние.

## Историческая справка

(на основании открытых источников)

– *Закройте Америку обратно.*

(Провокация межконтинентального радиуса действия)

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

Для нас привычен «киношный» образ континентальных индейцев, романтично раскуривающих переходящую из рук в руки трубку. Однако первыми, кого встретили «Колумб и Ко», были островитяне, которые так же, как и жители центральной и южной Америки, предпочитали курить листья в скрученном виде и называли эту скрутку «табако» (по другим источникам «сигаро»). Следует отметить, что индейские «табако» или «сигаро» по размерам значительно превосходили самые толстые современные сигары и с трудом помещались в рот. С точки зрения европейцев, эстетики в этом было мало.

13 октября 1492 года «Колумб и Ко» высадились на первый остров, где повстречали племя Ароваков. Спустя пару дней, 15 числа, аборигены преподнесли Колумбу ценный подарок – сушеные листья табака. Христофор подношение не оценил и бросил его в воду. Хозяева восприняли это как оскорбление и плохой знак. Как показала история, с «плохим знаком» они не ошиблись.

Со временем дымящее зелье морячками было опробовано, и некоторые члены команды

даже успели к нему пристраститься.

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

Возвращение Колумба в стремительно стареющую матушку Европу ознаменовалось не только чествованиями. Родриго де Херес (Rodrigo de Jerez) – член команды Колумба, попытавшийся публично продемонстрировать своим соседям процесс курения, – был осужден инквизицией на долгих семь лет. Обвинение носило сугубо религиозный характер – «только дьявол может наделить человека способностью выпускать дым из ноздрей». Можете попытаться представить себя в условиях тюрьмы того времени, да еще без права на перекуры. Инквизиция знала толк в экзекуциях. Но, несмотря на возможность сурового наказания, курение начало быстро набирать популярность среди высших слоев испанского и португальского общества. Табак был непомерно дорог, и эту наказуемую шалость мог себе позволить только человек состоятельный, а имидж «наше все».

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

К тому времени как Родриго Херес вышел на свободу, Европа уже курила, и вполне безнаказанно.

У традиции нюхать табак отдельная история. Здесь значительную роль сыграл Жан Нико (Jean Nicot) – французский писатель и историк. Будучи послом в Португалии и узнав, что индейцы используют листья табака в медицинских целях, он решил построить на этом бизнес. Начав практику, Нико был поддержан общественным мнением. Европа остро нуждалась в панацее, и табачок пришелся кстати.

К тому времени на французский трон взошла Екатерина Медичи, страдающая от мигрени. Нико направил «лекарство» ко двору. По выданному предписанию, Екатерина должна была «брать порошок тертых табачных листьев и пальцами закладывать его в нос». А «происходившие от сего насморк и чихание» должны были освободить голову королевы «от плохого». Королеве рецепт, как ни странно, помог, и вскоре весь двор принялся с усердием нюхать коричневый порошок. Какое-то время табак даже называли «Herba Regina» – трава королевы. Таким образом, Екатерина Медичи в 1560 году ввела моду на нюхательный табак и оказала Нико поддержку в его начинаниях.

Популярность лекарств из табака стремительно взлетела. Но уже первые попытки их применения стали приводить к тяжелейшим отравлениям, нередко с летальным исходом. (О ядовитой сути табака тогда не ведали.) С другой стороны, рост популярности курения отразился на количестве городских пожаров. Плюс появление новых ритуалов стало приводить к казусам религиозного и социального плана, что раздражало высшее духовенство всех религий.

В результате, спустя сотню лет после «открытия», использование табака, в том числе и в медицинских целях, начало преследоваться. В Англии за курение водили по улицам с петлей на шее. В Турции курящих сажали на кол. В Азербайджане двум торговцам табака в горло залили расплавленный свинец. В Италии курящих отлучали от церкви (что считалось крайне суровым наказанием). А в Сантьяго «прилучили» навечно: в 1692 году пятерых монахов, пойманных за курением, заживо замуровали в монастырской стене.

Справедливости ради стоит отметить, что большинство этих мер носили кратковременный (с исторической точки зрения) или разовый характер.

В России до Петра курение также было наказуемо. При Михаиле Романове курильщиков наказывали палочными ударами и плетью. Для первого раза «всего» 60 ударов по стопам. А уже на второй раз отрезали уши и нос. В 1634 году, после пожара в Москве, употребление табака запретили под страхом смерти, что на практике часто заменялось урезанием носа. А с 1649 года Алексей Романов внес запрет на курение в Уложение (читай Свод Законов РФ). И всех, у кого было найдено «богомерзкое зелье», били, пока те не признавались, откуда оно было получено. Торговцам табаком резали носы, пороли и ссылали в дальние города.

В наше время ежегодный общемировой урон от табакокурения исчисляется десятками миллиардов долларов. От болезней, связанных с вредной привычкой, умирает свыше 3 миллионов человек в год (по одному каждые 10 секунд). Для сравнения, за 50 лет в локальных войнах погибло около 30 миллионов человек. То есть табачная зависимость в пять раз смертоносней.

Около 35% пожаров в жилых помещениях происходят из-за неаккуратного обращения с табачной продукцией.

Можно долго сыпать цифрами страшной статистики. Но и без этого понятно, что ущерб, который наносит курение, более чем значителен.

## **Растение табак**

(на основании открытых источников)

- *Положение серьезное,*  
*с сегодняшнего дня бросайте курить.*
- *Доктор, но я не курю.*
- *Тогда ни капли спиртного.*
- *Я и не пью.*
- *А что вы любите?*
- *Ну, картошку люблю...*
- *Голубчик, больше ни крошки!*

Табак (лат. *Nicotiana*) – растение семейства пасленовые (*Solanaceae*). Сюда входят окультуренные картошка, томат, перец, баклажан, а также такие декоративные растения, как физалис, петуния, сальпиглоссис, ядовитые: белена черная, белладонна и многие другие.

Алкалоиды и атропины, содержащиеся во многих пасленовых, издревле использовались в ритуальных, медицинских и отравляющих снадобьях.

До XVI века табак произрастал только в Северной и Южной Америке. В настоящее время его выращивают во многих странах мира. Известно около 40 видов табака.

Помимо курения, табак в бытовых целях используют как сильнодействующий инсектицид (или в составе других ядохимикатов) для защиты культурных растений от вредных насекомых. В настоящее время для этих же целей используют уже производные никотина.

Естественные враги у табака тоже имеются, но их крайне мало: это табачная огневка и табачный жук, пожирающий листья в основном в сухом виде. Колорадский жук чрезвычайно устойчив ко многим ядам пасленовых, без проблем поедает белену, но табаком питается менее охотно – уж даже ядовит.



## Никотин чистой воды

(на основании открытых источников)

– *Колорадский жук тебе товарищ!*

**Алколоиды** – большая группа азотосодержащих органических соединений, чаще растительного происхождения, обладающих физиологической активностью.

Сюда входят морфин, кофеин, кокаин, стрихнин, хинин, никотин. То есть и явно выраженные наркотики, и сильнейшие яды. Большинство алколоидов горькие на вкус. Таким образом растения защищаются, информируя потенциальных поедателей о своей ядовитой сущности.

Есть еще одна большая группа похожих азотосодержащих соединений, в которую входят интересные для нас адреналин, серотонин, дофамин. Они тоже обладают яркой физиологической активностью, но отличаются тем, что вырабатываются уже организмом, а не растениями.

**Никотин** – маслянистая жидкость, алкалоид, жгучий на вкус, сильнейший нейротоксин (вызывает паралич нервной системы: остановка дыхания, прекращение сердечной деятельности, смерть). Средняя летальная доза для человека: 0,5-1 мг/кг. Одной тысячной доли грамма на каждый килограмм тела будет достаточно, чтоб отправить любого из нас отсюда туда. Для сравнения, смертельная концентрация цианистого калия 1,7мг/кг. То есть никотин в два-три раза ядовитее! Одного его грамма вполне хватит, чтоб приговорить к смерти животинку общей массой в одну тонну. (Не путайте грамм с каплей, которая, грубо говоря, существенно легче одного грамма и лошадь убить еще неспособна.)

Интересно, что, являясь субстанцией маслянистой, никотин замечательно растворяется в воде, благодаря чему легко проникает в организм через кожу. А еще успешней – через слизистую оболочку рта, носа, наши легкие. И именно так мы впитываем его из табачного дыма. Затем он сразу попадает в кровь и разносится по всему организму, в том числе, к тканям головного мозга. Уже через 7-10 секунд курильщик получает ожидаемый эффект. Семь секунд – это приличная скорость даже по сравнению с сильнодействующими наркотиками.

В сухом табачном листе может содержаться от 0,3 до 6% чистого никотина. Очень серьезная концентрация для такого сильного яда. От передозировки и верной смерти курильщиков спасает лишь два фактора: *низкая температура воспламенения никотина и быстрое разложение никотина в организме.*

**Температура воспламенения никотина** – 95°C, ниже точки кипения, следовательно, большая часть никотина в процессе курения сгорает. Но это не значит, что организму достаются лишь крохи. Основная его часть попадает в дым, превращаясь в пар непосредственно из сухой крошки в зоне подогрева (возгонка), где еще не достигнута критическая для никотина температура.

Второй облегчающий фактор – *быстрое разложение никотина в организме*. Так называемый период полувыведения никотина составляет, по разным источникам, от половины до полутора часов. Если вспомнить, как долго мы страдаем от пищевого или алкогольного отравления, то можно сказать, что никотин в этом плане «просто подарок».

Часть никотина выводится из организма через почки с мочой. Но основным органом, обеспечивающим дезинтоксикацию, является печень, где никотин превращается в котинин, который для организма уже не ядовит, но распадается и выводится существенно дольше, до 36 часов, благодаря чему может служить маркером потребления никотина. Котинин легко обнаруживается в моче. В продаже имеются экспресс тесты. Цена вопроса 40 рублей. Время выявления 2 минуты.

Поэтому, еженедельно пропуская через себя фактически смертельные порции яда, мы его как будто не замечаем. Но это не значит, что для организма окуривание проходит бесследно.

Существует популярное заблуждение о пользе никотина, из разряда «слышал звон, да разобрать в лом», якобы это витамин.

Дело в том, что никотин действительно легко окисляется до никотиновой кислоты, которая уже не яд, а витамин РР (Niacin). Как и любые витамины, она скорее не «полезна», а жизненно необходима – потребность в ней организма составляет 15-20мг в сутки. Но в организме процесс окисления никотина до витамина происходить не может – отсутствуют необходимые для этого ферменты. Вследствие этого даже хронические курильщики могут страдать от недостатка РР.

И если организм действительно нуждается в никотиновой кислоте, то известно, что она в большом количестве содержится в таких продуктах, как печень, яичный желток, фасоль, другие бобовые, гречка, ржаной хлеб, ананас, грибы. Ну, и так же продается в чистом виде в аптеках в виде таблеток, порошка и в ампулах. Нужны витамины – ешьте правильные продукты, а пургу о пользе никотина лучше забыть.

#### ***Из околomedicalных источников:***

«Известен случай тяжелого отравления у человека, сидевшего в кресле, на которое был пролит инсектицид, содержащий никотин. Интоксикация развилась за 15 минут, а состояние пострадавшего нормализовалось только через 24 часа в условиях стационара. Через 1 час после выписки из больницы у него вновь начались проблемы с сердцем после того, как он снова надел свои брюки, пропитанные раствором никотина. Выздоровление наступило только через 3 недели, причем желудочковая экстрасистолия оставалась необратимой».

В 1850 году во Франции судили врача Бокарме, который отравил пациента табаком, введенным ректально в лечебных целях.

В интернете часто упоминается случай, когда 40-летний англичанин, заработавшись ночью, выкурил 14 сигар и 40 сигарет. Утром, несмотря на оказанную медицинскую помощь, он умер.

В Ницце, по итогам конкурса «Кто больше выкурит», двое «победителей» с результатом в 60 сигарет скончались, а остальные участники в состоянии тяжелейшего отравления попали в больницу.

В старинной русской литературе можно встретить выражение «пить табак». Конечно, никто его не пил (иначе смерть), а так называли процесс курения. Струящийся сизый дым действительно наталкивает на ассоциации с жидкостью. Можно еще встретить похожее выражение «пить дым».

Также в литературе описан случай, когда в комнату, где лежал табак в связках, положили спать девочку, и она через несколько часов умерла.

Широко известны случаи пищевых отравлений среди детей, проглотивших сигареты. При пересчете количества яда, содержащегося в несгоревших сигаретах, на вес детского организма получаем огромную удельную дозу. А если вес ребенка до 10 кг, то это с большой вероятностью летальный исход.

В случае попадания сигареты или ее части в желудок ребенка требуется **СРОЧНО** обратиться за медицинской помощью и, **СЛЕДУЯ РЕКОМЕНДАЦИЯМ ВРАЧЕЙ**,

очистить желудок ребенка.

## Табачный дым

(на основании открытых источников)

*Вы только прочувствуйте букет ароматов!*

Тлея, табачные опилки выделяют дым. В его состав входит около 4000 компонентов. Многие из них не просто присутствуют, а являются фармакологически активными – то есть способными взаимодействовать с организмом. Такое взаимодействие бывает токсичным, мутагенным и канцерогенным.

*Справка по терминам:*

**Токсин** – синоним слова «яд» в широком смысле слова и дальнейших комментариев не требует.

**Канцерогены** – вещества, вызывающие образование злокачественных опухолей – рака.

**Мутагены** – вещества, способствующие мутации клеток организма.

Полезных следов взаимодействия никотина и табачного дыма с организмом не обнаружено. Что неудивительно. Природа создала наши тела в значительной степени самодостаточными и независимыми от продуктов сгорания определенного растения.

Весь коктейль компонентов табачного дыма по физическим свойствам можно разделить на две большие группы: газы и взвеси.

### Газовая группа.

Состоит из монооксида и двуоксида углерода, аммония, цианистого водорода, аммиака, ацетальдегида, акролеина, нитробензола, ацетона, сероводорода, изопрена и многих других газов. Все изучать не будем, но парочку для примера рассмотрим.

**Оксид углерода** (окись углерода, монооксид углерода, угарный газ), химическая формула: CO.

Сильнейший яд без цвета и запаха. При концентрации в воздухе более 0,1 % (одна тысячная от общего объема) приводит к смерти в течение одного часа.

Процесс тления (в отличие от полноценного горения) характеризуется повышенным содержанием этого ядовитого газа, а именно так мы употребляем табачную продукцию. В результате тления одной сигареты выделяется порядка 10-23 мг.

Признаки отравления: головная боль и головокружение, одышка, сердцебиение, мерцание перед глазами, покраснение лица, общая слабость, тошнота, иногда рвота, в тяжёлых случаях судороги, потеря сознания, кома. С некоторыми признаками такого отравления Вы, наверное, сталкивались после бессонных рабочих ночей, проведенных в «табачных запоях».

Отравляющее действие угарного газа основано на том, что гемоглобин крови вместо того, чтоб цеплять молекулы кислорода и доставлять их к клеткам организма, вынужден соединяться с монооксидом углерода, которая в данном случае оказывается аж в 200 раз активней. Угарный газ замещает собою кислород, не оставляя ему места в цепочке. В результате организм начинает испытывать кислородное голодание – гипоксию, что в дальнейшем может привести к смертельному исходу.

Соединение гемоглобина и угарного газа называется карбоксигемоглобин. Соединение обратимое и может распадаться на те же компоненты. Но если они так цепко схватываются

друг с другом, то и разъединяются тоже весьма неохотно. А именно в 10000 раз медленнее, чем гемоглобин с кислородом. Только период полураспада карбоксигемоглобина составляет целых 4, а то и 6 часов.

Поэтому уже 4-5 сигарет в день достаточно, чтобы гарантировать организму режим кислородного голодания. А если этот организм беременен и дышит за двоих, то это верное наказание для еще не родившегося ребенка (через придушение, если все называть своими именами).

В пищевой промышленности угарный газ применяется для обработки мяса животных и рыбы. Он придает им ярко красный цвет и вид свежести, не изменяя вкуса.

Лабораторные крысы, жившие в атмосфере с повышенным содержанием CO, воде и раствору глюкозы предпочитали спиртовой раствор. Не исключаю, что такая же зависимость может быть обнаружена и у других животных.

Также полезно будет знать, что угарный газ активно способствует выводу из организма витамина С, и практически все курильщики испытывают постоянную нехватку этого витамина.

Пока Вы продолжаете курить, желательно позаботиться, чтобы в вашем рационе присутствовали продукты с высоким содержанием этого витамина: плоды шиповника (свежие), болгарского красного перца, черной смородины, облепихи, яблоки, петрушка, укроп, цитрусовые. (Список составлен в порядке убывания.)

**Цианистый водород** (синильная кислота), химическая формула: HCN – бесцветная, летучая, легкоподвижная жидкость с характерным «тяжелым», крайне неприятным запахом, который быстро притупляется из-за паралича обонятельных нейронов. Часто синильной кислоте приписывают запах горького миндаля, что не соответствует действительности: изначально синильную кислоту получали из миндаля, но очистка не могла быть полной, отсюда и заблуждение. Цианистый водород хорошо смешивается с водой, благодаря чему легко проникает в организм. В дыме одной сигареты содержится порядка 150-300 мкг.

Как и угарный газ, цианистый водород вызывает кислородное голодание. Правда, здесь механизм несколько иной (и полностью соответствует механизму воздействия цианистого калия): его присутствие делает мембраны клеток непроницаемыми для кислорода, они перестают «дышать», возникает тканевая гипоксия. Поэтому при отравлении цианистым водородом, как и цианистым калием, в крови наблюдается высокое содержание «неотработанного» кислорода, венозная кровь приобретает не характерный для нее алый цвет. Смерть при отравлении цианистым водородом может наступить через 5-15 минут. Как боевое ОВ цианистый водород по ряду причин оказался неэффективным, но успешно использовался в газовых камерах нацистами в составе препарата «Циклон Б» (Zyklon B).

В случае курения, синильная кислота – это уже третий барьер на пути кислорода. Первый – это в целом низкое содержание кислорода в дыме, второй – угарный газ, и теперь цианистый водород.

Гипоксия – это не единственный минус синильной кислоты. Также она воздействует на мерцательные реснички бронхиального дерева, которые работают над выводом пыли попадающего к нам из вдыхаемого воздуха. Парализуя их, цианистый водород блокирует очистительный механизм, в котором так нуждаются легкие курильщика.

### **Группа взвесей**

Сюда относят пары воды, никотин и самый серьезный враг здоровья – **табачные смолы**.

Аэрозоль табачного дыма, состоящий из миллионов взвешенных частичек, конденсируясь и оседая на стенках дыхательных путей, образует смолу, или как еще ее называют «табачный деготь». Кстати, это определение точно характеризует эту вязкую жижу

темно коричневого, почти черного цвета. (Кому довелось видеть, тот поймет.)

В табачной литературе обычно указывают микрограммы этих веществ на одну сигарету. Казалось бы, ерунда. Но положите зажженную сигарету на холодную поверхность и увидите, как на выходе из сигареты начинает конденсироваться желтая корочка, которая быстро наполняется цветом (точнее смолой) и становится коричневой. Это оседают те самые «неошутимые» микрограммы. Правда, далеко не все: большая часть их ушла с дымом вверх. А когда мы курим, на стенках дыхательных путей и легких оседает гораздо больше. Встречал пугалку, что за 20 лет может набежать смолы до 6 кг. Слабо верится, потому что это порядка 7 литров. А это почти в 2 раза больше, чем объем легких человека. Но мысль хотя бы о стакане этой жижи в легких сильно напрягает.

Для здоровья курильщика представляет опасность и ее химический состав, и физические свойства.

### ***Химия***

Табачная смола – это сложные соединения из области органической химии, многочисленные полициклические ароматические углеводы, большинство из которых сильные канцерогены: пирен и бенз(а)пирен, нитрозоамины, ароматические амины, антрацен, флюорантен, изопреноид и другие.

Из области фенолов: пирокатехин, гидрохинон – сильнейшие яды, которые могут быть причиной онкологических заболеваний.

Хотя курильщик курит в основном ради никотина, но его здоровье сильнее всего страдает из-за табачных смол. Именно они считаются основными возбудителями рака легких и представляют наибольшую опасность для здоровья курильщиков.

### ***Физика***

С точки зрения физических свойств представляет опасность ее вязкая консистенция. Оседая на стенках дыхательных путей, смола склеивает реснички мерцательных клеток. В результате реснички, ослабленные воздействием цианистого водорода, почти перестают выполнять свою очистительную роль, и содержание смолы в легких начинает постоянно расти. Растет и риск самого опасного сценария для здоровья.

Поэтому, пока Вы продолжаете курить, не мешайте организму очищать легкие, отхаркиваться. Это необходимо Вам и Вашему телу.

Если Вы хотите уже сейчас начать заботиться о здоровье своих легких, то могу рекомендовать грудные сборы. Эффективное отхаркивающее средство. Всего существует четыре вида, которые отличаются своим составом; стоят они около 50 руб. Вы всегда сможете выбрать наиболее приятный для Вас. Пить их следует вместо чая. Ближе к концу книги буду настоятельно рекомендовать их курильщикам с большим стажем.

Также при описании табачного дыма принято упоминать про наличие в нем **радиоактивных веществ**, таких как полоний-210, свинец-210, калий-40 радий-226, радий-228, торий-228.

Конечно, листья табака – это не атомный реактор. Просто любой дым есть «конденсат» элементов, содержащихся в растении. А туда они попадают из фосфатных удобрений, получаемых из апатитов, которыми обильно поливают табачные плантации. И в табаке, выращенном в развивающихся странах, где удобрения применяются менее интенсивно, радиоактивных веществ обычно на треть меньше.

Оседая со смолой, все эти элементы накапливаются в легких и начинают фонить. Причем, как утверждают пропагандисты ЗОЖ, весьма нехило. По этой причине на радиоактивные элементы дыма тоже навешивают ярлык возбудителей рака легких. И, как мы теперь знаем, не без основания.

В общем: табачный дым – это не подарок, и пропуская его через себя, мы явно нарываемся.

Ух!.. Выдыхаем. Тема неприятная. Но необходимая.

Продвигаясь сквозь эту краткую выжимку по химическим соединениям, начинаешь понимать, почему медики приписывают курению столько болезней. Ведь даже один яд, проходя по организму, воздействует на множество органов и может привести к целому букету заболеваний. А куря, мы имеем дело не с одним ядом, а с длинным перечнем, где каждый из них ядовитей другого. Четыре тысячи соединений — это не фунт изюма. Поэтому не стоит игнорировать страшилки от медицины. Любой дым представляет серьезную опасность для нашего здоровья, а дым ядовитого растения — тем более.

Если бы мы могли позволить себе курить изредка, например, раз в полгода, как вдохнуть аромат костра, то проблема не стояла бы и выеденного яйца. Но курение — это серьезнейшая зависимость, «удовольствие» регулярное, от которого хрен откажешься, даже при наличии большого желания.

Все мы, пока курим, являемся работниками на крайне вредном производстве. И каждое утро, едва продрав глаза, заступаем в очередную вахту. Без права на выходные или отпуск. Каждый день, прокуривая свои легкие ядовитым дымом, мы вкалываем на табачные компании. В самом грязном цехе из всех возможных. При такой вредности полагалось бы молоко. Но его, конечно, нет. Как и на любом производстве, о здоровье «своего штата» заботятся (как часто бывает, почти формально) — снабжают пачки предупредительными надписями, а сигареты фильтром, который задерживает до 20% гадости. Не мало. Но 80% влетает в наши легкие, в наше тело.

Попытки побега из этого концлагеря не возбраняются, но всегда жестко наказуемы.

А нам вскоре предстоит этот побег. И чтобы он состоялся, продолжаем изучать материал.

## О цифрах и табачной продукции

Заметил, что в процессе работы над этой главой неохотно опираюсь на цифры. Причин много, одна из них — относительность приведенных значений.

Разные сорта сигарет могут несколько отличаться по своему составу. Не так значительно, как рекламируют, продвигая легкие и женские сорта, и тем не менее. Также состав табака сигарет одной марки, произведенных в разных странах, тоже может сильно разниться — сказываются ограничения, накладываемые законодательством этих стран.

Плюс условия курения влияют на состав дыма. При интенсивном курении концентрация ядов в нем растет *в геометрической прогрессии*. По отдельным компонентам 8-10 раз. И это не преувеличение.

На пачках принято указывать цифры, характеризующие концентрацию некоторых ядовитых веществ в дыме. Будет полезно знать, в каких условиях делают эти замеры. Согласно «ISO», их проводят на курительной машине, которая делает затяжку лишь раз в минуту на 2 секунды, объемом в 35 мл. Обычно курильщик затягивается глубже и чаще. Вы всегда курите одинаково медленно? Если нет, то забудьте об официальных циферках, Ваша доза существенно выше.

Более правдивые цифры дает канадский метод (затяжки в 55 мл через каждые 30 секунд с заклеенными вентиляционными отверстиями в фильтре). Но итоговые цифры там совсем другие, и на пачках они уже не публикуются.

Также на состав дыма могут влиять физические параметры окружающего воздуха. Чем ниже его температура и больше влажность, тем больше он выступает в качестве хладагента, влияя на процесс тления и, следовательно, на содержание ядовитых веществ. В студеную зиму 2009 года в центральной части России СМИ настойчиво рекомендовали отказаться от курения на холодном воздухе. Тем, кто постоянно живет в условиях низких температур, тоже

будет полезно иметь в виду – дым дыму рознь.

Опять же, когда приводят данные в граммах, миллиграммах, а, тем более, микрограммах, то сознание представляет что-то невесомое и такое же безобидное, заметное разве что в микроскоп.

На самом деле, эти микрограммы весьма осязаемы. К примеру, 1 грамм – это кубик воды с гранями в 1 см. Такая весьма увесистая «капля» получается. А, например, 25 миллиграмм – это столбик воды с основанием в 1х1 мм и в высоту в 2,5 сантиметра. Если учесть, что вода – это достаточно тяжелая субстанция, то можно представить, какой объем займут менее плотные вещества, например, ядовитые газы в Ваших легких. Те же микрограммы табачной смолы заметны, когда конденсируются на поверхность пепельниц, притом, что это лишь считанные проценты от вылетающего дыма.

Так что помните, что эти цифры не так уж ничтожны, и не пренебрегайте ими, особенно когда речь идет о ядах и о Вашем здоровье.

## **Наркотики, как есть**

(на основании открытых источников)

*Вход в Ад через врата Рая  
(Путевой указатель)*

Нравится Вам это или нет, но никотин, кроме того, что является сильнейшим ядом, обладает и наркотическим воздействием. Говоря прямо, является наркотиком.

То, что ученые выясняли с помощью пробирок и экспериментов на мышках, мы с Вами познали на собственной шкурке, по тяжести избавления.

Что из себя представляют наркотики в целом и никотин в частности?

Для многих из нас слово «наркотик» звучит пугающе. Если же не ограничиваться тем узким значением, которое обычно придается этому слову, то каждый из нас имеет дело с ними каждый день. Причем с достаточно сильными и в серьезных дозах, на фоне которых *никотин не котируется*.

Самым близким и самым постоянным поставщиком наркотических веществ для нас является наш собственный организм (хвала Создателю).

Любое живое существо на земле – это, грубо говоря, биохимическая машинка.

Биохимия работает при передаче нервного импульса от нейрона к нейрону, биохимией определяется эмоциональный фон, настроение, все, что относится к продолжению рода, гормональные возрастные сдвиги. Биохимия пронзает нас насквозь и сопровождает во всех жизненных ситуациях. И чем круче перепады, тем сильнее фонтанируют биохимические источники. В минуты опасности внутренняя химия помогает мгновенно мобилизовать наши тела. Если все же организм получит повреждения, то и в этом случае он не остается без ее поддержки: она снизит болевые ощущения, позволяя уйти от опасности, спасти жизнь.

Каждый может вспомнить состояние после пережитой сильной боли. Слабость в теле, легкое пошатывание, шум в голове. Это не просто физическая слабость. Это фонят наркотики. После того, как боль угасла, химия, оставшаяся в крови, продолжает «шуметь», нарушая координацию. Но основную задачу она выполнила: защитила организм от болевого шока.

Насколько сильны внутренние наркотики? Эйфория, любовь, ревность, страх, ужас, горе, гнев, ненависть, ярость, самоуверенность, азарт, восторг, бурное ликование, сексуальное возбуждение, оргазм. Американские ученые выяснили, что при поцелуе

организмом производятся вещества, которые в 200 раз сильнее морфина. Нехило, правда? Доставить бурную радость или заглушить боль – это задача для серьезной дозы сильнодействующего вещества.

*И никотину такое не под силу, ни в каких количествах.*

И при этом никакой зависимости от собственных внутренних наркотиков? Не так все безоблачно.

Широко известен эксперимент, в ходе которого крысам в мозг к центрам удовольствия вживили электроды. При подаче на них сигнала крыса получала сладкую порцайку дешевой радости. Сигнал вызывался нажатием на кнопки, доступной крысам. Они быстро сообразили, что простой клик гарантирует блаженство. «Нажми на кнопку – получишь результат...». Результат получился неутешительный. Многие особи доводили себя до самоубийства. Отказавшись от еды и других потребностей, они до последних минут давили на заветную клавишу.

Это зависимость от внутренних наркотиков.

Заплати денежку и получи желанную покупку. Если этот ритуал становится на рельсы, то это уже зависимость. И конкретно такая зависимость называется шопоголизм. Как у любой болезни, у нее тоже могут быть легкие и тяжелые формы. Опустит монетку в кассу и получи положительный сигнал в центр удовольствия. «Крысиную кнопку» не напоминает? Заодно вспоминаются манипуляции с дежурной сигареткой, игромания, интернет и ТВ зависимость и другие забавы, которые хороши, пока они зависят от нас, а не мы от них.

Люди, страдающие лишним весом, тоже отчасти являются жертвами собственной наркосистемы и неправильного работающего мышления. Мысли о собственной фигуре доставляют неприятные переживания. Что может их ослабить? Правильно, добрая порцайка внутреннего наркотика. От чего его можно получить? Конечно, от вкусной еды. И подсознание подталкивает страдальца заесть неприятные мысли. На определенное время это помогает – неприятные мысли теряют остроту. Но через некоторое время они возвращаются, провоцируя на очередной перекус. Замкнутый круг.

Помимо силы воздействия, на зависимость влияют: *простота получения наркотика, гарантированное достижение ожидаемого состояния и скорость.*

*Пробежав по этим пунктам можно понять, что «наркосистема» по своей сути ленива. Чем проще и быстрее получаем результат, тем лучше. Казалось бы, сама природа подготовила нас к зависимости от наркотиков. Лень как двигатель регресса. Регресса отдельного человека и всего человечества.*

*Да, действительно так. И все же... не совсем.*

*Природа по привычке готовит людей к самым суровым условиям обитания, где каждый ресурс надо добывать, прилагая усилия, где независимо от уровня знаний и опыта надо быстро ориентироваться, чтобы выбрать наиболее оптимальные способы достижения положительных результатов. В добыче вкусной еды, в выборе лучшего места для ночлежки, в общении и получении поощрений от сородичей.*

*И здесь «внутренняя наркосистема» играет ведущую роль, награждая успешное достижение результата. Чем проще получены положительные ощущения, тем правильней была выбрана стратегия.*

*Если болевые ощущения дают понять, чего не надо делать – «ОТ ЧЕГО надо бежать», то приятные, через «наркосистему» сообщают – «К ЧЕМУ надо стремиться».*

*То есть «наркосистема» человека – это мощная руководящая и направляющая сила. Она как главный компас, утратив который человек теряет направление, куда и зачем жить. Потеря механизма положительной мотивации дезориентирует человека и ведет к апатии и, как следствие, деградации. В общем, «внутренняя наркосистема» – штука архиважная, а получение положительных ощущений – важнейшая потребность человека.*



*Откуда ж матушке природе было знать, что благодаря силе интеллекта человек сможет окружить себя «легкими» удовольствиями. Легко доступной едой, за которой не надо бегать; научиться нажатием на кнопку телека или компа подключать себя к целому миру социальных переживаний; что, двигаясь по лестнице прогресса, откроет для себя сильнейшие химические стимуляторы.*

Какое отношение вся эта внутренняя биохимия имеет к наркотикам, синтезированным вне организма?

Самое прямое. Если бы «естественные наркотики» нам были незнакомы, то и внешние не имели бы механизма влияния. Просто внешние наркотики по составу и способу воздействия имитируют внутренние. Но при этом не следует смотреть на них как на «обманку», некую помощь «внутренней наркосистеме». Все гораздо серьезнее.

*Иногда естественные наркотики сравнивают с ключом, идеально подходящим к замку, а искусственные – с воровской отмычкой, разрушающей его личинку. И такая ассоциация хоть не абсолютна, но близка.*

*«Наркотическая система» состоит из клеток, вырабатывающих наркотические вещества, и клеток, чувствительных к их присутствию. Молекулы внутренних наркотиков по своей конфигурации, как ключик, идеально подходят к соответствующим рецепторам.*

*Молекулы внешних наркотиков похожи на внутренние, благодаря чему воздействуют на рецепторы. Но похожесть эта неполная. При каждом контакте искусственный наркотик как бы корректирует рецепторы под собственную форму, так же, как воровская отмычка, которая разрушает личинку замка, приспособливая ее под свой профиль. И чем больше было «вскрытий» отмычкой, тем больше разрушений нанесено рецепторам, тем меньше вероятность открыть замок легитимным внутренним наркотиком.*

*С каждым приемом искусственного наркотика организм становится менее восприимчив к внутренним веществам. И то, что раньше приносило радость, становится глубоко индифферентно. А так как потребность в удовольствии является естественной необходимостью, то внешние наркотики превращаются в единственный источник.*

При этом сам организм, в ответ на присутствие в крови чрезмерного количества наркотиков, резко снижает выработку собственных аналогичных веществ и активирует механизмы, направленные на подавление их избытка. Это его естественная реакция. Зачем еще что-то вырабатывать, если наркоты и так через край. И наркоман вскоре лишается естественной поддержки, которую оказывал ему собственный организм. В результате общий наркотический фон резко проседает. Поэтому практически любое наркотическое опьянение ведет к жесточайшей депрессии – наркотическому похмелью. А, со временем, и к серьезным болевым ощущениям. И наркотики уже начинают требоваться как обезболивающее.

Получаем замкнутый цикл с эскалацией. Чем больше, тем больше требуется наркоты. Чем больше наркоты, тем больше разрушений. В конце концов, наступает момент, когда почти все действие наркотиков уходит на обезболивание, а не на «кайф». Короче, дорожка в преисподнюю.

*«Момент, когда колешься не для того, чтобы тебе стало хорошо, а чтобы не было плохо, наступает очень быстро».*  
(Эдит Пиаф)

#### **«Лечение»**

Пережить ломку. Это больно. Каждой клетке организма очень больно. И это долго. Это 6-8, а то и больше дней непрерывных адских мук. Когда КАЖДАЯ СЕКУНДА длится ВЕЧНОСТЬ. Основные объекты боли – все мышечные ткани плюс ломающая боль в костях и суставах, соизмеримая с РЕАЛЬНЫМ переламыванием костей (термин «ломка» отсюда).

Знакомо ли это не наркоманам? Скорее всего, нет. Так как здорового человека при болевых и других негативных ощущениях защищает «внутренняя наркосистема». У наркомана она парализована. И он полностью оголен перед болью. Поэтому ломка часто сопровождается страшными видениями.

Но люди, «матерые в этом деле», утверждают, что ломка не самое трудное, гораздо сложнее справиться с психологической зависимостью.

А дальше пустота. Проявления: подавленность, тревожность, сильнейшая депрессия, психозы, любое внешнее воздействие воспринимается как болезненное. Полный мрак, отсутствие цвета и вкуса к жизни, состояние, граничащее с суицидальным.

*Кстати, во многих произведениях Ад описывается не как «огненная печка», а как полная пустота, лишенная какого-либо позитивного восприятия, в которой человек постепенно сходит с ума. Можно догадываться, откуда «творческими личностями» был «срисован» такой Ад.*

Сознание отчетливо помнит, что наркотики могут вернуть ему былую радость. И при любом негативном воздействии самыми первыми приходят мысли о принятии наркотика.

Если свести воедино все механизмы воздействия синтетических наркотиков, то получим образ коварного паразита.

1. Быстро поселяется на жертве;
2. Имеет мощнейший механизм положительной мотивации (прими меня, и все блаженства рая будут твои);
3. Имеет сильнейшую отрицательную мотивацию (если не примешь, то получишь такую ломку, что ад покажется раем);
4. Быстро нейтрализует «собственную наркосистему организма» и, встраиваясь, замещает ее, полностью подчиняя жертву себе;
5. Ведет к деградации человека, сводя модель его поведения к реализации лишь простейших физиологических функций.

Образ идеального паразита наркотику портит небольшое обстоятельство – сам он на теле хозяина не поселится. Жертва сама должна проявить данное от природы любопытство.

Как выяснено, склонность к наркомании формируется не только окружающим социумом, но и зависит от «внутренней» предрасположенности с рождения, так как у всех нас выработка внутренней биохимии происходит с разной интенсивностью.

Понятно, что склонность – это еще не болезнь. И меньшая предрасположенность никакого иммунитета не дает, и даже ярко выраженные оптимисты легко могут стать жертвами как легких, так и тяжелых наркотиков.

Исходя из вышесказанного, становится ясна роль «наркосистемы», и почему так легко попасть под влияние внешних наркотиков.

А чтобы разобраться, как работает никотин, полезем вглубь.

## **О механизме воздействия наркотиков подробнее**

Работе химии в организме посвящено много статей и книг, и ее описание, даже в общих чертах, обычно занимает десятки страниц. Нам же желательно уложиться в одну короткую главу. Постараемся.

Итак, то, что мы ранее вольно называли «внутренней наркосистемой организма» правильнее величать как нервная и эндокринная системы.

**Нервная система** предназначена для передачи информационного сигнала через сеть нервных клеток, нейронов. Их длина колеблется в широких пределах и в человеческом организме может достигать от 150 микрометров до 1,2 метра. Место соединения нейронов в цепочке называется синаптическим узлом.

Сигнал по нейрону движется в виде молекул, имеющих электрический потенциал, – ионов. А между нейронами, в этом самом синапсе, сигнал теряет свою электрическую сущность и передается уже с помощью интересующих нас химических соединений, называемых нейромедиаторами или нейротрансмитерами. Благодаря тому, что межсинаптическая щель крайне мала, молекулы медиаторов быстро преодолевают ее. И в следующем нейроне сигнал снова превращается в электрический потенциал.

В отличие от нервной, **эндокринная система** эмоциональный импульс буквально выплескивает в кровь и далее органы, имеющие рецепторы, чувствительные к тому или иному гормону, получают предназначенный им сигнал.

Железы эндокринной системы, вырабатывающие гормоны, располагаются как в основании головного мозга (эпифиз, гипофиз, гипоталамус), так и по всему организму (щитовидная и поджелудочные железы, надпочечник и др.).

*В случае опасности мозг не заботится о том, как ему взбодрить и проконтролировать работу каждого органа отдельно: сердца, легких, задать тонус мышечным тканям, расширить зрачки.... Он поступает более рационально: просто отдает команду на всплеск адреналина, и уже под воздействием адреналина все, кому положено, резко переходят в боевое положение, а мозг, освобожденный от рутины, переключается на более интеллектуальную работу, определяет, куда и зачем бежать.*

Получается, что эндокринная система больше отвечает за тонус организма. И, по-научному, ее деятельность определяют как «гуморальная (через кровеносную систему) система регуляции деятельности внутренних органов».

Некоторые сигнальные молекулы могут выступать и как гормоны, и как медиаторы, и для них разделение на гормоны и медиаторы достаточно условное.

Различные соединения могут существенно отличаться по своему химическому составу (аминокислотная группа, пептиды и моноамины) и по эмоциональным посланиям, которые они сообщают организму.

*Положительная двигательная активность, драйв, «горы сверну» – это **серотонин**. Пониженное его содержание вызывает депрессию. Продукты питания с повышенным содержанием триптофана, из которого образуется серотонин, способны улучшать настроение. Это финики, бананы, сливы, инжир, томаты, молоко, соя, чёрный шоколад.*

*Антипод серотонина – **мелатонин**, наоборот, отправляет нас на боковую. Его выработка активизируется при пониженном освещении. Таким образом достигается суточная регуляция активности. А заодно и погодная, и сезонная.*

*Интересно, что синтезироваться мелатонин способен лишь из серотонина. Потому у тех, кто с упоением двигался днем, сон крепче, а нехватка серотонина, например, при депрессии, ведет к бессоннице.*

*Еще один положительный мессенджер – **дофамин** (Dopamine), он же допамин – сообщает нам чувство удовольствия, награды, счастья. Своим позитивным воздействием влияет на мотивацию и закрепление полученного опыта. Для нас он особенно интересен, так как считается основным «виновником» никотиновой зависимости.*

*Другие соединения, формирующие положительные эмоции, – это **эндорфины и энкефалины** – «гормоны радости и счастья», которые вырабатываются в состоянии эйфории, творчества, переживаемого успеха, славы, любви, значительно снижают болевой порог. Замечено, что выработка эндорфинов может активизироваться в ответ на болевой сигнал, стресс, с целью снижения болевых ощущений.*

***Адреналин** – это стрессовый гормон – бей, беги, спасайся. Синтезируется в состоянии стресса, шока, боли, опасности. Не только тонизирует мышечную систему, но и расширяет зрачки и расслабляет мускулатуру кишечника. Сразу вспоминаются и поговорки про испуганные глаза, и рассказы про встречи с медведем.*

***Норадреналин** оказывает действие аналогично адреналину – тонизирует организм, но эмоционально более агрессивен – это ярость, атака.*

Известно еще множество различных гормонов и медиаторов. В настоящий момент выявлено свыше 60 таких соединений, и ученые уверены, что это далеко не предел.

Будет полезно добавить, что каждое такое химическое соединение оказывает комплексное влияние. Например, бурная радость – это не только положительные эмоции, это и учащенное сердцебиение, и дыхание, и тонус других мышц.

Многие гормоны и медиаторы между собой завязаны в цепочку, и всплеск одних стимулирует выработку других. Поэтому организм всегда находится под воздействием целой гаммы химических веществ, и их сочетание в различных дозах и пропорциях дает то самое разнообразие чувств и эмоций.

Но выплеснуть химию – это еще полдела. Не менее важной является задача регулирования ее уровня. Иначе однажды выработанный серотонин будет продолжать фонить, делая нас неадекватными быстро меняющейся обстановке.

Механизмов управления много, они разнообразны и присутствуют как в нервной, так и гормональной системе.

Самые существенные из них:

1. Во-первых, сам механизм синтеза дозирует их выработку. Слабый сигнал по нейрону – малое количество нейротрансмитеров, сильный – большое. Этим достигается адекватное информирование о внешнем воздействии. То же самое в гормональной системе.

2. Механизм регулирования чувствительности рецепторов. Например, при переизбытке какого-либо медиатора или гормона чувствительность ответных рецепторов может понизиться. Своего рода защита. И этот же механизм влияет на привыкание к определенному наркотику (толерантность), поэтому для повторения предыдущего эффекта требуется большая доза.

3. Аналогичной цели служит изменение количества тех или иных рецепторов.

4. Механизм разрушения медиаторов и гормонов, когда под действием определенных ферментов они превращаются в нейтральные элементы, неспособные оказывать влияние на органы и настроение. Необходимо при смене внешних обстоятельств.

5. Механизм превращения гормонов в антиподы. На примере серотонина и мелатонина мы это уже рассмотрели, и они в этом плане не уникальны.

6. Механизм утилизации медиаторов – когда выделенные в синаптическое пространство молекулы упаковываются обратно, чтобы снова принять участие в работе. Называется «механизм обратного захвата».

Есть и другие механизмы, управляющие эмоционально-химическим балансом в организме.

Знания о существовании и работе этих разнообразных механизмов регуляции

позволяют глубже понять, как способны воздействовать на наш организм, на наше состояние те или иные наркотики. В том числе и никотин.

Самый простой механизм воздействия – это мимикрия, когда внешний наркотик химически похож на внутренний мессенджер. В качестве примера можно привести морфин – аналог эндорфинов. И героин, который успешней проникает в организм и затем преобразуется в морфин.

Кокаин – тот вмешивается в механизм обратного захвата дофамина. В результате его концентрация в межсинаптическом пространстве нейронов головного мозга быстро нарастает. Заодно всплеск дофамина стимулирует выработку серотонина.

Амфетамины – те стимулируют выработку норадреналина и дофамина и заодно тормозят механизм обратного захвата этих медиаторов.

Механизмов воздействия на эндокринную и нервную системы полно. Отсюда такое разнообразие наркотических веществ и достигаемых с их «помощью» ощущений. Но ключевыми, конечно, являются приятные, когда концентрация необходимых для этого стимуляторов вырастает в 5-10 раз по сравнению с нормой.

*«Героин – физическое удовольствие...  
Как будто рай можно пощупать руками.  
Он в каждой клетке твоего тела....»  
(Игорь Хлопов «Это нужно живым»)*

Обычно организм здорового человека аккуратно дозирует выработку различной биохимии, адекватно внешним и внутренним обстоятельствам. Здесь же сознание получает отмычку, прямой доступ к густому эликсиру «чистого счастья» и, испив его, оказывается не в состоянии отказать себе в удовольствии. Все к чему ты стремился всю жизнь – здесь.

Расплата за халявное, синтетическое счастье наступает очень быстро. Скоро выясняется, что удовольствие – это лишь краткий миг, замануха. И ВСЯ ДАЛЬНЕЙШАЯ НЕДОЛГАЯ ЖИЗНЬ ПРЕВРАЩАЕТСЯ В ЖЕСТОЧАЙШУЮ КАРУ за бывшее блаженство.

## **Глава 2. Никотин как наркотик. Воздействие никотина на организм**

### **Никотин как наркотик**

Итак, по механизму воздействия наркотики могут серьезно отличаться друг от друга. И никотин тоже по-своему индивидуален. Рассмотрим, как он работает.

Общедоступной является следующая информация: воздействуя на ацетилхолиновые рецепторы, никотин стимулирует выработку адреналина, норадреналина, гамма-аминомасляной кислоты и многих других веществ. В том числе и дофамина – ключевого фактора в формировании никотиновой зависимости.

Ацетилхолин, на чьи рецепторы воздействует никотин, тоже нейромедиатор, но несколько специфичный. Он вырабатывается в синапсах, соединяющих нейроны с мышечными тканями, и служит для передачи импульса на мышцы, заставляя их работать, сжиматься. Благодаря тому, что этот медиатор находится на периферии и легко доступен для исследования, он изучен досконально.

*При желании можно найти более подробные описания, где все это изложено на более глубоком уровне.*

*«...поступая в артериальный кровоток, попадает с огромной скоростью в мозг, где связывается с никотиновыми холинергическими рецепторами (лиганды закрытых ионных каналов, которые обычно связывают ацетилхолин). Связывание никотина на границе*

*раздела двух субъединиц рецептора открывает канал, тем самым способствуя поступлению натрия или кальция. Поступление этих катионов...»*

Подобного полезного материала много, и он может быть по-своему интересным. Но среди различных описаний я так и не нашел логического объяснения, зачем это все делается, в чем смысл вырабатываемого организмом химического компота. Может, я плохо искал, но давайте постараемся сами найти разумное объяснение, что и почему происходит.

Итак, мы имеем растение с сочными питательными листьями, которое за многие миллионы лет научилось эффективно защищать себя, производя вещество, сильно похожее на ацетилхолин. Попадая в организм поедателя, оно проникает в межсинаптическое пространство, где нерв соединяется с мышечной клеткой. И если этого вещества поступает много, то ацетилхолин становится не в состоянии исполнять свои сигнальные функции, синаптическое пространство уже переполнено двойником, и рецепторы, а, следовательно, и мышцы, обработать микродозы ацетилхолина уже не могут. Получается своеобразная DoS атака. Мышцы перестают исполнять команды нервной системы. В том числе, мышцы сердца, мембраны легких и других жизненно важных органов. И организм неминуемо погибает. Растение, атаковав нервную систему поедателя, защитило себя.

То, что никотин – это сильнейший нейротоксин, вспомнили? А пациента, получившего интоксикацию и сбои в работе сердца через одежду, пропитанную никотином?

Никаких адреналинов и дофамина пока вроде невидно. Но мы понимаем, что живой организм – это не пассивная субстанция, способная либо жить, либо отбросить копыта от мельчайшей дозы любого из ядов. Животный мир тоже менялся и учился реагировать на различные отравления.

Конечно, первый заградительный барьер – это обоняние и вкусовые ощущения. Практически все ядовитые растения мы различаем по горечи. Но если яд все-таки проник в организм, требуется подключить некоторые ресурсы, которые могли бы помочь справиться с ним.

Для этого желательно начать гонять кровь, чтобы разбавить концентрацию отравляющего вещества, и, главное, прогнать его через печень – основной фильтр тела, где, к примеру, никотин эффективно превращается в уже безопасный котинин. Так же желательно очистить желудок и кишечник, на случай если яды были получены в процессе питания. Есть и другие защитные механизмы. И с их запуском великолепно справляется знакомый нам адреналин.

Холинергические никотиновые рецепторы (чувствительные к ацетилхолину и никотину) располагаются в мозговом веществе надпочечников, и там же вырабатывается адреналин. Как только кровь, отравленная никотином, достигает надпочечники, срабатывают чувствительные рецепторы, и надпочечники тут же начинают выделять адреналин, который запускает защитные механизмы организма. Вот вам и адреналиновое табачное возбуждение.

Другие холинергические рецепторы расположены в отделах головного мозга. Их стимуляция ведет к повышению уровня дофамина. Зачем? Не думаю, чтобы нам понравилось травиться. Зная, что дофамин служит, в том числе, и для закрепления полученного опыта, мы можем предполагать, что это лишь для того, чтобы поедатель на всю жизнь запомнил факт отравления и растение, которым пытался насытиться. И, конечно, старался избежать повторения такого опыта. Уровень дофамина при отравлении увеличивается незначительно, ощущение праздника здесь неуместно. Но его достаточно чтобы усилить эффект запоминания.

Получилось все логично и гармонично, как это и бывает в природе, поэтому похоже на правду.

Но даже если мы и ошибаемся в своих рассуждениях или представленная логика слишком поверхностна, то главное не это.

Самым существенным для нас является уровень дофамина, получаемый в результате курения. И, как следует из научно-популярных источников и из наших рассуждений, этого самого дофамина в ответ на никотиновое воздействие выделяется маловато, и он является скорее побочным продуктом общего отравления организма.

Вывод серьезный, который влияет на понимание природы табачной зависимости. Посему сверяем все наши рассуждения с практикой, так ли оно на самом деле?

### Сверяемся с новичками

*– Первачок что надо, – похвалил Чонкин,  
вытирая ладонью проступившие слезы.  
– Аж дух зашибает... Из хлеба или из свеклы?...  
– Из дерьма, Ваня, – со сдержанной гордостью сказал Гладышев.  
Иван поперхнулся.  
– Это как же? – спросил он, отодвигаясь от стола.  
– Рецепт, Ваня, очень простой, – охотно пояснил Гладышев.  
– Берешь на кило дерьма кило сахару...  
(Владимир Войнович  
«Жизнь и необычайные приключения солдата Ивана Чонкина»)*

Получается, что никотин – это и яд, и наркотик. Чего в нем больше, того или другого? Когда я еще курил, я старался наблюдать за своими ощущениями – пытался разобраться в причинах своей зависимости. И, честно говоря, ничего наркотического в куреве не находил. Ну, не давал никотин радости и веселья, хоть ты тресни. Приятное мог почувствовать разве что при очень большом напряжении фантазии. В основном же лишь симптомы отравления.

*Кстати, ничто не мешает Вам тоже начать прислушиваться к своим ощущениям: что чувствуется до, в процессе и после перекура. Каков он, табачный кайф? Что в нем такого приятного? Пройтись по каждой составляющей: запах дыма, привкус во рту, изменение эмоционального состояния – в какую сторону, что испытывает голова, полегчало ли, прочие последствия курения... Произвести «замеры» не однажды, а в различных обстоятельствах. Для успешного отказа от курения это будет очень полезно.*

Если при табачном воздействии доминирует наркотик, то тогда, может, пять сигарет подряд позволят поймать кайф наркотического опьянения? Но и этого не наблюдаем. Зато ощущаем, как буквально с каждой затяжкой нарастает отравление.

Выходит, что ядовитое воздействие преобладает? Похоже, что да.

Но, может, организм курильщика адаптировался к присутствию никотина и не так ярко воспринимает табачные ощущения? Тогда стоит обратиться к своему первому опыту, его-то мы отлично помним.

*Первая затяжка проходит на ура, оставляя недоумение: «И чего? Что в этом такого приятного или неприятного? Просто несколько удушающий дым, но терпимо». Спустя две-три затяжки нас посещает некоторая слабость. Далее волна накатывает, усиливая признаки отравления. На теле появляется легкая испарина, а побледневшее лицо выдает дебютанта. Нарушается координация движений. Сердце начинает учащенно гонять кровь. Хочется приземлить свое тело и дать ему пережить отравление, но оно нарастает, и организм в попытке очиститься от ядов подает признаки тошноты. А если сигареты были крепкими, то и в туалет могло потянуть.*

Знакомо всем. Яд-то один, и реакция на него стандартная. И эти ощущения наиболее правдивые, еще неискаженные зависимостью, честно информируют, что реально дает нам каждая последующая сигарета. Только отравление. Что же касается приятных переживаний, то их при первой сигарете не было и быть не могло. Не бывает их и при втором, и третьем, и пятом

сеансе. Так же и сейчас. Вспомните свои каждодневные дежурные сигареты – удовольствия с точки зрения физиологии они не доставляют.

Сейчас мы рассматриваем ощущения только с точки зрения никотина. А ведь в табачном дыме есть и другие яды, которые тоже вносят свою лепту.

*Посему, как ни погляди, в смраде табачном, на три бочки дерьма, дури полщепоти. Для эффекту какого антиресного этой щепоти что нету, а чтобы раболепие приспело, завсегда хватат. А дерьма там через закраину, выше маковки. Стоило ль энтой палочкой котелок свой тыкать, коль от сего токмо потрава делается.*

### **Никотин: как формируется зависимость (толерантность)**

Здесь два основных элемента, выстроенных, можно сказать, последовательно.

#### **Ацетилхолин.**

В результате регулярного никотинового воздействия включается механизм, защищающий холинергические никотиновые рецепторы от систематического перевозбуждения, и они становятся менее восприимчивыми к никотину. А в ответ на снижение чувствительности количество этих рецепторов увеличивается. В результате необходимая для их активации доза никотина повышается.

Поэтому, когда мы начинаем курить, то сначала, из-за потери чувствительности рецепторов, перестаем бурно реагировать на никотиновое отравление, а затем начинаем быстро наращивать количество сигарет в сутки до «стандартного» для нас уровня.

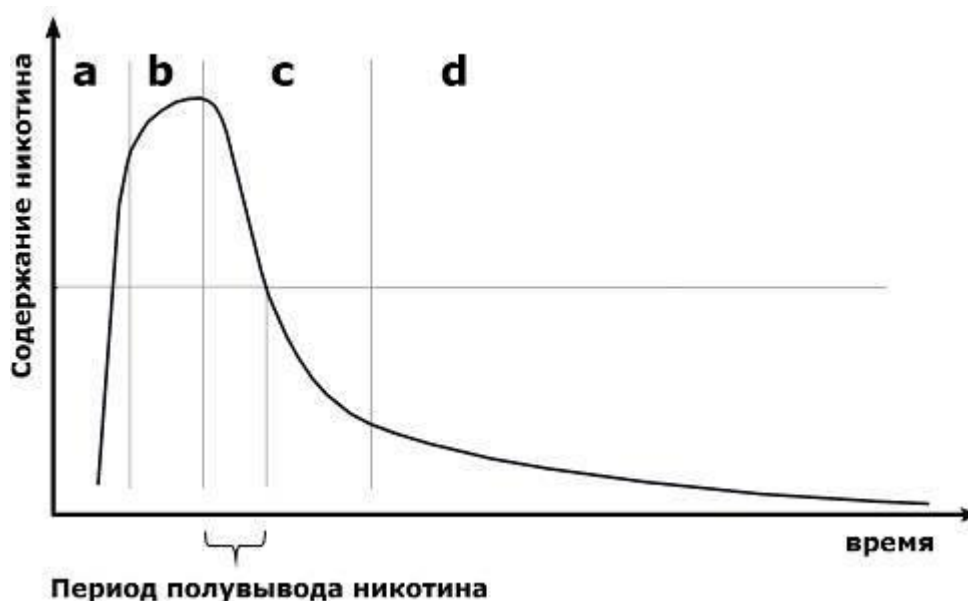
#### **Дофамин.**

При поступлении никотина вырабатывается дофамин. Не так много, чтобы мы это почувствовали, но вполне достаточно, чтобы сформировалась зависимость. Регулярная искусственная стимуляция ведет к тому, что организм без внешнего воздействия дофамин выплескивать уже не спешит. Если есть «стабильный надежный» источник, то зачем самому работать. Соответственно, организм перестает поддерживать необходимый фоновый уровень дофамина, полагаясь большей частью на внешние раздражители. Курильщик же, испытывая нехватку дофамина, начинает чувствовать дискомфорт. Перекур дает волшебный пинок, и страдалец снова возвращается в нормальное состояние. Поддержание фонового уровня дофамина переходит в ведение никотина, и мы впадаем практически в полную зависимость от него.

Вот, в общем то, и вся физиологическая часть зависимости.

### **График воздействия никотина. Дополнительные факторы**

В нашем распоряжении имеются некоторые временные факторы, которые тоже влияют на формирование зависимости. Отобразим их на графике применительно к одной сигарете.





Хотя представленная кривая далека от реалий жизни (в действительности на протяжении дня мы имеем нечто «пилообразное»), зато на ней проще выделить отдельные стадии.

Итак, здесь:

по горизонтальной шкале – время,

по вертикали – содержание никотина в организме.

Вертикальными штриховыми линиями кривая разделена на следующие фазы:

- a) поступление никотина и насыщение организма;
- b) обычное курение;
- c) фаза быстрого вывода никотина;
- d) вывод остатков никотина.

Наиболее интересными для нас являются фазы a, c и d.

#### ***Фаза поступление никотина (a)***

Она интересна скоростью воздействия никотина – своими короткими 7 секундами.

Насколько это влияет на формирование зависимости? Сложно представить, чтобы желанным был наркотик, чье воздействие наступало бы через сутки после приема. А если результат наступает сразу, то он легко закрепляется на теле хозяина. Чем быстрее «торкает», тем крепче способна удерживать зависимость.

Быстродействие имеет ряд простых, но эффективных механизмов воздействия.

Умеет «благодарить» жертву за своевременный прием исполнением желания: «Захотел покурить, и уже через 7 сек ожидаемый эффект достигнут». Счастье, и только.

Он же может и наказывать за непослушание. Если курильщик запретил себе курить, то осознание факта, что «счастье» находится всего в 7 секундах, превращает отказ в жестокое наказание.

Следует отметить и *простоту* приема никотина, которая работает по той же схеме.

Факторы «быстродействия» и «простоты» являются сильными сторонами никотина. Чем проще получение гарантированного приятного эффекта в ожидаемое время, тем легче заработать зависимость от него.

По этим параметрам никотин серьезный соперник.

#### ***Фазы быстрого вывода никотина (c)***

По-научному это называется «периодом полувывода» и составляет около 90 минут – полтора часа. Периодом полувывода принято объяснять среднесуточную норму потребления сигарет – около пачки в день.

Но мне сдается, что интервалы между перекурами больше завязаны не на содержание никотина в крови, а на фазы активности человека, которые тоже находятся в диапазоне 40-50 минут. Согласитесь, что когда мы бодры и веселы, дело спорится, то мы можем легко отодвинуть

мысль о сигарете. Процесс захватывает. А когда сдулись, то отмахнуться становится сложнее. И чем утомительней работа, тем чаще тянет на перекур.

Получается, что межтабачный интервал – фактор скорее психологический, чем физиологический.

### ***Фаза медленного вывода никотина (d)***

Ортодоксальный курильщик днем себя до фазы d как правило не доводит, уж слишком тяжело жить без никотина. Но ведь каждый из нас курит не круглосуточно. Есть значительный перерыв на сон. И именно в ночные часы наступает фаза, когда содержание никотина постепенно падает, можно сказать, до нуля.

И, что интересно, в эти часы каждый из нас великолепно себя чувствует. Хотя, согласно теориям «концентрации никотина в крови», ночью нам должно быть совсем не до сна.

Выходит, что организму никотин вовсе не так нужен, как принято думать. А вот днем, когда психика бодрствует, потребность в никотине становится жизненной необходимостью.

Напрашивается вывод, что наша с вами табачная зависимость имеет не только физиологическую природу, но и психологическую.

## **НИКОТИН: ВЫВОДЫ**

Материала по теме мы изучили много. Давайте плавно закругляться, строить выводы. Итак, подытожим, как воздействует никотин.

### ***Кратко, но в деталях:***

- организм курильщика ленится вырабатывать дофамин;
- постепенно его уровень понижается;
- курильщик испытывает дискомфорт;
- хватается за сигарету;
- никотин воздействует на холинергические никотиновые рецепторы головного мозга;
- те вырабатывают дофамин;
- уровень дофамина восстановился;
- самочувствие курильщика пришло в норму.

*В норму* – это в такое же состояние, как и любого некурящего человека. Просто организм некурящего легко, не замечая, поддерживает этот уровень. А курильщику обязательно нужна порция стимулятора – никотина.

В этом плане даже начинающий курильщик похож на плотно подсевшего наркомана, когда наркотик принимается уже не ради кайфа, а, главным образом, чтобы «отпустило», «не ломало». Вот мы и смолим свои легкие, лишь бы не было хреново, лишь бы вернуться в нормальное состояние.

Заметьте, ни о каком дополнительном удовольствии речи нет, никаких приятных ощущений, разве только «счастье что отпустило». Весьма убогое «счастье», хочу заметить, которое заключается лишь в том, чтобы опять не было больно, рабское, забитое такое «счастье».

Я допускаю, что при курении уровень дофамина может подпрыгнуть чуть выше нормы. Но насколько это «чуть» ощущается в повседневной жизни? Мы замечаем его, когда выходим из курилки? Можно ли это «чуть» брать в расчет? Ключевой итог перекура – «да, я опять в норме», и только. Стоит ли ради этого «чуть» подвергать свой организм постоянной травле?

Если же снова пробежаться по пунктам воздействия никотина и выделить самые существенные, то заметим, что никотин как таковой нам в общем-то и не нужен, а требуется лишь дофамин, который обленевшаяся наркосистема вырабатывать не спешит.

«Нет дофамина, нули, появился, стало хорошо».

И в таком случае просто напрашиваются следующие выводы:

- 1) ТАБАЧНЫЙ ДИСКОМФОРТ, НИКОТИНОВЫЙ ЗУД – ЭТО НЕХВАТКА ДОФАМИНА.**
- 2) НИКОТИНОВАЯ ЗАВИСИМОСТЬ – ЭТО ЛЕНЬ НАШЕЙ ВНУТРЕННЕЙ НАРКОСИСТЕМЫ.**

Следовательно, для того чтобы правильно бросить, нам предстоит:

- 1) ОБЕСПЕЧИТЬ СТАБИЛЬНЫЙ ПРИТОК ДОФАМИНА.**
- 2) ВОССТАНОВИТЬ НОРМАЛЬНУЮ РАБОТУ НАРКОСИСТЕМЫ, НАУЧИТЬ ОРГАНИЗМ СНОВА ПОДДЕРЖИВАТЬ БИОХИМИЧЕСКИЙ БАЛАНС БЕЗ НИКОТИНОВОГО ПИНКА.**

И отдельные выводы по никотину:

1) Никотин – это чрезвычайно слабый наркотик. Как на фоне других внешних стимуляторов, так и на фоне собственной биохимии организма.

2) Никотин, в силу своей слабости, не в состоянии разрушить работу внутренней наркосистемы. Благодаря чему даже самый страстный курильщик не деградирует до состояния наркомана, плотно подсевшего на это дело.

Внутренняя наркосистема каждого курильщика цела, функционирует в полном объеме и способна легко компенсировать широкий спектр потребностей организма в естественной биохимии.

3) Так как наркотическая составляющая в никотине очень слаба, а собственная наркосистема работоспособна, то если направить ее мощь на борьбу с потребностью в слабеньком никотине, то справиться с зависимостью будет легко. И даже приятно для организма.

Дело за малым: подключить мощнейший ресурс – собственную биокухню.

Какие есть варианты подключения?

## **Альтернативные стимуляторы**

### ***Прием пищи***

Процесс простой до безобразия, жизненно необходимый, а, главное, имеющий стабильный результат. Умиротворение после насыщения позволяет спокойней относиться ко всему, что в голодном состоянии вызывает бурные эмоции. Программа «продовольствие в обмен на наркотики» – популярный метод «решения проблем».

Неудивительно, что многие курильщики, после неправильного бросания, переходят на этот очевидный способ компенсации «витамина удовольствия». И, как следствие, – быстрый рост избыточного веса. Даже стройные от рождения начинают уверенно набирать лишние килограммы.

Понятно, что это не лучший метод стимуляции.

### ***Кофе и др.***

Это вариант оптимизированного приема пищи. Действительно, зачем глотать все подряд, если можно сосредоточиться на наиболее эффективных стимуляторах, возможно, менее калорийных.

Но это тоже не выход.

Тот же кофе проигрывает сигарете по применимости. Попробуйте на протяжении дня пить с интервалами в 30—45 минут. Скоро мочевой пузырь или сердце подскажут, что это неестественно.

К тому же, подмена одного стимулятора на другой не способствует воспитанию собственной наркосистемы. Курильщик как был наркозависимым, так им и остается. И, в случае эмоционального всплеска, психика будет привычно тянуться к подручным стимуляторам, а не полагаться на собственные силы. Однажды несостоявшаяся чашечка кофе будет заменена сигаретой.

К сведению: эффективными пищевым антидепрессантами так же считаются йогурт, шоколад, миндаль, чай жасминовый и ромашковый, рыба, брокколи, чеснок.

### **Физическая нагрузка**

Тяжелый, но тоже вариант стимуляции. Причем «тяжелый» именно в организационно-практическом плане.

Во-первых, придется еще потрудиться, чтобы получить необходимую порцию стимулятора. Это требует силы и времени.

Во-вторых, перекуры требуются с интервалами в 30-45 минут (в стрессовой ситуации чаще). У большинства людей нет возможности исполнять упражнения с такой периодичностью.

В-третьих, сигарета способна дать эффект уже через 7 секунд, эффект от упражнений достигается дольше.

Кроме того, сигареты требуются и в случае стрессовых ситуаций. Редко у кого есть возможность браться в такие моменты за физические упражнения. В нашем социуме принято эмоции сдерживать, а не давать волю рукам, в прямом и переносном смысле.

*Если Вы считаете себя человеком энергичным и желаете вместе с прекращением курения заодно заняться спортом, то флаг Вам в руки и еще один для равновесия. Но ни в коем случае не связывайте логически попытку бросить курить со спортивными занятиями. Одно от другого должно идти независимо. Иначе неудача в спорте может привести к срыву в отказе от курения и наоборот. Как бы ни была очаровательна методика с физическими упражнениями, рекомендовать её – значит завести бросающего в еще один тупик.*

### **Все остальное**

Рассматривая различные варианты стимуляторов, чаще всего сталкиваешься с их трудноприменимостью. Но самое слабое их место – подмена одного стимулятора (никотина) другим и, как следствие, образование жесткой зависимости результата от внешних условий.

Возможность делать физические упражнения, наличие кофе, возможность организовать отдых и прочее – слишком непостоянные факторы. В один момент отсутствие необходимого заменителя приведет к тому, что сигарета, в конце концов, будет принята.

Нестабильны условия избавления и, как следствие, слишком предсказуем отрицательный результат.

*Ставить успех отказа в зависимость от любого внешнего условия НЕДОПУСТИМО.*

К тому же, при такой подмене зависимость остается, она только трансформируется. Была сигаретная, стала кофейная, и то ненадолго; откат к табаку не заставит себя ждать.

### **«Волишебные таблетки» и прочие наркотики**

Из интернета:

*«...Основываясь на полученных данных, ученые предлагают разработать новую стратегию лечения от табакозависимости посредством применения лекарств, которые могли бы искусственным образом повысить уровень дофамина и, тем самым, помочь курильщику отказаться от вредной привычки...»*

Шалеешь от таких заявлений. Аль эти ученые забыли про другие наркотики, уже исполняющие такие функции? Или история героина, который в начале прошлого века тоже продвигался как эффективное средство для излечения морфийной зависимости, ничему не научила? Или это всего лишь ошибочная интерпретация от журналистов? Но почему эта мысль тиражируется на сайтах профессионалов?

Почему некоторые ищут выхода из табачной зависимости, делая упор на те же стимуляторы, а, по сути, наркотики? Откуда такая детская вера в халяву? «Вот дадут чудо таблетку, и я в 2 секунды некурящий». Вы, как курильщик, в такое счастье поверите?

Воздействие прочих наркотиков расслабляет психику, что лишь способствует принятию других стимуляторов. Вы слышали, чтобы кто-либо, став наркоманом, бросил курить? Да и сами знаете, принятие на грудь даже малой дозы алкоголя лишь увеличивает тягу к никотину.

**Цель правильного отказа –**

***это не вливание халявного дофамина,  
а научить наркосистему саму вырабатывать дофамин,  
восстановить ее полную работоспособность.***

## **Правильный дофамин**

Откуда в таком случае будем черпать так нужный нам дофаминчик?

Чтобы разобраться в этом вопросе, опять полезем в дебри. Но на этот раз не так глубоко, как с пониманием природы никотина.

В начале прошлого века, как раз сотню лет назад, в психологии было модным такое течение как бихевиоризм, суть которого можно обозначить как «поведенческая психология». Сейчас это направление, можно сказать, поглощено «когнитивной психологией», но интересных наблюдений и открытий бихевиористы наделать успели.

Одно из таких наблюдений – что между эмоциональным состоянием и поведением существует жесткая связь.

Если настроение в ноль, то и головушку свесил, и спину согнул, и на лице кисло. Знакомо и по сказкам, и по житейскому опыту. И наоборот, когда жизнь кипит в хорошем смысле этого слова, то тело и эмоции на лице сами кричат за нас: «у меня все в порядке, я круче всех».

Но это и без психологов всем известно. Самое интересное заключается в том, что эта жесткая связь работает в обоих направлениях. Например, если при плохом настроении расправить плечи, спину, начать двигаться энергичней, говорить бодрым голосом, а на лице нарисовать улыбку, то настроение автоматически поползет вверх. Не сразу, но *обязательно изменится в лучшую сторону*. Как пить дать. Настоящая бодитерапия, причем весьма эффективная.

Понятно, что в убитом настроении тело будет сопротивляться. Оно стремится быть адекватным хмурому расположению духа, поэтому, чтобы расправить плечи, потребуются сделать над собой усилие. Но оно того стоит. Работает. Проверено тысячи раз разными людьми.

*Попробуйте с жвачкой во рту говорить о тонких душевных переживаниях или в скукоженном виде заявить о своей силе, мощи, самоуверенности, превосходстве. И, наоборот, с развернутыми плечами и улыбкой на лице жаловаться на жизнь. Все это будет неестественно – не только для наблюдателя со стороны, но и по внутренним ощущениям.*

Чем нам будет полезна данная информация? Тем, что ***между нашим эмоциональным состоянием и внутренней биохимией существует такая же жесткая связь***. И даже более жесткая. И она тоже может работать в обоих направлениях.

Биохимия управляет нашим эмоциональным состоянием, нашим тонусом. Это ее прямое назначение. Именно через чувства мы сохраняем связь с окружающим миром. И именно через настрой, через тонус химия задает нам русло нашего поведения. Поэтому мы можем смело утверждать, что между биохимией и эмоциональным состоянием связь самая непосредственная. И при желании через эмоции мы можем управлять нашей биохимией. Сложно поверить, и тем не менее это так.

### **Примеры**

Допустим, Вас однажды расстроила какая-то ситуация. И, когда вы вспоминаете ее, у Вас снова начинает все внутри бурлить. Другими словами, через воспоминания вы заново подняли в себе уровень негативной биохимии.

То же самое при положительных воспоминаниях или радостных ожиданиях. На стадии влюбленности просто мысль о любимом человеке может легко изменить тонус всего организма.

Так же пребывание в мечтах или воспоминаниях имеют одну и ту же природу – потребность погрузиться в сироп внутренних наркотиков.

Другой пример из мира детства. Ребенок учится сердиться. Решительно надул щеки. Он еще не расстроен по-настоящему, но знает, что в ответ на текущую ситуацию надо выразить свое веское недовольство. Он угрожающе сложил бровки, однако если его растолкать, рассмешить, то он поведется, начнет улыбаться, но тут же снова постарается сосредоточиться – «не мешайте мне учиться обижаться». И вот, вызываемые эмоции начинают прибывать. Не прошло и пяти минут, как все в сборе, и уже не ребенок управляет ими, а они захватывают его и начинают терзать

маленькое сознание. Вплоть до безудержной истерики. Чертей вызывали? Получите и распишитесь.

В следующий раз нагнетание «высоких» чувств происходит быстрее – по проторенной дорожке идти проще. А на третий раз факт личного участия в этом деле останется незамеченным, эмоции сами цепляют человека и тащат куда хотят. С тем зачастую и идем дальше по жизни.

### **Поднимаем дофамин!**

*Величайшая победа есть победа над самим собою.*

*(Педро Кальдерон Де Ла Барка,*

*Герхард Герхардс,*

*Морихэй Уэсиба,*

*Суворов*

*и многие другие победители)*

Каждый проходил через ситуации, когда жизнь бьет ключом, и положительный настрой, драйв, держатся стабильно долго, на протяжении нескольких недель, а то и месяцев. Поступление в престижный ВУЗ, ответные чувства желанной половинки, крупные перемены в жизни. И было бы здорово, чтобы как минимум на период отказа такой ресурс оказался в нашем распоряжении.

И с этим как раз и нет никаких проблем. Дело в том, что освобождение от никотиновой зависимости – очень серьезный шаг. Многие бывшие курильщики считают это событие одним из самых значимых в своей жизни. Это долгожданная победа над заразной привычкой, над самим собой, и серьезная положительная эмоциональная встряска. Приподнятое настроение и легкий драйв гарантированы. Уровень биохимии, получаемый от победы, таков, что перекрывает любую никотиновую подачку в разы, и физиологическая потребность в никотине сводится к нулю.

Ровный эмоциональный подъем от подобных перемен сопровождает нас не одну неделю, чего будет достаточно, чтобы в более комфортных условиях адаптироваться к новой жизни. И даже если Вы обладатель «нордического» характера и считаете, что отказ от курения не вызовет сильной встряски, то просто приподнятый фон способен обеспечить необходимый уровень дофамина.

*Управление собственной биохимией через тонус организма – это не чудо. Более того, это единственно верный, родной нам способ воздействия на уровень внутренних наркотиков. Экологически чистый, без всяких внешних стимуляторов. Эмоциональный фон – это тот ресурс, который с нами везде и всегда. И если мы можем управлять им, то просто обязаны этим воспользоваться.*

Что нужно делать, чтобы подключить собственную наркосистему на борьбу с табачной зависимостью?

**Во-первых**, дочитать книгу и избавиться от второго важного элемента зависимости – психологической составляющей.

**Во-вторых**, придется сделать логичный и простой шаг: однажды утром нового дня перестать курить. Раз и навсегда. И не терзать себя постепенным снижением выкуриваемых сигарет.

Почему так резко? Если мы постепенно уменьшаем количество сигарет, то мы еще не бросили, а, значит, нет окончательной победы и нет основания для эмоционального подъема. А если устранили все крюки и уже не курим, то организму сигареты становятся не нужны. А зачем тогда продолжать курить? Смысл дальнейшей травли?

Если же Вы собирались бросать постепенно, то это дают знать о себе страхи, неверие в себя. Правильный настрой – это победа, а победа наступит только после окончательного отказа от сигарет.

**В-третьих**, стать оптимистами. Зачем это надо, объяснять не требуется. А закоренелым пессимистам предлагаю задуматься: почему Вы считаете, что пессимистическая неадекватность лучше оптимистической неадекватности? Стесняетесь, представляя крайние формы? Не бойтесь,

пессимистам это не грозит. *Тем более, совсем необязательно при этом дергаться и бурно изображать восторг и веселье. Достаточно ВНУТРЕННЕГО ровного, приподнятого, спокойного настроения.* Никто не запрещает по-прежнему искрить черным юмором, но уже оптимистично. Начните искать все положительные стороны предстоящего отказа от сигарет и уже сейчас радоваться предстоящим переменам.

### **ВАЖНЫЕ ПРЕДОСТЕРЕЖЕНИЯ!**

Из всего вышесказанного кто-то может сделать ошибочный вывод, что сигарету реально заменить анекдотом. Мол, 5 минут задорного хохота равноценны перекуру.

Нет, это называется «латание дыр». Когда приходится регулярно затыкать быстрорастущие бреши в своей обороне, сражаясь с каждым позывом «закурить бы».

Правильный отказ подразумевает главное: эмоциональный подъем и, следовательно, фоновый рост естественных наркотиков. В таком случае потребность в сигаретах вообще не возникает, так же, как и отпадает необходимость искусственно стимулировать эмоциональное состояние.

#### **Другой момент**

То, что эмоциональный подъем, эйфория – это скорее серотонин, а мы тут всё про дофамин толковали. Нестыковочка получается.

Да, есть такое дело. Но мы уже знаем, что «чистых» эмоций, завязанных только на один гормон, не бывает. Эмоции – это всегда коктейль. Поэтому любой эмоциональный подъем характеризуется присутствием дофамина. Чего вполне хватает, чтобы заглушить потребность в никотине.

#### **Следующий нюанс**

Может ли эмоциональный приток дофамина полностью нас защитить от дискомфорта? Или, другими словами, получится ли теперь бросить курить в абсолютном блаженстве, как будто и не курили никогда?

К сожалению, или, скорее, к счастью, нет. Отказ от курения – это серьезная перестройка организма, в ходе которой он снова учится вырабатывать нужный дофамин. Серьезная переналадка работы биохимической машины Вашего организма. И, конечно, незамеченными такие процессы не остаются. Плюс всплеск биохимии, хоть и положительный, – это некоторый перекося в эмоциональном состоянии, несколько непривычное состояние. Поэтому абсолютно незамеченным отказ от курения оставаться не может.

Но, с другой стороны, подключая эмоциональные ресурсы, мы создаем максимально благоприятные условия, чтобы этот процесс прошел в наиболее щадящем режиме. Согласитесь, что пребывать В ЧУТЬ НЕПРИВЫЧНОМ, НО ПРИПОДНЯТОМ настроении гораздо приятней, чем в очередной раз мучиться от нехватки щепоти табачной стружки. Помните, в начале книги обсуждали, что легко сможем бросить курить, если серьезно повлияем на уровень табачного зуда? Вот это оно и есть. И, в данном случае, мы не только существенно сбиваем планку негативных ощущений, но еще и замещаем их приятным позитивным приподнятым настроением. Это весьма выгодный обмен.

Еще один плюс создаваемого нами эмоционального фона – это позитивный настрой. Это та дополнительная энергия, движущая сила, которая позволяет нам легче шагать к нашей цели, прошибить все преграды стоящие на пути. И если такая энергия есть, то почему бы ей не воспользоваться.

А самый главный положительный фактор позитивного настроения – что это не просто помощь нашему организму, *это реальный практический тренинг, учеба, по самостоятельному созданию и поддержанию биохимического баланса в организме.* Создавая эмоциональный фон, МЫ САМИ СДВИНУЛИ уровень биохимии в нужную нам сторону. Пока грубо, но организм быстро научится сам поддерживать необходимый уровень. На более тонком уровне, менее заметно для нас. А именно это нам и надо.

Сроки этой перестройки вполне лояльные – около двух недель. Организм подстраивается под такие изменения быстро.

***В общем, приподнятый позитивный настрой – это:  
и энергия,  
и самообучение,  
и глобальная перестройка организма,  
и восстановление его нормальной работы,  
и попутный дофамин,  
и эмоциональная защита от негативного воздействия.***  
Одни сплошные плюсы.

Минус один: надо работать над собой, научиться создавать, контролировать и поддерживать нужный фон. И, конечно, делать это. Об этом далее.

## **Одно существенное НО**

*По оставшемуся объему книги  
можно догадаться,  
что это совсем не конец.*

Исходя из всего вышесказанного можно смело предполагать, что от курения было бы легко избавиться, если бы удалось постоянно поддерживать бодрое настроение.

В общем-то так оно и есть, но не все так просто. Есть серьезныйотяжеляющий фактор – табачный образ мышления, который верит в необходимость сигарет и будет упорно заправлять русло нашей логики в привычную канву. Поэтому поддерживать положительный настрой получается ровно до тех пор, пока голова не скажет: «отстань зануда, я хочу курить». Мы, конечно, можем постараться доказать ей, что нам нужен всего лишь дофамин, но, скорее всего, она нас не услышит. Пока она верит, что ей нужен перекур, она будет его сначала просить, а потом требовать.

*Пока мы верим, что «никотин нам жизненно необходим, и мы без него никуда», то так оно и будет.* Таким образом, убежденность в необходимости сигарет будет вымывать из-под нас правильный настрой и сопутствующий дофамин, на которые мы собирались опираться.

Откуда берется этот табачный образ мышления?

Испытывая табачный дискомфорт, мы хватаемся за сигарету, и та действительно помогает снова обрести душевный покой. Мы это прочувствовали на своей собственной шкуре, на практике. И даже если не заметили и не придали этому значение, то наше подсознание обязательно это отметило. И так раз за разом оно будет убеждаться в «исцеляющей» силе никотина.

*Вскоре мы приступим к подробному изучению этого аспекта зависимости и поймем, насколько крепкими конструкциями бывают личные убеждения. Так что не расслабляемся, работа только начинается.*

Вот так неспешно мы подошли к еще одному значимому элементу табачной зависимости – к психологическому фактору. И, как становится понятно, наркотический (он же физиологический) и психологические аспекты зависимости плотно связаны между собой.

## **Кольцо психо-наркотической зависимости**

*Кольцевая – подумал Штирлиц.  
(Штирлиц – подумала Кольцевая)*

*Мёбиус тебя побери!  
(Настоящее проклятье)*

Эта связка между физиологической составляющей и психологической является настолько значимой, что ее можно было бы выделить в отдельный элемент зависимости.



В чем ее суть. Низкий уровень дофамина сказывается на самочувствии, создавая ощущение дискомфорта, делает нас более раздражительными.

С другой стороны, сам факт плохого настроения и вера в необходимость перекура бьет по настроению и вымывает так нужный нам дофамин. В результате потребность во внешнем стимуляторе, в никотине, становится еще сильнее.

Получается, что наркотическая зависимость выступает в роли катализатора для психологического состояния, а психологический элемент является катализатором для физиологической составляющей. Взаимные катализаторы, замкнутые в кольцо. Схема примитивная донельзя, и потому эффективная.

Научившись влиять на психологическую и физиологическую составляющие, мы разрушим этот элемент, и он больше не будет представлять для нас значимой угрозы.

### Рисуем схему табачной зависимости

Ну что ж, мы ознакомились практически со всеми элементами зависимости, и настала пора преобразовать наше последовательное линейное изложение во что-то более «осязаемое», перевести его в двумерное пространство, накидать на схему. Таким образом, материал станет более схематичным, обозримым и доступным для дальнейшего изучения. Заодно закрепим пройденные темы.

Приступаем.

Итак, у нас есть знакомый сегментированный отрезок факторов, мешающих нам отказаться от табака.

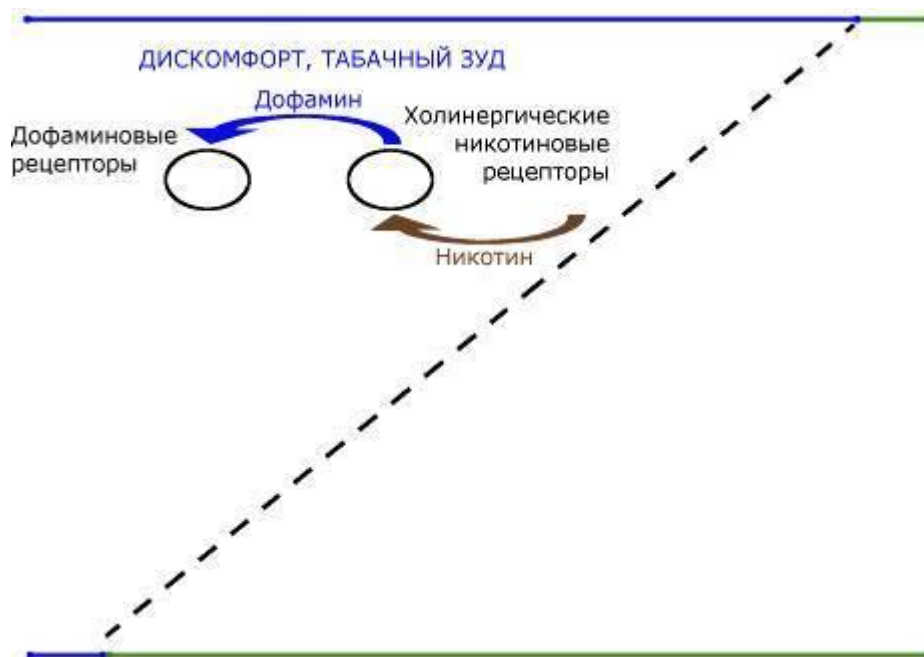


Здесь мы четко обозначили физиологическую составляющую и упомянули некоторые признаки психологической зависимости, в частности, страхи и сомнения.

Замечательно. Дальше под широкой составляющей размещаем основной ее элемент, связку ацетилхолиновой и дофаминовой цепочек. Именно воздействуя на них, никотин сформировал физиологическую зависимость.



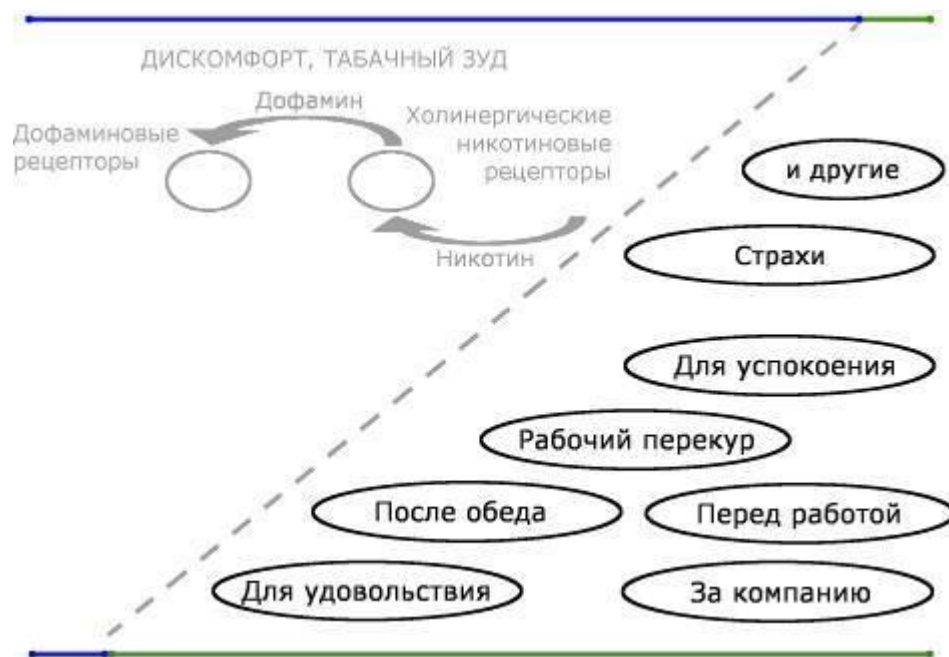
Теперь внизу рисуем шкалу тех усилий, которые нам предстоит предпринять, чтобы отказаться от факторов зависимости. И если верхний широкий отрезок с физиологической зависимостью сфокусировать на эту нижнюю шкалу, то получим коротенький отрезочек. Ведь, по сути, чтобы избавиться от физиологической составляющей, обеспечить приток дофамина, надо всего лишь обеспечить позитивный фон, что при грамотном подходе в принципе нетрудно и больших усилий не потребует.



Чудесно! Что остается у нас справа? Все это пространство оставляем под психологическую составляющую. Как я уже говорил, всяких крючков за нашу табачную практику вырастает много. И чтобы сломать их, потребуется прилично поработать. Практически все оставшееся время мы посвятим именно ей.

*Думаю, ничего страшного, что пока бездоказательно придаю такое большое значение психологической составляющей. Просто сейчас самое время накидать обещанную схему зависимости. Конечно, можно было бы оставить ее на финал, когда все элементы будут досконально изучены. Но согласитесь, что сейчас это будет гораздо интересней.*

Итак, дорисовываем схему.



Что видим? Что психологическая составляющая, еле заметная на стартовом этапе, оказывается чуть ли не самым важным элементом табачной зависимости. И если спроецировать ее на нижнюю шкалу усилий, то проекция даст длинный отрезок.

Получаем широко известный принцип Парето. Коммерсантам он знаком под формулировкой «20% клиентов приносят 80% прибыли». Но это правило с различной процентной составляющей подходит под многие стороны жизни. На примере производственного цикла можно отследить похожую закономерность, когда на основную работу затрачивается минимум времени и усилий, а подготовительные и финишные работы отнимают основную массу.

Вот на отказ от табака этот принцип накладывается с той же закономерностью. Фактически самый заметный физиологический фактор потребует усилий относительно немного. А чтобы справиться с еле видимой и крайне заковыристой психологической составляющей, придется еще поработать.

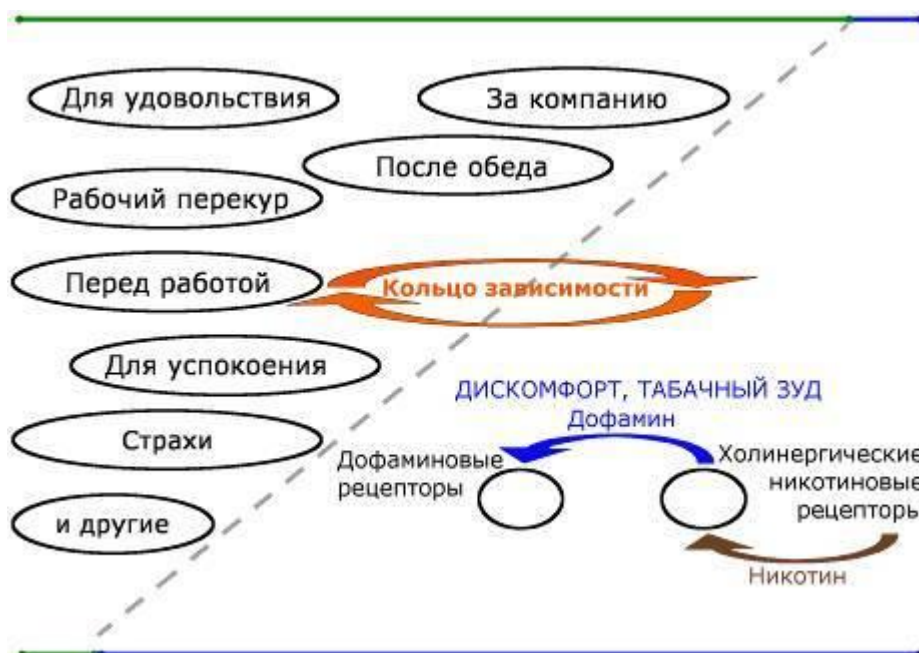
Далее, для полноты картины дорисовываем кольцо психо-наркотической зависимости, соединяющее собою две большие области, и получаем практически полную схему нашей с вами табачной зависимости.



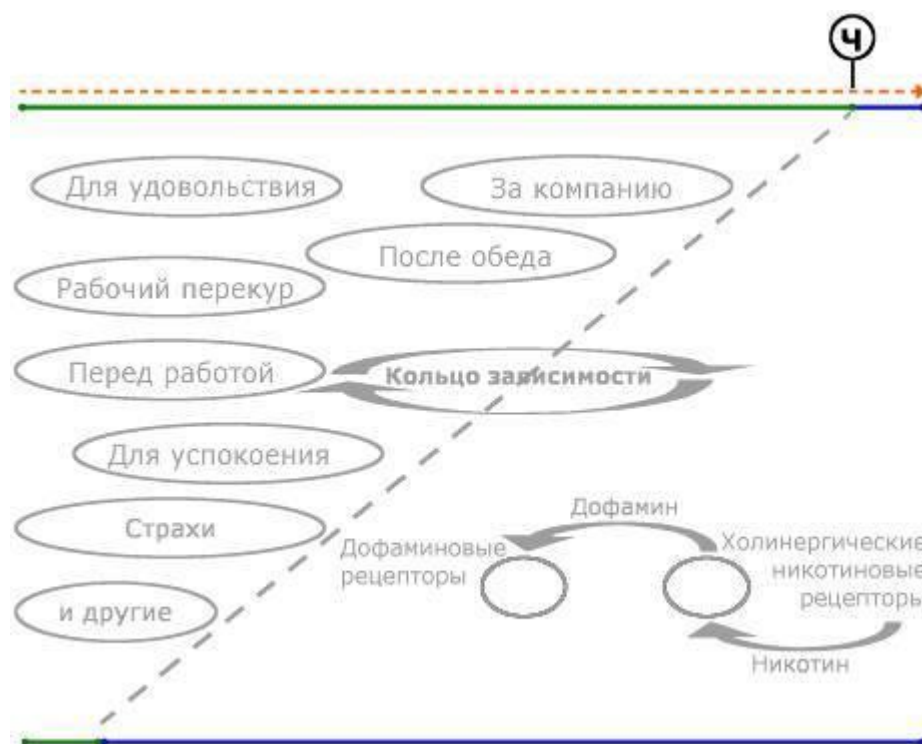
В результате мы нарисовали нечто похожее на перечеркнутую букву «Z», прям как у славного парня Зорро. Хотя нет, у того буква зет не была перечеркнута.

### Вуаля!

Наглядная схема получилась. Хорошо проясняет взаимоотношения между элементами. Кстати, она пока неполная. По мере дальнейшего изучения нашей темы мы ее обязательно дорисуем. А сейчас намечаем выход. И чтобы его легче было обнаружить, переворачиваем нашу знакомую схему на 180.



Теперь поверху слева направо дорисовываем рыжую стрелку. А на месте смычки псих и физиологической составляющей, опять же на верхней прямой рисуем жирную точку, обозначаем ее как «Ч».



Что здесь что:

– Рыжая пунктирная стрелка – это направление и последовательность наших действий.

– А точка «Ч» – тот долгожданный момент, когда мы прекращаем всякий прием никотина и дальше живем уже без него.

Таким образом, мы получили общий алгоритм: сначала тщательно разбираемся со всеми психологическими крючками, устраняем их. А затем, отказавшись от приема табака, на эмоциональном подъеме разбираемся с физиологической составляющей.

Нарисовалась вполне логичная последовательность. Психологические крючки, которые подчинили себе наше сознание, – их много, и они все заковыристые, упрямые. Времени и усилий потребуют много. При этом ничто не мешает заняться ими еще до отказа от табака. И, тем самым, заранее устранить целый блок проблем. Ведь после прерывания разбираться с психологическими заморочками ни возможности, ни времени не представится. Либо они будут мешаться у нас под ногами, либо отсутствовать. Разрушив психологическую составляющую зависимости, мы серьезным образом разгружаем финишный этап, облегчаем его прохождение. Поэтому всю психологическую составляющую зависимости заслуженно переносим на подготовительный этап.

Дальше остается физиологическая составляющая. И чтобы устранить ее, надо научить нашу наркосистему самостоятельно вырабатывать нужный нам дофамин. А это уже практика. И пока мы сидим на стимуляторе, этого не произойдет. Так что отказываемся от приема табака и устремляемся в бой.

К тому же, отказ от приема сигарет – значимое событие и, следовательно, может и должно стать поводом для эмоционального подъема. И под прикрытием этого фона организм учится жить самостоятельно, независимо от никотина.

Это и есть весь алгоритм.

Примечательно, что предлагаемая последовательность повторяет в обратном порядке то, как формировалась зависимость: сначала заработали зависимость на физиологическом уровне, а потом нажили убеждения и комплексы. Опять же, логично получается – как вошли, так и выходим.

### **ПОРА ОТМЕТИТЬ, ЧТО ПРОЙДЕНА ВАЖНАЯ ВЕХА**

Мы разобрали наркотическую составляющую зависимости и поняли, что любому курильщику справиться с ней более чем реально. Ведь многих пугает именно представление о никотине как о наркотике.

Впрочем, и в психологической составляющей тоже нет ничего страшного. Как уже говорилось, избавление от табачной зависимости в целом несложно.

*Вся эта проблема «бросить курить» сильно напоминает несложную головоломку из двух сцепленных загнутых в петлю гвоздей. Если не знать, как они разъединяются, то разогнуть их голыми руками по силам далеко не каждому. Но если знать алгоритм, то даже ребенок легко их разъединит.*

## **Глава 3. О психологической зависимости**

Если наркосистема человека – штука относительно простая, работает почти на механическом уровне, то психологическая система уже отяжелена «некоторым интеллектом». А значит, может обладать кое-какой логикой и изворотливостью, и повозиться с ней придется и побольше, и подольше.

Как и у наркотической, у психологической составляющей есть не только по-настоящему сильные, но и слабые стороны. Поэтому справимся, было бы желание. И прежде, чем приступить к работе с убеждениями, пробежимся по некоторым особенностям психики, чтобы лучше понимать, с чем мы имеем дело.

И еще стоит предупредить, что эта глава самая длинная.

### **Вера и убеждения**

– Простите, а Веру можно?

– Можно, но ее сейчас нет.

Казалось бы, какая проблема с этой психологической зависимостью? Раньше думал одно, посмотрел антитабачную рекламу – стал мыслить иначе, и всем заморочкам конец. И что мешает уже сейчас начать искренне верить, что «курение – это плохо»?

Однако мы и раньше имели представление о вреде курения. И, тем не менее, бросить это нисколько не помогало.

Основная проблема в том, что сознание – материя глубокая и много-много-многоуровневая. Какие-то мысли лежат на поверхности, и мы ими легко оперируем, меняем под действием новой информации. А есть те, которые находятся в нижних слоях, являются основополагающими, базовыми, и ведут себя они иначе.

То, что относится к курению, обычно закрепляется на придонном уровне. Вот об этих глубинных пластах нашего сознания и поговорим.

*Все люди такие разные,  
только один я одинаковый.  
(Андрей Кнышев)*

Каждый человек индивидуален в этой вселенной. Это банальность. Таким же верным и избитым будет утверждение, что у каждого человека свой неповторимый внутренний мир. И от того, каков он, зависит восприятие окружающего мира. У кого-то он сжат до размеров тесного чулана, у кого-то простирается дальше вселенной. У кого-то он узкий, как захламленный коридор в коммуналке, у кого-то коридоров вообще нет – простор на 360 – иди куда хочешь. Кого-то окружают лишь конкуренты, кого-то только друзья. А сколько еще различных градаций и комбинаций между различными измерениями и крайностями? Сколько людей, столько и вселенных. К чему эти банальности из мира вагонных споров?

К тому, что весь индивидуальный и единственный мир человека держится на фундаменте его личных представлений и убеждений. От этих убеждений строится логика и модель его поведения в каждой конкретной ситуации. Переломать их – значит лишить его опорного поведения, институтов, базиса, на которые он опирался, выбить из-под него платформу его прошлого, настоящего и будущего. Конечно, психика серьезно сопротивляется слому убеждений, старается всеми силами защитить их, даже если они ошибочные.

Убеждения – это конструкции, нижнего яруса сознания. И изменяются они с большим трудом. И есть прямая зависимость между глубиной залегания и их твердостью: чем глубже находятся воззрения, тем крепче они, тем упорней сознание сопротивляется их трансформации.

Ярким примером таких убеждений являются политические или религиозные взгляды. Вы пытаетесь переубедить оппонента, приводите кучу разумных доводов и фактов, а он все больше самоуверяется в собственной правоте. Это стандартная реакция сознания на разрушающее воздействие.

*Казалось бы, что психика человека это нечто эфемерное, воздушное, то, чего физически не существует, и она могла бы обладать незаурядной гибкостью. Сейчас действует по одному сценарию, в следующую секунду без проблем переключаешься на другой, более эффективный. Так оно иногда и бывает, если говорить о соображениях, обитающих в верхних этажах сознания. Но когда речь заходит о более глубоких пластах, эфемерность уплотняется, обретая свойства материального характера. Поэтому убеждения, несмотря на свою «воздушность», принимают такие твердые формы, что из них впору строить замки.*

Как формируются табачные шаблоны? Мы хорошо знаем, что «табачное хочу» – это всегда зуд и дискомфорт. Перекур снимает эти неприятные ощущения. На основании этого наблюдения появляются убеждения, что сигарета помогает. И с каждой сигаретой эти убеждения вбиваются в наше сознание. Это опыт положительного восприятия никотина, подкрепленный ПРАКТИКОЙ. Длительной практикой. А это серьезная промывка для мозгов. Плюс, неудачные попытки бросить курить формируют заблуждения, что без табака мы уже обойтись не сможем. К тому же, на курильщика давит реклама, ТВ, популярные суждения о табаке, курящие друзья, традиции, социум, воспоминания из детства и множество других внешних и внутренних факторов. Все это дополнительно засоряет голову. Поэтому табачные шаблоны быстро растут, тяжелеют и под собственной массой погружаются в глубины нашего сознания, на уровень фундаментальных убеждений.

Мы все рождаемся некурящими. И каждый из нас до того, как начал курить, совершенно спокойно жил без сигарет. Мы пересекали и время, и житейские обстоятельства без какой-либо оглядки на табак. Когда же зависимость захватила нас, влезла в нашу голову, то она *коренным образом перекроила наш образ мышления*, заставила поверить в незаменимость сигарет. И сейчас нам уже сложно представить себя без никотиновой поддержки. Налицо имеем кардинальные негативные изменения в нашем сознании. ***И теперь наша задача вернуть себе наш нормальный, чистый, здоровый, незамутненный образ мышления.***

Какие у нас для этого есть инструменты и шансы

Факт, что бороться с никотиновыми заблуждениями на их глубине сложно, если не бесполезно. Поэтому будем поступать хитрее: по очереди вытаскивать табачные крючки в верхние слои нашего сознания, где они уже доступны для осмысления, и уже здесь их разбирать, изучать, что они из себя представляют. И после в переосмысленном виде отпускать их на волю – пусть погружаются обратно. В таком состоянии они будут уже нестрашны.

Этого будет достаточно? Во многом да.

Как мы поймем позднее, *все табачные убеждения* о незаменимости и всеилии сигарет к реальности не имеют ни малейшего отношения. То есть являются заблуждениями. А способ борьбы с заблуждениями достаточно прост и эффективен. Это здравая логика и факты. Против них заблуждения бессильны.

Есть еще один, наверное, самый главный фактор: *заблуждения успешно сопротивляются внешнему воздействию. Но если начать работать с ними изнутри, когда мы сами пытаемся осознать свои проблемы, то они изменяются гораздо охотнее.*

Посему готовимся разбираться с заблуждениями сами. Как говорилось в начале: книжка – это лишь путеводитель, призванный показать направление. Если кто-то решит для себя, что «табак – это его крест до конца дней», то никакие самые правильные слова, подкрепленные фактами и здравым смыслом, не помогут. Это убеждения. Всё. Такова их природа. И бороться с личными заморочками – задача исключительно Ваша. Зависимость Вы заработали сами, и выкуривать ее Вам же. И никак иначе. А книга обязательно поможет. Поэтому с Вашей стороны это должно быть не пассивное чтение, а постоянное осмысление прочитанного. Готовность взглянуть на свои взаимоотношения с табаком с правильного угла, а не со стороны прокуренного сознания.

Хочется еще попросить, чтобы Ваша работа не ограничивалась чтением. Хорошим дополнением к теории могут стать «практические занятия» в курилке. Здесь появляется возможность сверяться с реальными ощущениями от табака, прочувствовать на практике, что мы получаем на деле, что дает нам каждая затяжка. Если раньше в курилке мы вкалывали на табачные компании, то теперь настала пора потрудиться во имя собственного блага.

О чем стоит предупредить дополнительно



Заблуждения вбивались нам в голову на протяжении длительного времени, и чтобы выбить их и надежно овладеть новыми знаниями, нам тоже потребуется воспользоваться эффектом повторения. Клин клином вышибают. Закрепление навыков – обязательный элемент любого обучающего процесса. И в таком ответственном для нас деле, как бросить курить, тоже. Это не значит, что нам придется вернуться к школьной зубрежке, заучиванию какой-либо строки или параграфа. Есть более гуманный способ. Сама книга будет время от времени возвращаться к отдельным аспектам зависимости, преподнося их нам с различных сторон. Это позволит всесторонне осознать проблемную область, сделать процесс менее нудным и надежно закрепить важные моменты. Вам зубрить ничего не придется, но потребуется терпение и внимательность.

Поэтому прошу вас быть благосклонными к повторам, не пренебрегать ими. Книга содержит много интересного материала. Но все же это не занимательная литература, а «учебно-лечебное» пособие. И такой неизбежный элемент обучения, как закрепление важных знаний, присутствовать должен. И чем существеннее они для отказа от зависимости, тем больше вероятность встретить их снова.

И еще раз о значимости этой главы. Помните, в начале книги мы говорили, что подготовительный этап это 95% усилий. Теперь этот факт представлен графически, на схеме зависимости. Подтверждение важности этого этапа можно найти у классика. Аллен Карр интуитивно нащупал, что психологические заморочки могут быть серьезным препятствием на пути к отказу от табака. И его книга «Легкий способ бросить курить» полностью построена на работе с убеждениями.

Минус книги Аллена Карра в том, что держится она почти исключительно на его личных ассоциациях и маниакальном повторении убеждений. А это не объясняют работу зависимости и отталкивает заметный круг читателей, которым лишь этого мало, которые нуждаются в осознании природы вещей. Поэтому мы с Вами стараемся опираться уже на понимание работы табачной механики. И, как показала практика, такой подход является более эффективным и позволяет бросить даже тем, кому работа Карра не смогла помочь.

Это основное, о чем хотелось бы предупредить. С другими особенностями нашей психики будем знакомимся по ходу.

А начнем изучение нашей темы издалека: зачем и почему люди начинают курить, что такого привлекательного они находят в этом? Ответив себе на этот вопрос, нам *будет легче воздержаться от повторения ошибок, не закурить снова.*

## **О визуальной эстетике табачного дыма**

(мужские сигареты)

*«Главное удовольствие от курения заключается  
в самом созерцании дыма ...  
ты никогда не увидишь слепого,  
которому бы нравилось курить»  
(Казанова «Мемуары»)*

Процесс курения притягателен для самых разных людей различных культур и народностей, принадлежащих к совершенно различным социальным слоям. Что в курении такого, что привлекает весьма разношерстную компанию? Ответ на этот вопрос находится на самом нижнем поведенческом уровне – на глубине животных инстинктов. Вопросами такого характера занимается «этология». Наука интересная, которая отвечает на множество вопросов в области личностного и социального поведения животных, в том числе и людей.

*«Можно бесконечно долго смотреть,  
как горит огонь и струится вода».*

### *(Дежурная банальность)*

И это правда. Остается только продолжить: как двигается тигр, как ползет змея, как струится дым от сигарет.

Наряд диких кошек всегда привлекал человека. Стоит где-либо появиться индивидууму в одежде с тигровым окрасом, как взгляд непроизвольно стопорится на нем. Истоки такого поведения скрываются в далеком прошлом. Когда наши пра-пра-прабабушки и такие же дедушки были хвостатыми, они были вынуждены на протяжении миллионов лет спасаться от больших кошек. Так как входили в их рацион. Да и сейчас многие кошачьи охотно питаются обезьянками. Еще совсем недавно одни из ближайших предков человека, австралопитеки, были излюбленным блюдом леопардов.

Как следствие, страх перед пятнистыми хищниками успел оформиться на генетическом уровне, на уровне животных инстинктов, и заложен в каждом с рождения. Здесь главное, чтобы человек обратил внимание на опасность и продолжил за ней следить. Пристально наблюдать легче за тем, что нам кажется привлекательным. По этой причине пятнистый окрас приковывает наш взгляд. Ношение одежды из шкуры хищника означало победу над одним из самых опасных врагов и мгновенно возводило обладателя на более высокий иерархический уровень.

Теперь возвращаемся к началу главы. Внимание человека стопорится не только на хищниках. К врагам всего живого можно причислить природные катаклизмы. Конечно, опасные явления должны притягивать взгляд. Именно поэтому мы можем долго смотреть на еще одну угрозу – огонь и дым. И, конечно, получать удовольствие от смены визуального плана.

*Окурок в этот картинный ряд вписывается хуже.*

*Полная пепельница от Фаберже тоже восторга не вызывает.*

Теперь представьте, насколько может вырасти статус в стаде у древнего человека, сумевшего «покорить» страшного врага – огонь – и умеющего вдыхать опасный дым. Это магическое действие привлекает. «Непосвященным» будет любопытно, как минимум, попробовать. Интересно, найдется ли в цивилизованном мире хоть один мужчина, которому хоть раз не хотелось бы попробовать покурить, узнать «что это такое»?

*Современный человек значительно поумнел с тех лохматых времен, но первичные инстинкты никуда не делись. Они сохранились в первозданной чистоте. По земным меркам человек стал разумным полсекунды назад. На самом примитивном уровне восприятия человек, потягивающий дым, создает впечатление более высокорангового.*

Получается, что «дымящаяся штука» – вещь статусная. И неслучайно курить начинают в подростковом возрасте. Именно в этот период больше живут инстинктами, нежели головой. Именно тогда подростки стремятся обзавестись «статусными» вещами, ставящими их в ряд или выше остальных соплеменников.

Как ни печально, «игры с огнем» на этом не заканчиваются. Быстро сформировавшаяся зависимость делает табак пожизненным спутником. Юношеские инстинкты ослабевают, а рабская зависимость остается.

Но подождите, скажет знающий читатель, ведь статистикой подтверждено, что в процентном соотношении больше курят люди, имеющие более низкий социальный статус. Абсолютно верно. До этого говорилось только о визуальной составляющей ранга. Но кроме визуального, у каждой особи есть внутренний статус – самоидентификация себя в социуме. И этот внутренний ранг будет помощней, чем какой-то внешний атрибут. Когда человек курит, то он, с одной стороны, укрощает дым, а, с другой, вводит себе яд. Тело на это реагирует как на отравление, как на болезненное состояние. А больная особь, хочет она или нет, начинает понижать свой статус. Это происходит помимо желания человека. Организм сам приспускает планку – «нечего выёживаться, коль лапой махнуть не можешь». Самооценка, самоуверенность – субстанция знаковая, которая незамеченной для окружающих не остается. Человек, который травится, сам своими руками понижает свой потенциал во всех отношениях.

## **Вывод**

Получается, что то, к чему инстинктивно стремятся, начиная курить, и реальные последствия находятся на совершенно противоположных полюсах. Причем визуальные достижения по своему результату несколько эфемерны, а вот реальное снижение уровня здоровья вполне конкретно сказывается на самоидентификации человека по жизни.

Сигарета – обман? Безусловно. По сути, все, что связано с курением, – это большой самообман. Но до этого мы в свое время еще дойдем.

## **Женщины и сигареты**

*– Рад приветствовать тебя, Землянка, самка Землянина.  
(Приветствие из глубокого космоса)*

*Девушки бывают разные  
– Чёрные, белые, красные.  
Но всем одинаково хочется  
На что-нибудь заморочиться.  
(Репников А.)*

В предыдущей главе выяснили, что сигарета – игрушка статусная. А мериться статусами – забава в основном мужская. Этот факт делает сигарету сугубо брутальным атрибутом, но никак не женским. И действительно, женщины начали курить совсем недавно, меньше ста лет назад. А до этого табаком баловались практически только мужики. И дамы от этого как-то не страдали. Да и сейчас курящих женщин пропорционально меньше.

Для понимания природы женского курения придется опять углубиться в вопросы этологии (благо, далеко не ушли).

*– Да, как Эллочка, так красавица,  
а как Я, так всего лишь умница.*

Для начала зададимся вопросом: зачем женщины красят губы?

Самым неочевидным и правильным по своей сути является ответ: «Чтобы выглядеть здоровей». Конечно, не в плане размеров и физической силы, а в плане общего состояния организма, здоровья в плане продолжения рода, сексуальной привлекательности. Чем больше здоровья у женщины (фигура, волосы, структура кожи, осанка, оптимистичное отношение к жизни), тем интереснее она для мужчин.

И «быть привлекательной» важнейшая потребность, часть врожденной стратегии женского поведения. И не надо думать, что мужикам до этого нет дела. Каждый мужчина, обращая внимание на женщину, на уровне подсознания делает оценку ее здоровью. Смысл потребности «быть привлекательной» терялся бы, если бы не находил ответной реакции.

*Это базовые первичные инстинкты, которые не выключить воспитанием или нормами поведения. Подсознание все равно будет вершить свою работу.*

Получается, что здоровье – самое главное богатство каждой женщины. Причем более значимое, чем для мужчин, для которых приоритетней в итоге статус. Берясь за сигарету, женщина поступает вопреки своей естественной потребности и в одно мгновение сбивает себе планку на две солидные ступени.

## **Визуальная ступень**

Это когда женщина берется за сигарету. Снижение привлекательности происходит автоматически. Ведь в подсознании даже самого завязанного курильщика сигарета со здоровьем вообще, а тем более женским, никак не ассоциируется.

## **Ступень реального состояния здоровья**

Это когда табачные яды реально ослабляют организм. Давно доказано, что табак сильнее бьет по женскому здоровью, даже если она курит меньше. Никотиновая зависимость более жестока по

отношению к женщинам, так как они больше мужиков нуждаются в поддержании внешних данных и при этом больше страдают от последствий курения.

*Из новостной ленты 2009 года (дословно):*

*По результатам исследования, которое было проведено Киевским международным институтом социологии, показали, что у украинских мужчин наблюдается негативное отношение к женскому курению.*

*Исследование показало, что 79% опрошенных мужчин при выборе невесты предпочли бы некурящую девушку. Девушку, которая курит, хотели бы видеть своей женой только 2% мужчин, 16% мужчин безразлично, курит ли их избранница, 3% затруднились ответить на такой вопрос.*

*Большинство курящих мужчин также негативно относятся к женскому курению – 88% из опрошенных мужчин не считают курящую женщину более симпатичной. Такими они являются только для 5% респондентов, 7% не определились.*

*86% опрошенных украинских мужчин заявили, что если бы их подруга или жена курила, то они бы хотели, чтобы она бросила курить. 6% – не хотели бы этого, а 8% затруднились ответить на этот вопрос.*

*Данный социологический вопрос был проведен по всем украинским регионам. Было опрошено 890 мужчин разного возраста.*

Как случилось, что женщины начали курить?

Исторически корни женского курения растут из феминизма второй волны. Это 20-е годы прошлого столетия. Кому-то взбрело сделать сигарету одним из символов женской независимости. Наряду с ношением элементов мужского костюма. В одной из книг того времени по этикету Эмили Пост писала: «курить женщине никоим образом не возбраняется». И на гребне нового веянья дамское курение стало модным. Табачные компании мгновенно ухватились за возможность существенно расширить рынок сбыта, и уже в 1924 году были выпущены первые «женские сигареты», продвижение которых сопровождалось бурной рекламной кампанией.

Не будучи специалистом в истории феминизма, не давая ему оценку как общественно-политическому движению, могу сказать, что некоторые его проявления, с точки зрения психологии, глубоко ущербны. Заимствование каких-либо атрибутов или элементов поведения с «антипода» указывает не на «независимость», а, как раз наоборот, только подчеркивает зависимость. А уж срисовать с мужиков пристрастие к табаку было наихудшей из затей, которые когда-либо были реализованы женщинами.

Волны феминизма приходят и уходят, а женское курение продолжает процветать. Почему сигареты, чуждые женщинам по всем параметрам, продолжают находить своих поклонниц?

Ответ заключается в нашем социуме, в социальных инстинктах и ритуалах. Как и в случае с парнями, женское курение чаще приходит из юности. Ребенок взрослеет, и в один прекрасный момент природа заявляет о своем существовании, социальные игры начинают приобретать более зрелый характер. Но сложно прямо заявить о себе, о своем взрослении – таких слов и ритуалов в нашем обществе сравнительно мало, и они слишком условны. Более того, некоторые подростки продолжают не замечать повзрослевшую особу, а некоторые просто стесняются начать общение с такой славной девчонкой. И здесь сигаретка может сыграть свою «положительную» роль. Она, как знак, помогает подрастающему ребенку заявить о себе. Действительно, с сигаретой некоторые сверстники начинают ее замечать, а комплексы парней по поводу подойти и познакомиться ослабевают. По оценочной шкале небесное создание несколько пала ниц, и теперь с ней стало проще заговорить. В конечном итоге, круг знакомых, воспринимающих ее по-новому, расширился. Получается, что сигарета сыграла свою положительную роль. И достаточно значительную – в масштабах конкретной девочки.

Хвала и ода сигаретам? Вовсе нет. Это, скорее, обвинение нашему «общечеловеческому своду ритуалов и правил», который скудноват для взрослеющих детей на этом этапе.

Впрочем, многие девушки успешно вошли в очередной этап без какой-либо помощи сигарет. Многие понимают, что не стоит привлекать к себе внимание только для того, чтобы получить заниженную оценку. Можно сказать, что сигарета – это выбор отдельно взятой личности. Он мог

быть обусловлен окружающим социумом, воспитанием, настроением, желанием попасть в определенный круг, ситуацией, но это уже детали.

Что получаем?

Очередную обманку. Сыграв короткую роль социального костыля, сигарета затягивает в сети своей зависимости, после чего начинает вершить совершенно обратную работу по разрушению привлекательности.

Стоит еще раз подчеркнуть, что, как и в случае с парнями, девушки начинают курить ради сиюминутной выгоды, причем весьма сомнительной, а приобретаемая зависимость приклеивается на долгие годы. Ну чем в таком случае являются сигареты, если не ловушкой? Самая натуральная ловушка: есть легкая кратковременная приманка и есть долговременные или даже пожизненные негативные последствия.

### **Детские сигареты**

*В школу съезжаются ребята со всей округи:  
тут и эвенки, тут и ненцы, и нганасаны. У них свои привычки.  
Бывало, достанет кто-нибудь из них на уроке трубку  
и без лишних рассуждений закуривает.  
Особенно грешат этим малыши – первоклассники.  
Они только что из тайги и никакой дисциплины не понимают.  
Станет учительница Ольга Федоровна  
толковать такому ученику насчет вредности курева – он обижается;  
трубку отберут – ревет.  
(Виктор Астафьев «Васюткино озеро»)*

На вышеописанном инстинкты не заканчиваются. Особенно много их в детстве и юношестве. Есть зашитые на генетическом уровне: любопытство, потребность быть идентичным определенному социуму, желание выделиться и быть не похожим на других, ну и прочее... Детство – это бурная пора, где много что намешано, и какие-то из факторов могут стать причиной для табачного будущего.

### **Родители друзья, ближнее окружение**

Человек есть продукт той культуры, в которой растет. Если он с рождения живет в племени, поедающем жучков-короедов, то он будет молить богов, чтобы они послали ему самых жирных. Если родится в племени каннибалов, то благодарить богов будет за встречу с хорошим человеком. Например, с Вами. У каждой культуры свои кулинарные слабости.

Маленький человек только пошел в сад, но он уже знает, что некоторые дяди и тети курят. При этом ОНИ утверждают, что это «плохо», но сами продолжают дымить. Может, это как конфеты, которые тоже не всегда доступны? Исходя из детских рассуждений, сигарета может легко перейти в разряд плода запретного, поэтому сладкого.

Еще надо помнить, что родители – это первые кумиры, которым вольно или невольно вынужден подражать ребенок.

Кроме того, курение родителей может порождать кучу ассоциативных картин. Запечатлеть приятные и радостные моменты на фоне запаха родительских сигарет. Чем больше таких картинок «с запахом», тем больше вероятность, что малыш спустя годы начнет курить. Вот Вам и дым отечества, который сладок.

### **Любопытство**

Оно присуще каждому котенку, жеребенку и человеческому ребятенку, и позволяет растущей особи быстрее развиваться, а взрослым находить новые ресурсы для выживания.

Процесс курения, конечно, любопытен: а вдруг, не познав, прозеваем что-то важное. Тем более, некоторые утверждают, что это приятно. И любознательность просто обязана взять верх: «лишь попробую, покурю немножко, а потом брошу». Чем заканчивается это любопытство, мы уже проходили.

### **Не такой, как все**

Выделить себя можно как с положительной стороны, так и с негативной. Главное – быть замеченным. На эту задачу можно потратить много сил, а можно обойтись минимумом. Например, сигареткой. Правда, многие сверстники тоже начинают курить, и выпендрившийся воробей скоро становится лишь «одним из стаи».

Выделился ненадолго, молодец, а крест нести пожизненно...

### **Взрослый**

*«Старшие мне не указ, Я уже большой и независим, в отличие от «маменькиных сынков». И мне плевать на запреты взрослых».* Конечно, с годами понимаем, что сигарета не показатель взрослости и скорее указывает на обратное: что подросток живет, опираясь исключительно на детские представления о зрелой жизни.

Детское курение может восприниматься как шалость. Но эта шалость неминуемо оборачивается в пожизненную хохму, а юмориста превращает – в раба. Сколько на улице пацанов с серыми лицами, слабыми легкими, сгорбленной осанкой и затравленным взглядом, привыкшим озираясь, «а не возьмут ли его за хомок с сигаретой в зубах». К тому же, сигарета бьет по детскому здоровью существенно жестче.

Если курение в детстве было связано с риском оказаться пойманным, необходимостью прятаться и скрывать последствия курения, другими словами периодически унижаться, то повзрослев, юная голова получила возможность дымить безнаказанно. И теперь курение становится символом зрелости и свободы: «Я могу теперь это делать открыто».

Понятно, что это проекция детского мировоззрения на взрослую жизнь, искаженный пережиток детской иллюзии о взрослом мире. Но если все же отвлечься от детских комплексов и перейти мир больших людей, то быстро приходит понимание: зависимость от табака – это не лучшая форма свободы.

## **О пользе и вреде внушаемости**

Человек – животное социальное. Совместная жизнедеятельность предполагает механизмы, обеспечивающие коллективное взаимодействие, обмен опытом, самообучение, передачу знаний и т.д.

Воспитание предполагает восприимчивость к воздействию извне, умение доверять другим. И если мы какими-то выросли, значит, переняли тот или иной жизненный опыт. Обучение – это не обязательно «уроки со взрослыми». Знания можно и подсмотреть. И копирование чужих навыков – неотъемлемая часть развития.

Для мгновенной передачи опыта, когда рассуждать некогда, например, в минуты опасности, существует механизм внушаемости. Когда человек просто доверяет и начинает поступать таким же образом, как и большинство. Это позволяет в кратчайшее время обеспечить совместное взаимодействие, от чего зависит выживаемость отдельного сообщества и вида в целом.

*И коль эти социальные механизмы существуют, то люди ими пользуются, как в положительных целях, так и в отрицательных.*

Например, курить мы начали не потому, что самостоятельно придумали это, а потому, что подсмотрели, переняли, скопировали.

Какие источники влияют на формирование пристрастия к табаку?

### **Курение на ТВ и в кино**

По эффективности эмоционального воздействия кино и ТВ занимают лидирующее положение, так как гонят поток почти по всем каналам восприятия. Незадействованным остается только осязание. Но это зачастую неважно, ведь человек с его богатым воображением многое домысливает, в том числе вкусовые и тактильные ощущения.

Воспитание киноискусством в ярких красках под красивое звуковое оформление втирает свою правду. На ТВ и в кино работают профессионалы, и убеждают они тоже профессионально. К тому же, киноискусство напористо, так как с телевизором не поспоришь, он вещает себе и

вещает. И попробуйте с ним подискутировать «за правду». Смирительную рубашку наденут на Вас, а не на ящик. А в телевизоре и в кино – там курят, курят, курят, курят. Попробуйте упрекнуть телевизионщиков, что они показывают правду жизни, а не смазливый сублимат без табака.

Курят везде, но в кино это делают особенно красиво. В жизни так сладко от сигарет не бывает.

*На экране* курильщику как никогда хорошо, особенно под соответствующее музыкальное сопровождение и на фоне красивых гор или других красот природы. Герой манерно подносит сигарету ко рту, не менее эстетичные затяжка и выдох, после чего глубоко вдыхает ароматы чистого воздуха, умудренный взгляд через прищур, и вот блистающая улыбка наползает на красивое лицо кинозвезды. И становится ясно, насколько курение приятно.

*А в реальной жизни:* сухой дым высушивает полость рта, что провоцирует выделение густой слюны, которая от табачных ядов мгновенно становится горькой. Дым, залетевший в глаза, вызывает жжение, заставляя прищуриваться. Вдыхаемый дым вызывает удушье, организм сопротивляется втягиванию яда, и дыхание становится зажатым, неглубоким. Сквозь табачный смрад прочувствовать, а, тем более, сполна наслаждаться приятными запахами окружающей природы, на фоне которых так романтично курил киногерой, невозможно. По мере выкуривания сигареты отравление организма нарастает. А с ним снижается общий жизненный и эмоциональный тонус – падает яркость восприятия окружающего мира. До перекура курильщик ничего не замечал, так как ни о чем кроме сигарет не думал, а после отравленного сознания уже неспособно сполна впитывать окружающую красоту. На экране курильщик сияет белозубой улыбкой; в реальности курильщики склонны улыбаться более скупое – табачный налет на зубах не лучшее украшение.

Но когда телевидение моет мозги, зомбируемый кролик про то не ведает. Он свято верит поданной картинке.

## Реклама

Мощный и очень мощный инструмент. Если Вы не верите во всемогущество рекламы, то правильно делаете. Всемогущества нет. Но недооценивать рекламу ой как не стоит.

Существует огромная армия людей, которые искренне считают рекламу пустой тратой денег. И что на них она абсолютно не действует, и если на кого-то и действует, то только не на них. Ну-ну...

*Из истории.* Компания «Кока-кола» в какой-то момент в 60-70-х годах решила, что их напиток знают все, и резко сократила рекламный бюджет. Продажи мгновенно упали, ни много, ни мало – на добрую треть. Это доказательство с циферками показывает, что реклама реально работает, а не просто «по телеку крутится».

В рекламном бизнесе работают матерые профессионалы, которые отлично знают, как задействовать множество человеческих инстинктов, мотивов, социальных механизмов, чаяний, чтобы убедить, что рекламируемый продукт сделает потребителей самыми: счастливыми, преуспевающими, радостными, любимыми, богатыми, спокойными, умными, бодрыми, интересными, сильными, привлекательными, здоровыми. И если учесть ОГРОМНЫЕ объемы рекламного бизнеса и, соответственно, объемы повторов, то становится понятно, что полностью изолироваться от какого-либо рекламного воздействия достаточно сложно. Особенно эффективно реклама воздействует на молодых людей. Подростки в большей степени живут инстинктами, поэтому их легче заманить рекламными обещаниями.

*Рекламные образы подобны киношным, только они в еще большей степени заточены на конкретный эффект, на конкретный результат.*

Стоит ли вестись на красивую рекламу, если, преподнося определенный продукт, нам обещают одно, а продают совершенно обратное? Кроме этого, курение может дать такие осложнения на здоровье, которые не позволят и близко приблизиться к рекламируемым

удовольствиям. Красивая реклама табачных изделий – это однозначный обман, который к реальным ощущениям отношения не имеет.

### *Рекламный бред – двигатель табачной торговли*

*К сведению. Рекламщики от сигаретного бизнеса ничем таким плохим не занимаются. Это самые праведные люди на земле. Просто есть рынок (уже состоявшиеся курильщики в определенном количестве), где каждая табачная марка занимает определенную долю, часть рынка. Вот они и пытаются перераспределить её в пользу рекламируемого продукта. Курильщик курил одно, а стал курить другое. Вот и все! Просто идет борьба с конкурентами. Чистой воды святоши. Никого из некурящих они не трогают. Только получается, что армия курильщиков регулярно пополняется, в том числе и благодаря табачной рекламе.*

Кстати, раньше был неплохой рекламный ход – размещать сигареты в открытом виде над кассами на самом видном месте, наряду с импульсным товаром. Пока стоишь в очереди, успеваешь насмотреться. По времени воздействия переваливает самые длительные рекламные ролики в былые времена. К счастью, сейчас законодательство требует делать полки закрытыми.

### **Не верим, что бросить курить тяжело**

Появился очередной естествоиспытатель, желающий распробовать, что же это такое. Покурить недолго, а затем обязательно прекратить это нехорошее занятие. Его предупреждают, что это вредно, и, может, даже о том, что бросить будет невозможно. Но таким предостережениям новичок не внимлет.

Первоначальный оптимизм подпитывается неведением о предстоящих: а) проблемах и б) преградах.

**Проблемы?** Это те, что со здоровьем, и какие-то бытовые неудобства? Так ведь в настоящее время никаких трудностей нет. Тем более, он не собирается курить вечно и скоро бросит. Значит, и здоровью ничего не будет.

**Незнание о предстоящих преградах** – основа для заблуждений. Есть полная уверенность, что он «легко сможет отказаться от никотина».

Откуда такой оптимизм?

*Во-первых*, потому что курение на самом деле противное занятие и новичку оно действительно не нравится. Отторжение организмом порождает твердое заблуждение, что от сигарет будет легко отказаться и только желания будет вполне достаточно.

*Во-вторых*, начинающий знает, что существует тысяча способов, которые позволят ему бросить в любой момент. И уж какой-нибудь подходящий для себя он выбрать сможет. (Насколько они «эффективны», он пока не догадывается.)

*В-третьих*, новичок действительно волевой человек, который, в отличие от других тюфяков-курильщиков, бросит легко. Более того, он спортом увлекается, и упорства ему не занимать. А временные неудобства при отказе для него не проблема. Немного потерпеть он сможет.

Он так думает и продолжает курить. А, между тем, никотин его уже захватил. Только про этот захват он пока не догадывается.

Неведение продолжается недолго. Первая же попытка бросить подсказывает, что некоторые преграды есть и все чуть серьезней. И в глубине души зазвенел тревожный колокольчик. Это еще не пожарная сирена.... Но уже последующие попытки показывают, кто на самом деле «в доме хозяин», и что отказаться от щепоти табачной соломки гораздо сложнее.

*Самое печальное, что на эту же удочку часто попадают и те, у кого в однажды уже получилось легко расстаться с никотином. «Мне же удалось, и следующий раз без проблем брошу». И ловушка снова захлопывается. А выход из нее был уже давно забыт. И «прошлый раз» было просто удачным стечением житейских обстоятельств. А сейчас все не так, и почему-то не получается....*



В формировании желания попробовать сигареты участвует целый комплекс стимулов, комбинация различных «зачем» и «почему». А так как набор этих факторов не разнообразен, то начало курения у всех приблизительно одинаковое.

### **ВНИМАНИЕ!**

Если до этого места у нас шел материал, позволяющий понять, почему и зачем люди начинают курить (дабы снова не вляпаться в это дело), то дальше речь пойдет о заблуждениях, тех самых психологических крючках, которые были сформированы зависимостью и которые удерживают нас в табачном рабстве. Те мысли, которыми голова запуталась в ловушке. Крючки, от которых предстоит избавиться. Сами понимаете, этот материал крайне важен.

Поэтому я призываю уделить следующим главам самое пристальное внимание.

### **Край несбывшихся иллюзий**

*Бывает, что иллюзии убивают.*

«Курение поддерживает меня в самых различных обстоятельствах». Так склонен думать практически каждый курильщик. Табак – это и успокоение после бурных переживаний, и расслабление после интенсивной работы, и возможность сосредоточиться перед занятием, и помощь во многих других случаях.

Если же присмотреться к спектру этих ситуаций, то можно заметить, что многие из них являются диаметрально противоположными.

*Перед работой – после работы,  
Раздражение – успокоение,  
Сосредоточенность – расслабленность  
и другие.*

Как будто сигареты способны помочь в самых полярных случаях? Но в мире нет волшебных таблеток, способных по желанию пациента оказывать противоположное воздействие. А вот никотин каким-то чудесным образом может. Это дает повод начать догадываться, что дело не только в чудесах биохимии, но и в самообмане на уровне психологии.

### **Никотин как могучее успокоительное**

*Чем я тебя породил, тем тебя и убью.  
(Из школьного сочинения)*

Большинство житейских ситуаций, сопровождаемых сигаретой, имеют один общий признак. Все они являются переходными, от одного к другому. Необходимость сигарет в этих случаях объясняется легко. Любое изменение внешних условий требует трансформации состояния психики, чтобы она подстроилась и стала адекватна новой обстановке. Эти изменения называются стрессами или микрострессами, которые, с одной стороны, помогают психике адаптироваться под обстоятельства, с другой стороны, порождают желание вернуть состояние комфорта. Под руками у курильщика есть наркотик никотин, который и исполняет роль успокоительного.

Но мы уже знаем, что никотин здесь слабоват и внутренние наркотики сильнее самых забористых сигарет. По этой причине выступать адекватным успокоительным никотин, конечно, не может. Проблема после перекура не испаряется и продолжает восприниматься столь же остро.

Теперь важно вспомнить, что такое волшебное дает табак, почему в поисках спокойствия курильщик хватается за сигареты?

Негативные изменения вселяют дискомфорт. Этот дискомфорт, в свою очередь, **ВЫЗЫВАЕТ СИЛЬНОЕ ЖЕЛАНИЕ ПЕРЕКУРИТЬ**, которое само является **ДОПОЛНИТЕЛЬНЫМ раздражающим фактором, дополнительным стрессом**.

Таким образом, на первичный стресс накладывается еще одно стрессовое воздействие. Это делает внутренние ощущения еще более дискомфортными, еще более накрученными.

*И на курильщика давит двойной эмоциональный пресс, в то время как некурящий освобожден от «бонуса» в виде дополнительной эмоциональной накрутки.*

Обладая узкой специализацией, никотин эффективно устраняет «бонусный» накал. При этом ликвидировать все причины дискомфорта или доставить удовольствие, ему не дано, силенок не хватит. Поэтому сигареты гасят только ту часть общего эмоционального негатива, которая была вызвана зависимостью.

Почему же мы склонны замечать, что курение успокаивает, а некурящие не придают этому значения? Появление первичного стресса настолько быстро вызывает никотиновый дискомфорт, что мы практически не успеваем разграничить суммарный эмоциональный всплеск и воспринимаем его как единое целое. А когда сигарета сбивает пенную шапку табачного зуда, то замечаем: «Да, действительно стало легче, отпустило».

Снижение эмоционального накала после перекура ощутимо. И на этом основании мы начинаем искренне верить, что никотин успокаивает. Хотя, приняв сигарету, мы всего лишь вернулись в состояние, полученное от первоначального стресса.

Некурящий свободен от такого наказания и сравнениями «до и после» не занимается. Будучи лишенным никотинового дискомфорта, он эффективней адаптируется в критической ситуации.

Следует учитывать и лень внутренней наркосистемы, которая привыкла ожидать помощи от никотина. Некурящий же сразу подключает внутренний ресурс в виде собственной наркосистемы.

Резюмируя вышесказанное: зависимость породила дискомфорт, она же его устранила. Вся примитивная успокоительная работа никотина.

### **Табачный образ мышления – «паразитный аппендикс»**

Курение – это не привычка. В курении от привычки ничего нет, это чистой воды зависимость. Но в психологической составляющей есть такой важный элемент, как *привычный образ мышления*. Он как глубоко укатанная колея стремится направить сознание в строго определенное русло. Поэтому при каждой микрострессовой ситуации наши мысли в первую очередь *автоматически* обращаются к сигаретам.

Алгоритм: «наступила стрессовая ситуация, значит, надо обязательно исполнить ритуал, поставить галочку – перекурить». Такая примитивная и жесткая программа, «паразитный аппендикс», не заглянув в который невозможно двигаться дальше.

Это совсем не значит, что курильщику резко потребовался никотин (он, может, только вернулся из курилки). Просто состоялся запуск цикла, и отклонение от программы порождает дополнительный дискомфорт. Особенно это заметно при серьезной стрессовой ситуации, когда неприятных мыслей полно, и каждая из них запускает алгоритм. И тогда сигареты потребляются в дозах, которые в разы перекрывают привычную норму.

Обратите внимание, что «аппендиксу» чаще требуется не никотин, а простое исполнение ритуала. Как только Вы прикуриваете сигарету, мысли устремляются дальше и курение превращается в фоновый процесс.

Здесь я вынужден еще раз напомнить, что организм сам является мощнейшей фабрикой, способной вырабатывать большое количество *сильнейшей биохимии, позволяющей быстрее и эффективней адаптироваться к меняющейся обстановке*. Но курильщик за многие годы привил себе программу «стресс – перекур», и теперь, как машина, вынужден исполнять ее.

*Подленькая сущность этого паразитного мышления полностью раскрывается в ситуациях, когда что-то ломается, крушится, идет не так, когда требуется что-то срочно латать, устранять, выгребать. В общем, КОГДА НУ СОВСЕМ НЕ ДО СИГАРЕТ. И ИМЕННО В ЭТОТ МОМЕНТ ГАРАНТИРОВАННО ЗАПУСКАЕТСЯ АППЕНДИКС И НАЧИНАЕТ ИСТЕРИЧНО ТРЕБОВАТЬ СИГАРЕТЫ. И вот, помимо основной проблемы, нас начинает напрягать табачный зуд, желание получить хотя бы 5 минут на перекур.*

### **Отказ от программы, выход из цикла**

А как обстоят дела с «аппендиксом» у того, кто бросает правильно, и у тех, кто уже смог отказался от табака?

При позитивном настрое, на фоне эмоционального подъема, потребность в никотине с солидным запасом покрывается естественной биохимией. Это позволяет значительно легче проходить сквозь стрессовые ситуации, делая их эмоционально менее заметными.

В течение первой недели «аппендикс» будет пытаться запустить программу, подбивая на перекуры. Но организму никотин не требуется. Освобожденной от зависимости психике тоже. Наше эмоциональное состояние на подъеме. Поэтому каждый раз мы сможем не отвлекаться на эти миллисекундные бзики и продолжать заниматься своими делами без какой-либо табачной паузы.

Не находя эмоциональной поддержки, мысли о сигаретах будут мгновенно терять свою актуальность и испаряться.

Со временем, без эмоциональной поддержки и без подкрепления практикой, этот алгоритм ослабевает, и к концу второй недели программа «стресс-перекур» будет появляться заметно реже.

В дальнейшем, сталкиваясь со стрессом, положительным или отрицательным, наши мысли сразу будут приступать к решению актуальной задачи. То есть голова вернется к образу мышления человека, лишённого аппендикса, к такому, какой был до того, как мы начали курить, к такому же, как и у других некурящих. К ЧИСТОМУ ОБРАЗУ МЫШЛЕНИЯ.

### **1000 и 1 отмазка**

*Человек, уходящий из жизни противоестественным путём,  
не вправе рассчитывать на покой в ином мире.  
Самоубийство во всех религиях является тяжчайшим грехом.  
Чем в таком случае является систематическое принятие яда,  
регулярное самоотравление?*

Организм, получая очередную порцию яда, дает психике сигнал: «Внимание, идет отравление. Опасность!». Подсознание даже самых убежденных сторонников табака точно знает, что, закуривая, он совершает преступление против живого человека, против самого себя. Причем по собственной глупости. А так как психика не любит признавать за собой грехи, то на каждую такую глупость старательно ищет отмазки. И чем серьезней совершаемые ошибки, тем весомей требуются контрдоводы. Конечно, наиболее убедительные оправдания используются редко – когда действительно припрёт. Когда на сигареты наложено табу, а зависимость изводит.

А чаще используется другой эффективный прием – снижение значимости совершаемых ошибок. И тогда на курение предпочитают смотреть как на безобидное времяпрепровождение. «Это всего лишь хобби», «одна сигарета еще никого не убивала» и другие похожие варианты. Это называется «прятать голову в песок».

*Получается, что отравляющая и «невкусная» суть никотина вкупе с психологией человека создает коварную и абсурдную ловушку: чем больше в курении яда и неприятных ощущений, тем интенсивней подсознание работает над поиском аргументов, оправдывающих сигареты, и тем более весомые оправдания она находит.*

### **Сигаретное расслабление, успокоение**

Задайте людям вопрос: «Что дает курение?», и наиболее популярным ответом будет: «расслабление и успокоение».

Давайте вспомним, что расслабление – это чувство комфорта, сопровождающееся уменьшением частоты пульса, ровным дыханием. При этом воздействие никотина ведет к совершенно обратному, к отравлению, которое после короткого адреналинового всплеска приводит к вялости, апатии, состоянию подторможенности.

*Просто подсознание подогнало ощущение вялости под ему известное,  
и теперь называет его «расслаблением».*

Когда в следующий раз отправитесь на перекур, наблюдайте за состоянием организма. После отравления он становится более дряблым. Заодно вспомните свою первую сигарету: много было в ней расслабляющего?

Это лишь частное воздействие, то, что получает человек после единичной сигареты. Но у никотина есть еще и «общее воздействие на психику», *которое делает каждого из нас более раздражительным.*

**Во-первых**, находясь во власти зависимости, мы регулярно испытываем никотиновый зуд. *Периодически возникающий дискомфорт расширяет психику.*

**Во-вторых**, излишняя раздражительность – это «законный повод» получить разрешение на сигаретку. В местах или ситуациях, когда курить нельзя или мы сами наложили ограничение на прием сигарет, взвинченное состояние выдает индульгенцию на удовлетворение никотинового зуда.

*«Если нельзя, но очень злишься, то нужно». Чем быстрее раздражение достигнет планки, тем скорее будет снят запрет, тем скорее станет доступна желанная сигаретка. Нервозность является самой короткой дорожкой, и эмоциональная «накрутка» становится естественной стратегией поведения. Это наглядно демонстрируют курильщики, находящиеся на стадии неправильного бросания.*

Есть и другие причины, делающие нас более нервными:

- переживания за собственное здоровье;
- волнения за внешние последствия курения (желтый налет на зубах, запах изо рта и др.);
- заботы по поводу наличия/отсутствия сигарет;
- нежелание оказаться в ситуации, где курить нельзя
- другие причины.

*Со временем сознание искажается настолько, что для нас становится загадкой, как некурящие успокаиваются без никотина? Сможем ли мы когда-нибудь спокойно жить без его «поддержки»? Но, бросив курить, с удивлением обнаруживаем, что и раздражаться стали реже и меньше, и успокаиваться стало проще.*

*Некурящий, не отвлекаясь на перекуры, устраняет причину дискомфорта. А табачные ритуалы лишь отдалают момент успокоения.*

Стоит заново осознать: сигареты не расслабляют и не успокаивают, а, с точностью до наоборот, делают человека более раздражительным.

### **Тревога, стрессовые состояния, волнения и никотин**

Вот, когда сложно обойтись без сигарет. Табачный дым становится необходимым, как воздух, и сигареты в пачке тают, как патроны в горячем бою.

Действительно, взволнованная психика ищет успокоения и поддержки, чтобы вновь вернуться к нормальному состоянию. И никотин как легкий наркотик оказывается востребован. Также включается привычный алгоритм «стресс – перекур», который начинает требовать очередную табачную передышку.

Как работает психика в такой ситуации:

- 1) стрессовая неприятная ситуация порождает дискомфорт,
- 2) в ответ на дискомфорт запускается паразитный аппендикс – «стресс – перекур»,
- 3) зависимость резко взвинчивает эмоциональное состояние, что становится дополнительным раздражителем в и без того накаленной обстановке,
- 4) затем состоявшийся перекур гасит никотиновый зуд, вызванный зависимостью,
- 5) только устранив табачный дискомфорт, *вернувшись в первоначальное стрессовое состояние*, курильщик приступает к решению проблемной ситуации. Зависимость не позволяет приступить к задаче раньше.

Сигарета – первое, за что мы хватаемся в таком состоянии. Плюс в состоянии раздражения дымят значительно чаще, а это головная боль, апатия и вялость, которые не способствуют успешному решению задачи.

У человека, сумевшего правильно отказаться от зависимости, все обстоит гораздо проще:

1) стрессовая ситуация привела к дискомфорту,

5) следом приступает к решению возникшей задачи.

ЗАМЕЬТЕ! Всего два шага. Естественно, даже мысли о сигаретах не возникло. И без дополнительного эмоционального всплеска.

И еще:

исправно работающая наркосистема некурящего в ответ на стресс способна обеспечить всплеск внутренней биохимии, помогающей человеку лучше справиться ситуацией. Курящий в этом плане защищен меньше – его наркосистема пассивно ожидает «помощи» от грязного слабенького никотина.

К тому же, некурящий не склонен заблуждаться, что сигареты ему помогают. Будучи свободным от исполнения обязательного табачного ритуала, он спокойней проходит сквозь проблемные ситуации и быстрее адаптируется к изменяющимся обстоятельствам.

### **Сигарета помогает сосредоточиться?**

Для нас привычно любое дело начинать с перекура. Принято считать, что это помогает сосредоточиться. Микростресс от перехода из одного состояния в другое порождает никотиновый зуд, и очередная сигарета позволяет избавиться от неприятных ощущений. Только после этого мы можем приступить к выполнению задачи.

*В таком случае вернее будет говорить не «курение помогает сосредоточиться», а что «курильщик без никотина не может сосредоточиться». Это будет правильная формулировка.*

Опять же, перекур резко сокращает приток кислорода, а токсины отравляют клетки головного мозга. Все это затормаживает мыслительные процессы, как следствие первые минуты деятельности курильщика менее эффективны.

*Не провоцирую работодателей на введение драконовых мер. Такие решения лишь осложняют отношения в коллективе, а улучшению производительности не способствуют. Под термином «работа» изначально подразумевается любая деятельность, в том числе и различные хобби.*

Сказка про очередное волшебство с участием никотина не оправдывает надежды. Чудес не бывает. Есть заблуждение, которое провоцирует цепляться за сигарету, как за палочку-выручалочку.

### **Избавление от прочего дискомфорта**

Когда еще курил, часто ловил себя на следующем: появлялся дискомфорт, и я, не задумываясь, шел травиться. И только в процессе перекура замечал, что в действительности раздражение было вызвано не нехваткой никотина, а обыкновенной жаждой, простым желанием попить воды. А табачный дым только усиливал сухость и гореть во рту. Безусловно, начатую сигарету я докуривал, и затем устремлялся к удовлетворению истинной потребности.

Шаблонное мышление «дискомфорт – сигарета» исправно работает, вытаскивая нас в курилку, даже когда никотин совершенно не востребован. Просто при каждом появлении раздражения мы, не задумываясь о подлинных причинах, хватаемся за сигарету.

Мне на фоне жажды это было легко заметить. Но сколько таких неосознанных, ненужных сигарет выкуривается каждым из нас?

Опять имеем дело с ошибочным образом мышления, опять заблуждение о необходимости никотина, опять самообман.

### **Сигарета для уверенности**

Волнение может быть вызвано многими причинами: важностью происходящего, личной неготовностью, непонятной ситуацией, неопределенностью, общей негативной динамикой, плохим самочувствием и другими факторами. Понятно, что табак саму ситуацию не изменит. Тогда, может, никотин позволит стать более уверенным?

Давайте подумаем вместе: курение – это самоотравление, отравленный организм снижает уровень самооценки. Всё это мы уже проходили, знаем на отлично. Это общее воздействие никотина на организм. Что же происходит поэтапно?

Волнительная для нас ситуация запускает паразитную программу «а закурить бы», и порождается никотиновый зуд, который, в свою очередь, углубляет неуверенность.

А никотин, ослабляя зуд, вызывает ощущение, что сигарета придает уверенность. То есть табак понизил неуверенность, *взвинченную самой зависимостью*.

НО, при этом, отравив, тут же ОСАДИЛ САМООЦЕНКУ. (Принцип работы этих механизмов Вы знаете уже не хуже меня.)

Кроме того, могут быть и другие обстоятельства, влияющие на нашу уверенность. Случается, что неприятные обстоятельства настигают в местах, где курение ЗАПРЕЩЕНО или недоступно по другим причинам.

Или, например, молодой человек волнуется перед первой встречей с привлекательной для него девушкой и знает, что курение очков ему не добавит. Естественно, он будет стремиться ограничить себя в сигаретах. О какой уверенности можно говорить в таком случае?

Подобных ситуаций в жизни полно.

Вышеописанный механизм Вам уже отлично знаком. Просто на этот раз мы спроецировали наши знания на очередную ситуацию, которая традиционно считается неразрешимой без сигарет.

Выводы: табачная зависимость и уверенность в себе – сущности несовместимые и находятся на разных концах качелей.

Перекур в неопределенной ситуации не помогает, а только мешает. Правильно работающей психике никотиновая подпитка не нужна.

### **ВНИМАНИЕ!**

В принципе, мы уже располагаем широкими знаниями о природе зависимости и можем самостоятельно найти объяснение, как все работает, отчего возникает и почему курение в этих ситуациях только мешает, делает только хуже.

### **Табачное удовольствие**

Всеобщее заблуждение, воспетое многочисленными книгами, фильмами, рекламой, утверждениями курильщиков и теми, кто никогда сигарету и во рту не держал.

После длительной мучительной никотиновой паузы сигарета действительно может казаться желанной и очень приятной. Но это ровно до первой затяжки. После чего накал вожделения стремительно спадает, и приходит реальное ощущение едкого удушающего дыма. Организм четко понимает, что началось очередное отравление, и начинает сигнализировать об этом.

Какое же удовольствие дает нам табак?

**Вкусовые ощущения** Вы на практике знаете – горечь. Другие ощущения дым дать не может, тем более дым ядовитого растения.

**Аромат трубачного табака** и некоторых ароматизированных сигарет может быть приятен. Однако много же работали бригады лаборантов, чтобы зарядить табак подобающим запахом. Тем же ароматизатором могли полить любую другую солому. А без него табак так и остается ядовитой травой. Курить только ради ароматизирующей пропитки, прикрывающей ядовитое содержимое? По-моему, это нелепо.

Что еще может доставлять удовольствие? **Ощущения в организме после сигареты?** Но отравление делает эти ощущения более вялыми и дряблыми.

**Приятное исполнение ритуала?** Он слишком однообразен и монотонен, чтобы с радостью исполнять его по двадцать раз на день.

**Наркотическое удовольствие?** Но никотин как наркотик только удерживает, а все удовольствие, если оно и есть, полностью забивается ядом. Да и собственный организм как источник наркотических веществ во много раз эффективней. Никому не удавалось почувствовать

наркотическое удовлетворение от табака, зато нет того, кто не ощущал явного отравления от первой сигареты. Вспоминаем про никотиновые пластыри, свободные от других ядов. От них удовольствие получить невозможно. Это в очередной раз подтверждает, что никотин только прививает зависимость.

Вот и получается, что приятным в курении остается **только успокоение никотинового зуда – сильного раздражающего фактора.**

Курение – это самоистязание, мазохизм чистой воды, когда всё удовольствие только во временном прекращении регулярно возникающей пытки. Никотин сформировал зависимость, и теперь время от времени, по крупице, скупое одаривает кратким освобождением от зуда. Как будто с каждой сигаретой мы пытаемся вернуться к прежнему состоянию покоя. Но некурящие живут в этом состоянии постоянно. Даже не придавая этому значения.

Может, стоит бросить эту заразу и вернуться к самостоятельной независимости от наличия сигарет?

### Покурить после еды

*После сытного обеда, по закону Архимеда,  
чтобы жиром не заплыть, полагается курить.*

Самый ритуальный ритуал – покурить после еды. Назначение: для достижения «наиполнейшего» удовольствия. Как будто просто прием пищи приятным не бывает. Курильщику надо *дотерпеть* до окончания трапезы, раздавить сигаретку и только тогда почувствовать удовлетворение. В отличие от него, некурящий получает наслаждение *уже в процессе еды*. С самого начала и на всем протяжении, без никчемного томления.

Между тем, с точки зрения наркосистемы, послеобеденная сигаретка самая лишняя. Организм в процессе еды и без никотина успешно пополняется внутренней биохимией. Но никотин требуется неправильно работающей психике, которая в поисках еще большего наслаждения не замечает реальных удовольствий жизни.

Отказаться от послеобеденных сигарет несложно. Достаточно понять, что приятней от табака не будет, а вот хуже – точно. Табачный дым своей горечью затирает всю гамму ощущений и мешает получать удовольствие от послевкусия. Плюс, вкусовые рецепторы, отравляемые горечью, становятся менее чувствительными, а поступающая в желудок ядовитая слюна мешает пищеварению.

Зато отравление табачными ядами снижает аппетит, и в народе традиционно принято считать, что курение способствует поддержанию фигуры. С этим надо разобраться поподробней.

Каждый замечал, что после любого бытового отравления аппетит пропадает. Да, организму не до пищи, ему бы до конца вывести яды, а не нагружать себя очередной работой. В целом, на любое отравление организм реагирует почти одинаково: не разбираясь, откуда и что за отравление было получено, блокирует все возможные пути поступления каких-либо ядов и старается вывести всё, что могло быть их источником.

Например, при отравлении ядовитыми газами, очищать желудок совсем не обязательно. Но организм, не разбираясь, защищается по всем фронтам, вызывая рвоту. И своя здравая логика в этом есть.

Табачное отравление от других не отличается. И ослабленный аппетит – одно из проявлений. Затравленный организм хуже переваривает пищу, а значит, хуже усваиваются микроэлементы и витамины, которые нужны нашему организму.

Из вышесказанного совсем не следует, что отказ от табака неминуемо приведет к увеличению веса.

При правильном отказе от зависимости психическое состояние и так нормальное, и какое-либо «заедание» не требуется. Отказ от зависимости приводит к восстановлению нормального аппетита, а это более качественное усвоение пищи, микроэлементов и витаминов. Организм с меньшими объемами пищи получает необходимые ему вещества. Вы сами сможете

спокойно определять, сколько и когда есть. Параллельно отказ от курения вызывает желание больше двигаться, жить более энергичной жизнью. И если есть такое замечательное стремление, то этим можно пользоваться.

В итоге получаем активный образ жизни и правильное питание – а это залог здоровья и красоты тела.

## **Кофе с сигаретой**

Кофе по-восточному, по-турецки, по-ямайски, по-югославски, по-варшавски, по-мексикански, венский, нью-орлеанский, «Амстердам», «Доминикана», кофе по-итальянски.

Кофе со сливками, с перцем и солью, кофе глясе, апельсиновый кофе, кофе-брюло, кофе с мороженым, со сгущенным молоком, «Мучача», ледяной взбитый кофе, южный кофе со льдом и пряностями, мокко «в облаке», капучино, кофе «жженка», королевский эспрессо, яичный кофе...

Какие оттенки ароматов, какая бескрайняя география!

И кофе с сигаретой, № 1 по популярности среди курильщиков. Это не случайное сочетание, можно сказать, что «они созданы друг для друга». Кофе является щелочной средой, которая позволяет никотину лучше усваиваться. А вот соки, наоборот, среда кислотная, в ней никотин быстрее разрушается и усваивается заметно хуже. Поэтому стакан яблочного сока с сигаретой практически не встречается.

Второй момент, что при курении легкие съеживаются, пытаюсь заблокировать подачу яда в организм. И вдыхать табачный дым становится физически труднее.

Другое дело кофе. Он способствует облегчению дыхания – раскрывает мелкие бронхиолы легких... Этим моментом пользуются курильщики, втягивая наполненный ядовитыми смолами дым, накрывая им тончайшие сосуды легких. Убийственный для Ваших легких процесс.

Если употреблять кофе только ради лучшего усвоения никотина, то уж лучше курить более крепкие сигареты или выкуривать за раз не одну, а полторы сразу. Для здоровья это будет «полезней».

Если же сигарету в кофе Вы добавляете лишь для вкуса, то рекомендую попробовать и другие кофейные рецепты, от нежных до самых терпких. А всегда сидеть лишь на кофе с табаком, думаю, скучно.

С точки зрения биохимии, кофе хороший стимулятор, и, по идее, после него никотин не востребован. Но есть психологическая зависимость, и она, работая по привычным шаблонам, запрашивает очередную подзаправку. Выходит, как и в случае с послеобеденной сигаретой, сигарета с кофе не только крайне вредна, но и является самой ненужной.

Вы любите кофе? Продолжайте его любить. Есть куча восхитительных рецептов. Откройте их для себя. Но зачем травить организм в извращенной форме?!

Вскоре после отказа от зависимости у Вас восстановится обоняние, и Вы сможете полноценно наслаждаться божественным напитком. Открытое дыхание позволит Вам впитывать все ароматы окружающего мира и чарующего кофе.

## **Трудовые перекуры**

*Граждане СССР имеют право на отдых.*

*(Статья 119 Конституции СССР 1936 г.)*

Перекур – это законное право каждого курильщика на перерыв. Чем был сформирован этот «закон» – эгоистичной заботой об эффективности работы курящих или человеческой жалостью к одержимым рабской зависимостью, а, может, и тем и другим – неважно. Важно, что мысленно право на дымную паузу «закреплено» только за курильщиками. У некурящих права на небольшой отдых нет. Отсюда и сомнения – а как же я останусь без перекуров, без перерывов в работе.

Но некурящие как-то от этого не страдают. Поэтому начинаем разбираться, кто, сколько по времени, насколько качественно и на каком основании отдыхает.

Человек не робот, и его состояние, а, следовательно, и эффективность работы без кратковременных перерывов снижается непропорционально времени на отдых. Организм и



психика сами сигнализируют о необходимости отдыха: через ослабление внимания, рост количества ошибок, снижение объемов работы, ее качества. Людям нужны паузы независимо от табачных пристрастий.

*Отдых – это не обязательно переход от активной формы к пассивной, бывает и наоборот. Важно переключение от одной деятельности на другую, уход от надоевшей процедуры.*

Отдых курящих более заметен, более демонстративен, так как требует отлучения от рабочего места. В то же время, перерывы у некурящих менее наглядны, реже замечаются и не воспринимаются как полноценная пауза. Можно ли на основании этого считать, что отдых некурящих ущербен? Конечно, нет. Разница в форме отдыха.

Курильщик привязан к регулярному исполнению ритуала и может реализовать передышку только с сигаретой. Некурящий свободен от этой церемонии и волен более гибко распоряжаться своим временем.

Для некурящих офисных сотрудников можно найти только один минус. Курящие, прогуливаясь до курилки, устраивают себе маленькую «активную фазу» – променаж. Некурящие часто остаются на месте. А могли бы и подвигаться. Зависимость через «не хочу» отрывает курильщика от рабочего места и заставляет размяться. Но, согласитесь, это не повод оставаться в лапах нелепой зависимости. При желании прогуляться у некурящих больше возможностей, только в путь.

А что по этому поводу говорит трудовой кодекс РФ?

*«Глава 18. ПЕРЕРЫВЫ В РАБОТЕ Статья 108. Перерывы для отдыха и питания.*

*В течение рабочего дня (смены) работнику должен быть предоставлен перерыв для отдыха и питания продолжительностью не более двух часов и не менее 30 минут, который в рабочее время не включается. Время предоставления перерыва и его конкретная продолжительность устанавливаются правилами внутреннего трудового распорядка или по соглашению между работником и работодателем...».*

Как видите, ни слова про узаконенные перекуры. Обеденный перерыв, и тот выведен за трудовые часы.

## **Сигарета, скука и безделье**

Хандра, время вынужденного или долгожданного ничегонеделания – состояние, которое может приносить удовольствие или доставлять жуткий дискомфорт. Независимо от эмоционального восприятия, такое времяпровождение чаще всего сопровождается сигаретой. Действительно, если делать нечего, почему бы не подымить?

*И процесс курения, как чрезвычайно разнообразный по своей пластике, увлекательный своей непредсказуемостью, требующий творческого подхода, стимулирующий мозговую деятельность – именно то, что требуется скучающему разуму.*

Конечно, перемещение сигареты снизу-вверх и обратно с элементами вдыхания горького, ядовитого дыма разнообразием не блещет. Если бы не рабская зависимость, то это занятие надоело бы в первую неделю.

И плохо то, что в этом состоянии смоят чаще. Во-первых – от безделья.

Во-вторых, большинство сигарет принимается при смене жизненного ритма, который ассоциируется с сигаретой. А раз есть такая жесткая связь, то она работает и в обратном направлении: «Хочешь изменить настрой – покури». И состояние действительно меняется, но только на более вялое. Встали, перекурили, и... запал пропал. Начали за здоровье – получили упокой. Более логично для смены настроения начать предпринимать конкретные действия. Но принято любое дело начинать с перекура...

И все-таки при скуке дымят не только для увеселения. Часто сигарета является попыткой заполнить паузу каким-либо делом, придать ей «осмысленность». Но самоотравление не лучшее занятие, даже при наличии свободного времени. Лучше вообще ничего не делать, чем от безделья калечить собственный организм.

Скука – это настроение, эмоциональное состояние. Сигарета, не являясь положительным тонизирующим средством, повысить его не может.

## **Сигарета помогает общению?**

*Не никотин способствует общению,  
а просто общение – единственно доступное занятие при курении.*

Культ курения издревле был завязан на общение. Посиделки индейцев, английские клубы курильщиков, совковые заводские курилки – одного поля ягоды. Действительно, совмещать курение с каким-либо другим занятием крайне сложно. Под сигарету обязательно должна быть свободна рука. Даже обычное чтение сложно совмещать с табаком. А когда обе руки непрерывно заняты в работе или перепачканы, то тем более. Перелетающая из угла в угол рта сигарета уменьшает попадание едкого дыма в глаза, но панацеей не является. Отложим прикуренную сигарету, и она быстро истлеет, оставив нас без «сладкого». Рабочее пространство может не располагать местом под пепельницу, да и самой возможностью дымить. В общем, романтично смолить во время работы могут только в кино.

*Аналогичные проблемы должны были иметь и индейцы. Охота без огнестрельного оружия предполагает короткие расстояния до добычи, а табачный запах выдает курящего с потрохами. При этом результат охоты был вопросом не только азарта, но и существования.*

Подавленная табачными ядами психика и организм в целом склоняются к более пассивным занятиям. А раз процесс курения не позволяет заниматься чем-либо еще, то только и остается, как поболтать.

*Иногда думается, что воспетый кинематографом ритуал переговоров индейцев сформировался в основном тягой к перекурам. И очередные встречи на высшем уровне – всего лишь повод для совместных дымных посиделок. В этом плане табачные междусобойчики краснокожих – прямая аналогия английским клубам. Встретиться, поболтать в отсутствие скво, что еще надо настоящему индейцу?*

Насколько табачные ритуалы располагают человека к общению?

Да, в общем, ни насколько. Не склонные к беседам люди в курилке более общительными не становятся. Можно ли сказать, что курильщики в целом более коммуникабельны? Не более, чем некурящие. Я знаю много общительных курящих и некурящих людей. А также множество тех, кто менял свои никотиновые пристрастия в ту или иную сторону, и на их социальные навыки это никак не влияло.

У утверждения, что курилка способствует общению, есть только одно логичное объяснение. Находясь в относительно ограниченном пространстве или регулярно пересекаясь в курилке, люди попадают в положение, которое психологически вынуждает уже начать каким-либо образом общаться. Слово «вынуждает» в данном случае ключевое. А нужно ли Вам такое общение – не знаю.

Люди, более смелые в коммуникативном плане, умеют строить общение без оглядки на внешние условия и только выигрывают от этого и слышат «славными малыми». Чего и Вам желаю. И не стоит приписывать вредной привычке вымышленные полезные качества. Курение от этого так и останется курением, со всеми вытекающими.

К тому же, надо помнить, что в плане коммуникаций у табака есть реальные негативные последствия, мешающие чувствовать себя свободней. Желтый или даже коричневый налет на зубах заставляет сдержанно улыбаться; чтобы не извергать запах изо рта приходится отворачиваться в сторону и держаться подальше от собеседника, не позволять себе отплеивать слюну, как того требует организм. Возможны другие ужимки, закрепощающие естественные движения. Таким образом, табак в значительной степени мешает живому общению. Сковывает.

Некурящий в этом плане более мобилен. Бросив курить, Вы сможете легко находиться в любой компании. И совсем необязательно для этого быть зависимым от сигарет.

## **Курение в компании**

*Совершение преступления группой лиц,  
группой лиц по предварительному сговору,  
организованной группой  
или преступным сообществом (преступной организацией)  
(Статья 35 УК РФ)*

У коллективного курения есть свои отрицательные стороны. В компании дымят чаще. Больше народа – больше табачных ритмов. И, чтобы охватить весь круг курящих, всем приходится наращивать темп – курить за себя и за того парня. Обычно выравнивание происходит по самому смолящему, по «лидеру». Но даже ему приходится ускоряться. В коллективе курят чаще, по субъективной оценке, процентов на 15-25. А это Ваше здоровье и здоровье других соучастников. Многие сигареты, не являясь обязательными или востребованными, выкуриваются только потому, что того требовал социальный ритуал.

Даже в местах, где находятся люди абсолютно незнакомые, курят больше. Стоит одному начать, как следом подтягиваются другие. Также групповое курение в закрытых помещениях резко увеличивает концентрацию вдыхаемых ядов, что, опять же, сказывается на здоровье.

Самые первые сигареты выкуриваются только в компании. Я, например, не встречал людей, которые начинали бы курить в одиночку, слишком сомнительное это удовольствие. Другое дело – в коллективе, когда новичком повелевают социальные мотивы.

И после длительного отказа снова начинают курить опять же в коллективе, по тем же социальным причинам.

Компания – это здорово, но имейте свою голову. Массовые ритуальные самосожжения устраивают только сектанты. В этом плане групповое самоотравление немногим лучше. Имейте свою оценку ситуации. Этим и отличаются люди от стада. Не будьте леммингами.

С другой стороны, общество реагирует не только на негативные образы поведения. Не менее заразительным могут быть и положительные примеры: например, Ваш отказ от табака может подбить Ваших знакомых совершить такой же подвиг, и у Вас появятся последователи.

### **Под градусом (табак и алкоголь)**

*Папаша-а, вот Вы врач,  
а сынок у Вас, между прочим,  
курит, курит, курит, курит, курит, курит.  
– Что, так часто?  
– Нет, только когда выпьет...*

Спиртное расслабляет, и раскрепощенная психика в поисках бóльшего удовольствия устремляется к сигаретам. Множество бросающих и уже бросивших спотыкались о подобное событие и начинали дымить заново. Казалось бы, отказ от табака и отдых со спиртным вещи несовместимые. И если отдыхать, то отдыхать, а не ограничивать себя. Но, на самом деле, об ограничениях речь и не идет – когда нет желания, то сдерживать себя не приходится.

Про самочувствие после крепкой выпивки с частыми табачными перекурами рассказывать не буду. На словах передать сложно, а на своей шкуре прочувствовали все. Медицина научно подтверждает: спиртное плюс табачные яды – серьезный удар по организму. Головная боль после такого вечера – это не просто боль, это сигналы о серьезных разрушениях. Думаем: «ерунда, поболит и пройдет». Действительно, проходит. У наших организмов фантастические возможности по самовосстановлению. Но магии свойственно как-то вдруг неожиданно заканчиваться, и однажды несостоявшееся чудо может обернуться кровоизлиянием в мозг или другим серьезным медицинским диагнозом.

А представляете, встретиться со старыми друзьями, посидеть, и на следующее утро голова не болит... Когда я бросил курить, узнал, что это не фантастика.

А как же расслабленная спиртным психика? Отвечаю, что спиртное – это тоже нейротоксин, имеющий наркотические свойства, и даже более выраженные. И если расслабленная психика хочет большего удовольствия, то, имея под руками спиртное, братья за сигарету нелепо.

Опять же. Все здесь люди трезвомыслящие, прекрасно понимаем, что все хорошо в меру. «Перепел» даже без табачных ядов неприятен. И если Вы собрались хорошо провести время, то проведите его действительно весело, а не лицом в салат. И уж, тем более, не призываю Вас менять никотиновую форму зависимости на алкогольную.

*По большому счету, алкоголь для организма ядовит в любом количестве. И полезен только для наружного применения, при дезинфекции (то есть для верного умерщвления организмов, которые мы считаем вредными). О пользе спиртного могут говорить только в рекламных брошюрках. У медицины мнение об алкоголе абсолютно категоричное и ёмкое – яд. Более подробные сведения по этому вопросу можно найти в интернете.*

Конечно, в жизни бывают ситуации, торжества, события, когда небольшая доза алкогольного напитка (не пишу разумная, так как с точки зрения медицины таковой не существует) может оказаться к настроению. Хорошо отдохнули, но и славно. И портить такой вечер табачными ядами совершенно не стоит.

Кроме отравления, у курения на вечеринке масса других негативных сторон. Зависимость, усиленная действием спиртного, регулярно вытаскивает нас на перекуры, заставляет покидать компанию, вырывать себя из общения, терять связь с людьми. По возвращении тема разговора будет потеряна. А еще этот запах изо рта и от одежды... Как говорится, свое не пахнет, но как меняется отношение некурящих собеседников.

Пачка сигарет и зажигалка имеют размеры и вес. И эти размеры оттопыривают карманы. Неудачно размещенная пачка рискует быть раздавленной, и тогда карман начинает наполняться табачной крошкой. Женщинам в вечернем платье еще сложнее, там место для сигарет вообще не предусмотрено. По этим и другим причинам сигареты переезжают на обеденный стол, где они теряются, находятся, снова забываются – в общем, постоянные осложнения.

Итоги:

курение не создано для вечеринок. Единственная причина, по которой там курят, – это неправильно работающая психика, расслабленная действием алкоголя. Сами же сигареты, их дым позитива не добавляет. На вечеринке и без табака весело. Существуют и другие способы доставить себе удовольствие.

А как быть тем, кто находится на стадии отказа от зависимости? Алкоголь ведь провоцирует.

У меня такой опыт был. Уже на второй день без сигарет состоялось коллективное мероприятие, со всеми вытекающими и втекающими. Но я твердо знал, что от табака лучше не станет. А то, что я прошел через это событие, не соблазнившись сигаретой, только вселило большую уверенность в своих силах, в то, что я на верном пути.

## **Сигарета как подарок, награда**

*Бойся данайцев, дары приносящих.*

Одно из серьезных заблуждений, формируемое многолетней практикой. Популярны формы: «сейчас доделаю и пойду подымлю», «потерплю и тогда смогу спокойно перекурить». И самая абсурдная: «Если весь день выдержу без сигарет, то вечером можно будет выкурить одну».

Сколько раз мы говорили себе подобные фразы? Как часто возводили сигареты в ранг награды за какое-либо достижение? Психика привыкла воспринимать очередной перекур за презент. Давайте разбираться с этим заблуждением и учиться думать правильно.

Что делает несколько грамм декорированного недорогого металла орденом за заслуги? Прежде всего, отношение – то, как к этому относится принимающая сторона и как к этому относится дарящая сторона.

Что делает упакованную в тонкую бумагу щепотку ядовитой соломки наградой? Опять отношение. Курильщик сам себе великодушно разрешает покурить, с другой стороны, он сам же с благодарностью принимает этот ценный подарок. Театр одного актера.

В формирование представления о никотине как о гостинце участвует и физиология. Сам дофамин – медиатор поощрения, удовольствия, награды. И стимулируя его выработку, никотин рано или поздно обязан сформировать представление о себе как о «подарочке». «Сигареты – подарок» особенно заметны, когда мы бросали постепенно, сокращая их потребление. Томление в ожидании перекура было столь велико, а желанная сигарета в мечтах казалась настолько «вкусной», что когда она прикуривалась, мы испытывали жестокое разочарование. Едкий, удушливый дым, вялость и апатия. И ничего приятного из того, что ожидалось. «Вот и вся награда, всё, к чему так стремились!»

Облом. Только эмоциональный накал стал меньше. После такого разочарования каждый курильщик готов бросить навсегда. И отказался бы, да зависимость не отпускает.

Давайте начнем понимать, что прием каждой сигареты продиктован глубокой зависимостью. Именно зависимость делает перекуры такими желанными. Каждый прием сигарет – это не подарок и не вознаграждение, это наша дань рабству. Мы вынуждены каждый раз мучиться в ожидании, когда очередная сигарета нас отпустит. Мы обречены глотать горький дым РАДИ ВОЗМОЖНОСТИ ВЕРНУТЬСЯ В НОРМАЛЬНОЕ ДЛЯ ДРУГИХ ЛЮДЕЙ СОСТОЯНИЕ.

Легкое кратковременное затишье на фоне остальных минусов. Согласитесь, все это не презент, это жалкая подачка от нашей зависимости. Это как поощрительная плошка вонючей баланды изголодавшемуся рабу. И только раб со стажем будет воспринимать ее как дар.

Открываем глаза и начинаем заново осознавать пропасть между заблуждением и реальностью. Начните понимать и чувствовать каждую сигарету. ЧТО они реально приносят в Ваш организм, что в них такого, от чего не хотелось бы отказаться навсегда?

## О трубке отдельно

*Трубочники – это Вам не палочки.  
(Юным натуралистам посвящается)*

Руки прочь от трубки. Святое и неприкосновенное. Эта аура, этот аромат, этот антураж, эти богатейшие традиции. Даже свой календарный праздник – 20 февраля. А каков ритуал профилактического обслуживания и почти ювелирный инструмент для «трубоочистных» работ? Я уже не говорю об ароматах и названиях различных сортов табака. Песня!

*Если бы изначально я не думал о курении как о временном для меня занятии, не мечтал от него избавиться, то, возможно, скоро подсел бы на трубу. Сигареты все же легче воспринимать как временную, малообязывающую забаву.*

С точки зрения самоотравления, что трубка, что сигарета – всё едино. Разница в ароматизаторах? А какое Вам дело до того, каким душком сдобрили щепоть ядовитых опилок? Процесс курения достаточно неприятен, и аромат позволяет его несколько облегчить. Вот фабрикант и старается угодить широкой публике. И не надо ему приписывать гуманизм. Это лишь бизнес, на Вашем здоровье. Чем благородней и ароматней на запах яд, тем больше и дороже его можно продать.

Какие плюсы у трубки по сравнению с сигаретой?

**Аромат** – только что обсудили. Стоит ли платить своим здоровьем за возможность вдыхать никотиновое «НЕБЛАГОВоние»? Если для Вас это действительно важно, найдите аналогичный запах и дышите им без ущерба для здоровья. Но, думаю, когда Вы откажетесь от зависимости, потребность в подобной ароматерапии пропадет.

**Антураж** – Вы действительно не можете представить свой имидж без трубки? Понятно, что человека делает не прикид, а его внутренний мир. Хороший человек, он и без трубки замечателен, а «редиску», что бы тот ни курил, ничто не исправит. Вы хотите через трубу

подчеркнуть, что обладаете стилем? Но обладатель стиля сможет себя выразить через что угодно. Всегда считал, что главное в образе трубочника – это его внутренняя харизма, образ спокойного уравновешенного, самодостаточного человека, то, что всегда перевешивает любые стилизованные бирюльки.

**Реже курить** – насколько реже и насколько вреднее? Не хочу знать, что ядовитей, дым сигареты или трубочного табака. Если Вы курите трубу, чтобы курить реже, то, извините меня, Вы занимаетесь ерундой. Что за полумеры? Они делают Вас независимым? Бросайте, и Вам не придется сдерживать себя.

*«А» и «Б» сидели на «трубе», «А» упало, «Б» пропало...*

*Стоят на парапете два самоубийцы, один стильно с иголки одет, давно готовился, решил уйти красиво. Артист, одним словом. Второй – очередной несчастный, загнанный жизнью на крышу, в заселенном пиджачке, под глазами синяки, недельная небритость, в желудке ноль, но для него это уже неважно. Стильный с явным превосходством смотрит на второго: «Дилетант, кто ж так кончает с жизнью».*

*Простите, а велика ли между ними разница, если оба сломались и оба будут одинаково равномерно размазаны по асфальту.*

*Если курение – медленное самоубийство, то велика ли разница, что именно Вы смолите, козью ножку или трубку из корсиканского бриара, и насколько стильно у Вас это получается? Самоотравление так и остается самоотравлением.*

*Бросайте это бесперспективное дело, пора начинать жить.*

Был свидетелем, как отказавшийся от зависимости трубочник с явным удовольствием и чувством собственной гордости дарил курящему товарищу свой трубочный арсенал. На это было приятно смотреть.

## Черные дыры

Среди всех существующих поводов и причин для перекуров есть два, которые выделяются на фоне остальных. Тем, что и после отказа от табака они продолжают оказывать влияние на психику, провоцируя нас на возврат в прошлое. Они, словно черные дыры, тащат нас в табачное прошлое.

*Первая дыра:*

*паразитический аппендикс в мышлении «а покурить бы»* – мы с Вами уже проходили, знакомы. После отказа от табака он будет стараться подбить нас: «А не устроить ли перекур?».

*Вторая дыра:*

*зависть* – вот ее ниже и рассмотрим.

## Зависть к курящим

*«В чужом дворе трава зеленей и забористей».*

Многие курильщики по-светлому завидуют тем, у кого получилось успешно бросить. Но, отказавшись от приема табака, они мгновенно перекидывают вектор и начинают завидовать уже курящим. Отказ от зависимости становится поводом чувствовать себя обделенным и ущербным.

*Курильщики завидуют некурящим,  
некурящие курильщикам —  
высшая степень абсурда.*

Как долго мы собираемся играть в игру «хорошо там, где нас нет»? Думаю, уже настала пора остановиться и окончательно определиться, на какой стороне лучше жить и кому при этом завидовать. Поделюсь секретом. Если Вам обязательно нужно кому-нибудь завидовать, то из всех возможных вариантов предлагаю выбрать самый правильный и самый гармоничный:

*начать завидовать себе!*

И для этого у каждого из нас есть веские основания.

1. В отличие от курильщиков, мы сейчас находимся на верном пути и скоро окажемся у цели, о которой еще недавно могли только мечтать. Не это ли повод для заслуженной радости?
2. Сделаем это легко и непринужденно. Ведь именно об этом мы мечтали всю курящую жизнь. Это самый лучший подарок и законный повод для зависти к себе же.
3. Никакой дружеской компании мы не лишаемся. Захотим – сможем присоединиться, пообщаться. И это нормально. Просто на фоне курильщиков мы будем независимы от никотина.
4. Прочие вечеринки тоже наши, и Вы сможете наслаждаться ими более полноценно, без дополнительного отравления. И голова будет болеть существенно меньше или вообще не болеть.
5. Продолжите так же жить, только веселей, с большей жизненной энергией и меньшими проблемами.
6. Лишитесь тревожных мыслей о своем бедном здоровье, раке и прочих весьма серьезных заболеваниях.
7. Реально избавитесь от ряда симптомов, которые списывали на возраст и образ жизни, станете существенно здоровей и энергичней. И это даже без дополнительных физических упражнений. Не повод ли для зависти себе любимым?
8. Вы избавитесь от безвылазного рабства, которое держало Вас в заточении долгие годы.
9. Перестанете чувствовать себя ущербным и «зависимым от никотина слабаком». Это скоро будет не про Вас. Вам и Вашей целеустремленности будут завидовать.
10. Вы победитель. Скоро Вы одержите важную победу, одну из главных в Вашей жизни, которой Вы по праву сможете гордиться многие годы. Победа скажется на Вашей самооценке. Вы будете легче нести себя по жизни, а это многого стоит.

*Настоящий повод гордиться и завидовать себе.*

В зависимости от табака нет ничего, чему можно завидовать. И есть много поводов искренне посочувствовать курильщикам.

Нет удовольствия – потому что любой дым – удушье, а табачный – тем более.

Нет настоящего расслабления – потому что никотиновый зуд настолько напрягает, что любое послабление ошибочно принимается за божий дар. Каждый из нас, пока курит, в большей степени склонен к раздражительности. Зато есть зависимость, которая, без какого-либо позволения, хватает и тащит нас на исполнение ритуального самоотравления.

Курение – это отсутствие уверенности в себе и своем будущем.

Сигарета не награда, это вмененная жесточайшая обязанность.

Табачные яды с алкоголем – это гарантированное отравление с сильной головной болью на выходе.

Перекуры в работе – это не отдых, это обязаловка по отравлению собственного организма.

Запахи и другие последствия курения – это помеха общению, которые заставляют чувствовать себя скованно.

Следует начать ценить и радоваться своим победам. А зависть к чужим проблемам нас не украшает. Курильщики заслуживают лишь искреннего сочувствия, а не зависти. Именно СОчувствия. Вы на своем примере это уже проходили, и лучше курильщиков знаете, какой коварный самообман держит их в лапах зависимости. И для Вас этот этап скоро останется в прошлом. И мне хотелось бы скорее поздравить Вас с этой победой.

### **Пытаемся классифицировать сигареты**

В общем-то, все механизмы психологического характера мы рассмотрели. Сейчас постараемся их сгруппировать, а заодно закрепим изученный материал.

Итак, у нас есть крючки первого плана, которые сформировались благодаря наркотическому воздействию дофамина, выросли прямо поверх физиологии. Механизм работы: нехватка дофамина порождает дискомфорт, а никотин стимулирует его выработку, и курильщика отпускает. Появляется ощущение облегчения, которое чаще ассоциируется с удовольствием.

В эту группу входят убеждения, что курение: расслабляет, успокаивает, доставляет удовольствие, помогает вернуть уверенность в себе, сосредоточиться и становится необходимым при тревоге, стрессе и в других ситуациях.

Как справляться

Ну, во-первых, на стадии правильного отказа само состояние драйва обеспечивает нам прилив дофамина. А, значит, сигареты как помощники для восстановления комфорта и удовольствия уже не нужны. Мы и так будем приемлемо себя чувствовать. А когда организм научится самостоятельно поддерживать необходимый уровень дофамина, то потребность в стимуляции никотином отпадет.

Конечно, психика по привычке в поисках большего комфорта будет искать сигареты. Но для противодействия достаточно понимать, что сейчас нам и так хорошо, и не вестись на мелкие мысли о табаке.

На следующий уровень я бы поставил "аппендиксное" привычное мышление. Подсознание замечает, что перекур приносит облегчение, и быстро превращает эту дорожку в поведенческий шаблон. Это очень неприятный элемент зависимости. Во-первых, потому что при каждом дискомфорте пытается подбить нас на сигаретку. А, во-вторых, это привычное мышление сразу не исчезает, а продолжает работать и после нашего отказа от сигарет. Поэтому с ним еще придется какое-то время сосуществовать.

К счастью, психика умеет быстро перестраиваться и, обнаружив, что прежние алгоритмы не работают, а дофамин доступен из других источников, будет все реже обращаться к мыслям о сигаретах. Уже в первый день интенсивность табачных запросов начнет падать. Под конец второй недели они станут редкостью, а через месяц практически перестанут замечаться.

Главное, после отказа от табака разрешить существовать этим бзикам, пусть будут. Но при этом не придавать им значения, стараться не замечать их. И они в свое время естественным образом отпадут. Чем меньше мы уделяем им внимания, тем меньше вероятность, что они запустят другие механизмы зависимости.

Ассоциативные сигареты (в основном из детства): связь с кумирами, родителями, приятными жизненными моментами или с каким-либо социальным статусом. Некоторые заблуждения могут закрепляться в сознании и преследовать всю жизнь. Даже в зрелом возрасте табак может ассоциироваться с различными собственными достижениями или приятными моментами.

Надо отдавать себе отчет, чем реально был вызван позитив. Уж никак не сигаретами, курение лишь сопровождало приятные события, служило лишь фоном. И, закурив, мы прошлое не вернем.

Сформированный культ курения ведет к появлению ритуальных сигарет. На дорожку, перед работой, после еды, к кофе, многие другие. И не очень-то хотелось, просто так принято. И подпираемый зависимостью перекур скоро превращается в ритуал. После еды или кофе, когда дофамина итак завалилось, сигареты не требуются. Но так требует ритуал, и тело подвергается лишнему окуриванию.

Отказаться от подобных сигарет несложно. Достаточно отдавать отчет своим действиям, а не слепо кидать свое здоровье на алтарь нелепых традиций.

И отдельно следует отметить социальные сигареты. Те же самые коллективные перекуры – это тоже ритуал. Но социальные мотивы здесь перевешивают и значительно усложняют отказ от курения. Сюда смело относим зависть к курильщикам, общение в курилке и все сигареты, выкуриваемые на алкогольных вечеринках. Самое неприятное в этих сигаретах – что социальные мотивы продолжают работать и после отказа от сигарет, порождают иллюзию оторванности от коллектива и принуждают присоединиться к курящим товарищам.

Здесь главное осознавать присутствие инстинктов и понимать, что никакого коллективного общения мы не теряем. И уж совсем будет глупо завидовать курильщикам. Сейчас вы завидуете некурящим. Когда откажитесь от сигарет, то сможете завидовать себе.



К психологическим крюкам можно смело отнести также страхи и отсутствие веры в успешный результат. Память о неудачах и табачном зуде, дискомфорте при длительном отсутствии сигарет оставляет свой негативный след, дает сполна прочувствовать свою зависимость от никотина. И порождает страх перед табачным дискомфортом. Этот страх опасен тем, что мешают даже думать об отказе от табака, не то что действовать. Но мы с вами уже преодолели этот барьер и идем дальше.

Хуже то, что эти же страхи и неуверенность могут подложить нам свинью на финишном этапе, оказывая свое негативное влияние на эмоциональный фон. Ведь для нас позитивный настрой – это одна из составляющих победы. Поэтому нам надо будет уметь обуздывать свои страхи. Но об этом мы подробно поговорим ближе к финишу.

Сейчас же традиционная сверка со счастливлчками.

### **Накурился – хватит. Сверка со счастливлчками**

Вряд ли каждый «счастливлчик» – бросивший курить самостоятельно – разбирался с причинами зависимости так же подробно, как мы (иначе незамеченной такая работа не осталась бы). Но ведь каким-то образом он бросил курить, что-то ему помогало?

Не сомневаюсь, что при своем отказе они пользовались более краткой формулой, пониманием что «всё, накурился, хватит, мне больше это уже не надо, надоело, ко всем чертям». И далее, уже не углубляясь в детали, спокойно отказывались от всех табачных искушений, от ассоциативных, социальных, ритуальных, какими бы они не были.

Конечно, чтобы дойти до такого понимания, проникнуться им до спинного мозга, психика должна проделать огромную работу на уровне сознания, а чаще подсознания. Такое случается совсем не сразу, и, к сожалению, далеко не с каждым. Чтобы так торкнуло, должны пройти годы и еще раз годы.

Мы с вами пронзаем эту дистанцию по прямой, через осознание, насколько нам нужна, а точнее НЕ НУЖНА, каждая сигарета.

Велика ли здесь разница между нами и счастливлчками? У меня это различие ассоциируется с нравоучительной историей про веник, который можно пытаться переломить об колено (как это чудом получилось у счастливлчиков), а можно разобрать веник и перещелкать его прутик за прутиком (это наш случай).

Счастливлчику помогло общее понимание, что сигареты ему больше не нужны. А мы, разобрав проблему на составляющие, справляемся с ней с более гарантированным результатом.

С другой стороны, принципиально ли это отличие, если результат один, с той разницей, что счастливлчик шел от общего к частностям (что любая сигарета ему теперь ни к чему), а мы – от деталей к общему представлению, что без табака жить легче и лучше.

*И в этом плане мы теперь можем позаимствовать опыт у счастливлчиков. Если в ходе отказа от табака мелькнет очередная мысль о перекуре, то совсем не обязательно углубляться в дебри, вспоминать, почему именно эта сигарета нам не нужна, а просто помнить, что любая сигарета совершенно лишняя. Независимо от своей природы, принадлежности к определенной группе и механизма воздействия.*

### **Уточняем Z схему**

Мы прошлись по психологическим механизмам, изучили их особенности, теперь пора внести коррективы в нашу схему.



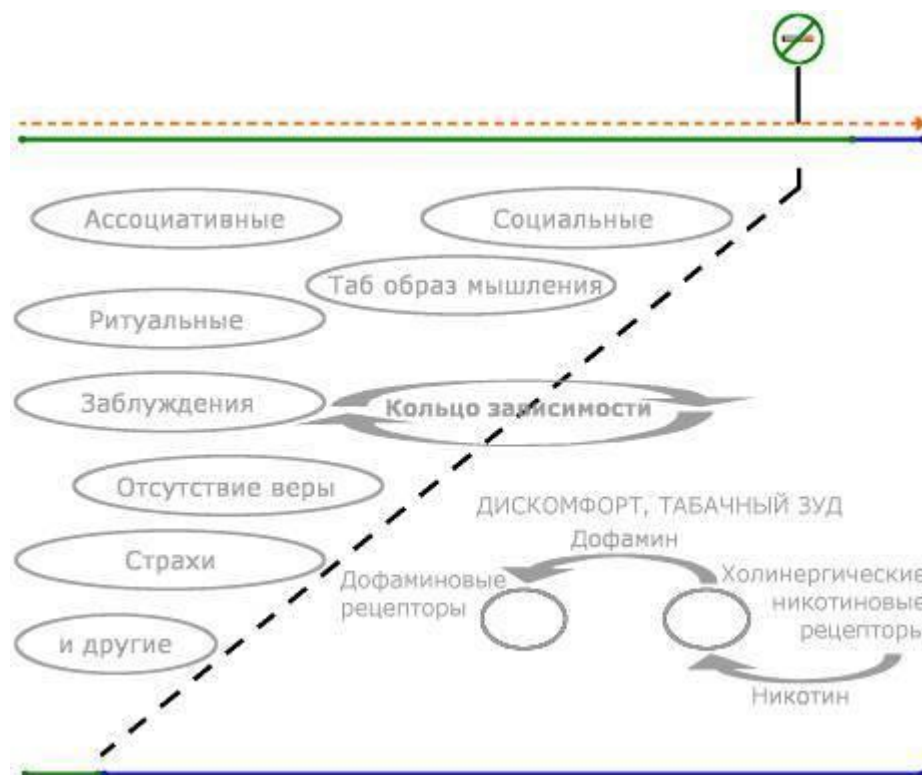
Вот она, красавица, прям как руководство к действию. Здесь следует отметить, что она не слишком детальная в том плане, что не показывает, как стрелки кольца зависимости вымывают дофамин или как позитивное настроение сказывается на его росте. Но, я думаю, это Вы итак прекрасно знаете, и ради излишней детализации не будем чрезмерно усложнять схему. Главную роль она выполнила: показала нам общий алгоритм ухода от зависимости.

Но теперь мы узнали, что психологические крючки могут серьезно отличаться по своей природе и по срокам воздействия. Есть те, что протягивают свои щупальца в будущее и могут вносить заметный дискомфорт, мешать нам уже после отказа от табака.

Это, в первую очередь, аппендикс в мышлении «а закурить бы» и некоторые другие социальные устои, в частности, зависть к курильщикам и компанейские привычки.

Если быть дотошным, то практически любой психологический крючок может заглянуть в наше будущее и постараться затянуть нас обратно. Но все же привычный образ мышления и социальные рефлексии склонны больше других мешать на финишном этапе.

Поэтому с учетом психологического фактора смещаем точку «Че» левее.



Вот так будет точнее.

И теперь можно сказать, что со схемой избавления мы разобрались. С чем Вас и поздравляю. Едем дальше.

## Глава 4. Что получает курильщик

*Добрым словом и пистолетом  
можно добиться гораздо большего,  
чем просто добрым словом.  
(Аль Капоне)*

Как обманывается каждый из нас, гоняясь за иллюзиями, мы разобрались. Теперь узнаем, что на самом деле мы получаем в результате систематического отравления, во что оно нам выливается.

Для кого-то данная тема будет интересной, для кого-то неприятной. Но, в любом случае, она является составляющей отказа, и знать ее надо. Стимулы должны быть не только положительными, но и отрицательными. Перед нами серьезная задача, и ради ее достижения заглянуть в гости к медицине будет полезно. Обычно путь к выздоровлению с этого и начинают. Нам этого тоже не избежать. Узнаем много полезных и даже пугающих сведений.

Впрочем, обойдемся без шоковой терапии. Реально устрашающие фотки и видео с последствиями курения оставим для любителей, интернет ждет не дождется. На каждый научный термин найдется богатый фото и видео архив. А здесь постараемся обойтись без смакования чернухи.

### Курение и здоровье

(на основании открытых источников)

Убитую несколько столетий назад в ходе жестокого эксперимента лошадь, а, точнее, это была кошка, откровенно жалко. Курят люди, а не животные. В чем провинилась конкретная зверушка? Плохо мышей ловила или невнятно мяукала?

Вам животинку жалко? А собственный организм не жалко? Пока что у Вас есть более важный объект для сострадания – собственное тело. Вот оно по-настоящему достойно жалости. Животное давно отмучилось, явив науке сухой результат, а Вы продолжаете ставить опыты по умерщвлению собственного организма.

Принятие несмертельных доз позволяет забыть, что никотин – сильнейший яд. И невольно начинаешь верить, что табак вреден только для абстрактной лошадки, и если и способен убить, то не больше пяти минут свободного времени. Что все сказки про вред курения придумали лишь для социальной рекламы.

Но, все же, разрушения, наносимые табаком, чаще недооцениваются, чем переоцениваются. Ведь мы знаем о вреде по разрозненным сведениям, что не дает представления о всей картине боевых действий против живого организма. Давайте это исправлять, и начнем двигаться по маршруту поступления табачных ядов.

### Табачные яды и полость рта

Каждый из нас замечал табачный налет на своих зубах. А если кто не разглядел, рекомендую обратить внимание на коричневые обрамления на обратной стороне зубов *нижней* челюсти (зубы верхней челюсти удобнее рассматривать с маленьким стоматологическим зеркальцем). Количество перекуров в сутки делает свое черное дело, и регулярная чистка зубов этот «ореол табачной славы» не отчищает. А ведь считается, что *блеск улыбки – это визитная карточка каждого человека*.

Табачный налет является средой, способствующей развитию кариеса, поэтому среди курильщиков он встречается в пять раз чаще. На фоне постоянной горечи почувствовать его зарождение сложно. При этом практически все, кто отказывается от курения, скоро начинают тщательнее ухаживать за полостью рта.

*Рекомендую, как только избавитесь от табачной зависимости, не откладывая, посетить стоматолога, пусть Вам снимут табачный налет, а заодно и камни, которые у курящих нарастают чаще. Возможно, посоветуют профилактическую пасту от пародонтита, который встречается практически у всех курильщиков. Потеря зубов из-за ослабленных десен Вам ни к чему.*

Конечно, налет на зубах и кариес – не единственные возможные последствия.

Часто во рту курильщика встречается **лейкоплакия** – белые безболезненные бляшки, которые в редких случаях могут переродиться в злокачественную опухоль.

А наиболее неприятным следствием курения является **некротизирующий язвенный гингивит** – воспаление, сопровождающееся кровотечением, болевыми ощущениями и крайне неприятным запахом изо рта (слово «некротизирующий» в данном случае ключевое).

У курильщиков нередко встречается **«язык курильщика»** – ороговение кожи на спинке языка с появлением множественных красных узлов.

А у любителей трубок дополнительно может встречаться **«нёбо курильщика»** – ороговение нёба все с теми же красными узлами. Причем последняя зараза среди трубочников встречается достаточно часто.

У курильщиков также велика вероятность рака губ, которая повышается при избыточном солнечном облучении и злоупотребления алкоголем. То же самое можно сказать и про рак ротовой полости.

## **Курение, дыхательные пути и легкие**

Далее легкие – один из самых нежных органов, который принимает на себя основной удар, которому достается больше всего. Кроме известного рака, курение резко увеличивает вероятность заболевания эмфиземой, хроническим бронхитом, пневмонией и другими заболеваниями легких. А приступы астмы случаются чаще и проходят в более тяжелой форме. У многих курильщиков со стажем развивается хронический кашель.

Легкие предназначены для вывода углекислоты из тела и обеспечения его чистым воздухом. А курение является процессом совершенно обратным: заряжает кровь угарным газом.

Убивая ткани легких, курение так же уменьшает их объем, что дополнительно ухудшает снабжение организма кислородом.

Можно найти многочисленные страшные фото фактически черных легких, пропитанных химически опасным радиоактивным табачным дегтем. Наши организмы очень выносливы, но у всего есть свой предел.

## **Рак легких**

Рак дыхательных путей у курильщиков возникает в 20 (!!!) раз чаще, чем у некурящих. И вероятность его появления пропорциональна количеству потребляемого табака и стажа. Причина – мутации клеточных ДНК, вызываемые никотином и другими табачными ядами. Параллельно никотин способен увеличивать скорость роста и размножения раковых клеток.

Я не знаю точной статистики, сколько человек из ста рискуют его поймать. К отдельно взятой личности это отношения не имеет. Каждый искренне верит, что всякие крайности – это не его случай и предпочитает отдаляться от этих цифр.

*И каждый, попавший в черный сектор этой статистики, первое время находится в растерянности: это не я, это не со мной, почему я, как же так, здесь ошибка, почему раньше не предупредили, а мои планы, семья, я еще молод...*

Далее все зависит от стечения обстоятельств. Кто-то сгорает, как спичка, а кто-то продолжает еще долго коптить, имея серьезные проблемы со здоровьем, проходя сложные и порою достаточно ядовитые процедуры.

Кроме рака легких, курение может привести к онкологическим заболеваниям полости рта, горла, гортани, пищевода, желудка, мочевого пузыря, поджелудочной железы, шейки матки.

Есть мнение, что если все курильщики мира бросят курить, то пациентов с диагнозом рак станет на 70% меньше.

## **Курение и сердечно-сосудистая система организма**

Тление табачных опилок – это повышенное содержание угарного газа, превращающего гемоглобин в карбоксигемоглобин. Поэтому каждый курильщик живет в состоянии круглосуточной гипоксии, что прямым образом сказывается на состоянии кожи, волос, обеспечении кислородом тканей мозга.

На дефицит кислорода организм реагирует адекватно – повышает уровень гемоглобина, и кровь становится более густой и вязкой. Чем гуще жидкость, тем труднее ее прокачивать по мелким капиллярам организма, тем большее сопротивление она создает мотору – Вашему сердцу.

Под воздействием табачных ядов сосуды резко сужаются, что называется спазмом. Таким образом, организм пытается заблокировать передачу ядов из крови другим тканям и органам. Спазм создает сопротивление проталкиванию крови, и кровяное давление растет.

Плюс, никотин стимулирует выработку адреналина, а тот, в свою очередь, заставляет сердце биться чаще, проталкивать больший объем крови.

Все эти факторы нагружают сердце, которое в данном случае не тренируется, а, наоборот, начинает работать на износ.

*Если же сигареты не покидают рта, то уже сам никотин как нейротоксин ведет к сбоям в работе мышц сердца (тахикардия, аритмия), в случае передозировки – паралич нервной системы и смерть.*

Густая кровь – это образование бляшек и тромбов, закупорка сосудов, далее инсульт или инфаркт. Поэтому повышенный гемоглобин не просто статистический факт, а диагноз. Кстати, его можно поставить многим жителям крупных городов – сказывается загрязнение воздуха. А если горожанин еще и курит, то вероятность серьезных проблем резко возрастает.

Еще приходится учитывать, что густая кровь курильщика обильно заряжена табачными ядами, которые повышают уровень холестерина низкой плотности (лпнп) в крови, что, опять же, ведет к образованию наростов на стенках сосудов – холестериновых атеросклеротических бляшек, и к закупорке (облитерации) сосудов – атеросклерозу.

## **Не курите мальчики, а то отрежут пальчики**

*...Грека рак за ногу цап.*

Во многих посещаемых местах, особенно в столичном метро, часто встречались инвалиды с ампутированными ногами, одетые, как правило, в форму десантников и зарабатывающие попрошайничеством. Москвичам и гостям столицы будет полезно знать, что многие из этих инвалидов потеряли ноги не в локальных войнах, а в курилке, от бытового курения. Это медицинский и статистический факт. И военное прошлое, которого могло вообще не быть, здесь не при чем. Основная причина – разрушения сосудов или их закупорка. А если нет кровоснабжения, значит, ткани начинают отмирать и гнить. Это называется гангрена – вещь страшная, даже просто фотографии не для слабонервных.

Болезнь развивается быстро, и единственный способ спасти человека – резать, отнимать все, что гниет.

Почему ноги? Потому что они дальше всех находятся от мотора и, по законам физики, на периферии сложнее обеспечивать естественное кровоснабжение. При проблемах с кровоснабжением, в частности, от курения, сосуды ног начинают разрушаться (**эндартериит облитерирующий**, тяжелое прогрессирующее заболевание сосудов) и/или закупориваться (тромбы). С руками это тоже может произойти, но реже. Дополнительным обстоятельством, способствующим развитию болезни, является переохлаждение и другие факторы.

Чаще всего это случается с мужчинами в возрасте от 50 лет. А если раньше, к примеру, к 35 годам, то это почти гарантированно результат курения.

Женщинам по этой причине ноги режут реже. В чем причина, наука и медицина пока не знает.

Первичные признаки начавшейся болезни и тревожный колокольчик – «перемежающаяся хромота», хроническая боль в области икр, появляющаяся при ходьбе. Первый и категоричный рецепт от доктора – срочно прекратить курить. Далее что-то пропишут, но.... Многих это не останавливает, как бросить – не знают. Или не хотят знать. Далее ампутация.

### **Ампутация сухим языком медицины:**

- выкраивается кожно-апоневротический лоскут;
- мышцы рассекаются ножом;
- обработка надкостницы;
- перепиливание кости;
- обработка костного опиала;
- обработка нерва: кончик отсекается ниже лигатуры лезвием бритвы;
- ревизия культи, иссечение нежизнеспособных мышц (не сокращаются, цвета вареного мяса);
- раздельная перевязка артерий и вен;
- шов на мышцы.

Ампутированные ткани (а это бывшие Ваши родные ноги) уничтожаются. Швы удаляются на 7-8-й день после операции. Сроки протезирования находятся в пределах 10-14 дней.

Хотите получить визуальное подтверждение вредности курения? Начните чаще обращать внимание на пострадавших в инвалидных креслах. У каждого курильщика шансы оказаться в таком же положении достаточно высоки. Примерьте их кресло на себя. Примерьте «порезальней».

Сначала задумайтесь о потере работы и дальнейших средствах к существованию. Затем мысленно пересадите себя из кресла Вашего любимого автомобиля в инвалидную коляску. Представьте, как, с какими трудностями будете переползать в ванную или на унитаз и обратно. Ложиться в кровать рядом с женой. Как снизу-вверх будете смотреть в глаза двуногим друзьям и своим детям. Какая экстремальная ситуация, война или острая жизненная необходимость посадила Вас в такое положение?

Известные люди, которые пострадали из-за своей привязанности к табаку: Луспекаев Павел – роль Верещагина в «Белом солнце пустыни». Страстный курильщик. В фильме снимался уже с ампутированными ступнями обеих ног. Для этого были сделаны специальные протезы, и актеру приходилось играть, преодолевая сильные боли. Вскоре после «Белого солнца» «Верещагина» не стало – обильные проблемы с сосудами из-за сильнейшей зависимости от табака. Свой диагноз он знал, но курить так и не бросил.

Лучший вратарь XX века Лев Иванович Яшин смог бросить курить. Но уже после того, как ему ампутировали ногу. Что это значит для спортсмена и вратаря мира №1 – говорить излишне.

Отец моего товарища «благодаря» никотину потерял ноги. Было тяжело узнавать, как подтверждается диагноз, как нормального мужика кладут в больницу. Снова его увидеть, но уже без ноги. Затем такой же неизбежный цикл, но уже со второй ногой. Замечательный и очень уважаемый мною мужик.

*Если бы такая пугающая наглядная агитация остановила меня или моего товарища от курения...*

## **Курение и мужское здоровье**

*Закурю я сигарету*

*И о женщине забуду...*

*(Арон Крупп – Дворовая, мужская, печальная, хоровая)*

Разрушение сосудов – это и сосудов половых органов, что прямым образом влияет на вероятность развития импотенции. Также курение пагубно влияет на половые железы мужчин. Соответственно, при неутешительном диагнозе первый совет от доктора – это прекратить курить.

Кроме того, угарный газ нарушает нормальное кровообращение в половых железах и органах, в результате чего ухудшаются показатели, влияющие на оплодотворение (количество сперматозоидов и их активность). Да и качество падает – процент отклонений увеличивается, а это здоровье будущего ребенка. Также учеными обнаружена связь между курением и вероятностью развития рака простаты.

Каждая сигарета – это реальный удар ниже пояса.

Думаю, этой краткой информации более чем достаточно, и разжевывать дальше не требуется.

## **Женщины и сигареты**

*No women, no cry.*

*Нет женщины, нет проблем.*

*(Bob Marley)*

Хорошо известно, что курение более жестоко по отношению к женщинам, чем к мужчинам. Яды табачного дыма сильнее влияют на женский организм. В том числе, и на внешние данные.

Кожа курильщиц стареет гораздо сильнее и гораздо быстрее. Уже к 25 годам отличить курящую девушку от некурящей бывает довольно легко. Конечно, курение работает не избирательно, а устраивает ковровое бомбометание по всему телу.

Налет на зубах лишает женщин самого обольстительного инструмента – открытой улыбки. Также повышается вероятность заболевания десен и возникновения кариеса.

Волосы становятся ломкими, в них больше седины. Чаще проявляется конъюнктивит из-за регулярного раздражения глазного яблока. Конечно, неприятный запах изо рта. Курение влияет и на голосовые связки.

Хрупкие сосуды бронхов у женщин страдают от курения больше, и онкологические заболевания легких у женщин диагностируется в более раннем возрасте, чем у мужчин, даже если они курят значительно меньше. Среди курящих женщин чаще встречается рак шейки матки. Рецидивы рака груди у заядлых курильщиц случаются в два раза чаще, менопауза может наступать на год-два раньше.

Курящим женщинам противопоказаны оральные гормональные средства контрацепции. Сочетание гормональных средств и курения увеличивает риск сердечно-сосудистых заболеваний, ишемической болезни сердца, и случаи инфаркта не редкость.

И, конечно, курение особенно опасно в раннем возрасте. Курение в 12—14 лет нарушает половое созревание девочек.

При этом женские сигареты с ментолом в целом вреднее, чем обычные.

Итальянские ученые постарались доказать, что, отказавшись от сигарет, женщины молодеют на 13 лет за 9 месяцев. Конечно, можно догадываться об относительности этих цифр. И, тем не менее, после отказа от курения кожа действительно достаточно быстро восстанавливает свои свойства. Отличный повод бросить курить.

*Милые, яркие, скромные, веселые, заботливые, беспечные, печальные и счастливые... Вы нам нужны красивыми и здоровыми. Будьте, пожалуйста, всегда очаровательными и для себя, и для нас. Нам это так важно и так приятно.*

### **Нервная система**

Изначально никотин действует на нервную систему возбуждающе, с последующим угнетением нервных клеток. Регулярная потребность в никотине держит курильщика в нервном напряжении. От этого многие становятся более возбудимыми, вспыльчивыми, раздражительными.

Подробно расписывать не будем, этому посвящена почти вся книга.

### **Курение влияет на слух**

Исследование показало: курящие почти в два раза чаще становятся тугоухими. Среди курящих людей в возрасте от 60 до 69 лет слух ухудшается у 56%. Среди некурящих – 35%.

Общая тенденция такова: слух человека начинает ухудшаться, если он курит более одного года. Также на состоянии слуха негативно сказывается излишний вес. Возможная причина – ухудшение кровоснабжения. Что самое плохое, эти разрушительные изменения имеют необратимый характер.

К сведению, сверхкомпактные слуховые аппараты весьма недешевы, и эксплуатация любого слухового аппарата неизбежно связана с сопутствующими неудобствами.

### **Прочие болезни**

От аутоиммунной до бронхита и гриппа. Никотин и другие табачные яды сказываются как на общем здоровье, так и на конкретных органах, напрямую контактирующих с ядами. Понятно, что это подкашивает здоровье и вводит курильщиков в группу риска.

### **Пассивное курение**

Табачный дым – сильный аллерген, но на фоне всех остальных факторов это сущая ерунда.

На всех некурящих курение воздействует в полном соответствии с выше приведенными фактами. Например, нахождение в прокуренной комнате на протяжении рабочего дня равносильно выкуриванию четверти пачки. При этом организм некурящего «не тренирован» и меньше защищен перед ядами табачного дыма.

Как следствие, жены курильщиков живут в среднем на четыре года меньше. Если курит отец, ребенок получает дозу, равную 30 сигаретам в год, при курящей матери доза уже 50 сигарет, а если дымят оба, то 80 сигарет в год, а это 4 пачки. Каково это, к примеру, для трехлетнего ребенка?

В семьях, где курит хотя бы один из родителей, курильщиком становится каждый четвертый ребенок. В некурящих семьях – только каждый двадцатый. Дурной пример заразителен.

### **Влияние курения на беременность и здоровье ребенка**



Сотворение новой жизни – один из сложнейших и ответственных процессов природы. И если он идёт под нескончаемым прессом табачных ядов, то это самым негативным образом сказывается на будущем ребенке. На стадии беременности мама и ребенок – одно целое и вместе подвергаются воздействию табачных ядов, но ребенку достается больше. Если мама, бросив курение, свое здоровье поправит, то созревание плода в отравленной среде может сделать будущего человека инвалидом на всю жизнь.

Очень важен момент начала формирования нервной системы плода в первые недели беременности. Неблагоприятный процесс закладки и развития нервной трубки ведет к рождению детей-анэнцефалов (врожденное отсутствие головного или спинного мозга), младенцев с врожденными нарушениями умственного развития, волчьей пастью и заячьей губой.

Но когда узнают о случившейся беременности? Через месяц – полтора, а то и позже.

Медицина рекомендует при планировании беременности бросить хотя бы за полтора года до зачатия. Считается, что этого будет достаточно для очищения организма от табачных ядов.

Чем еще грозит курение во время беременности?

*Самопроизвольные аборт*ы (выкидыши) у курящих женщин случаются на 30% чаще. При этом наблюдается прямая зависимость от числа выкуренных сигарет.

Преждевременные роды случаются в шесть раз чаще. «Слишком преждевременные» – в два раза.

*Недостаточный вес новорожденных* – мамина «пачка в день» отнимет 300 грамм от веса новорожденного.

*Вероятность рождения мертвого ребенка* (младенцы, которые умирают еще в утробе) в пять раз выше, чем у некурящих женщин.

*Стерильность* у курящих встречается в полтора раза чаще, даже если выкуривает «всего полпачки».

Курящие беременные чаще склонны к депрессиям.

Недавно выяснено, что курение женщины может привести к изменению ДНК плода. И такие изменения могут оставаться заметными в течение нескольких поколений.

### **Рожденный человек**

Неудивительно, что протравленная беременность может сказаться на дальнейшем развитии ребенка. Какие отклонения отмечаются:

- отставание в физическом развитии;
- отставание в умственном развитии;
- отставание в эмоциональном развитии;
- пониженный иммунитет;
- нарушенный обмен веществ;
- хуже усваиваются витамины.

У курящих мам чаще рождаются дети с пороками сердца, дефектами развития носоглотки, с паховой грыжей, косоглазием. Синдром внезапной детской смерти отмечается чаще.

Отдельную опасность представляет курение кормящих женщин. Утверждается, что в одном литре молока может содержаться до 0,5 мл никотина (напомню, смертельная доза составляет 0,5—1 мг помноженные на вес тела в килограммах).

Конечно, дети, прошедшие такую прокачку, в дальнейшем более склонны к зависимости от никотина.

*«Курение – одна из основных причин, по которым младенец рождается с патологиями. Я видела слишком много осложнений: младенцы, рожденные раньше срока, младенцы, рожденные с очень маленьким весом, младенцы, которые умирают еще в утробе. А ведь малышкой можно было бы спасти, если бы их матери вовремя поняли, сколь опасно курение. Я могу помочь женщине справиться с очень многими проблемами, но если мать курит во время беременности – тут я бессильна».*

*(Гинеколог Роберта Велч)*

## **Тревожные мысли о здоровье**

По мере увеличения стажа, все чаще появляются тревоги по поводу собственного здоровья, что закономерно. Каждый здравомыслящий человек понимает, что со временем вероятность вляпаться во что-то слабо или вообще неизлечимое только растет.

Ядовитое воздействие все чаще сказывается и на сердечно-сосудистой системе, и на многострадальных легких, и на других органах. И участившиеся «приветы» от собственного тела начинают восприниматься с тревогой, даже если курильщик не склонен к паранойе.

Кольнуло сердце – ну вот, докурился....

Кожа лица выглядит не свежо – опять тревожные мысли.

Неприятные ощущения в суставах.

Почувствовали слабость – а вдруг это последствия курения?

Сложно идти к стоматологу, просто неудобно за налет на зубах.

В легких закололо, а вдруг это...

Кольнуло в икрах...

И освобождение от гнёта тяжелых мыслей после отказа от зависимости вселяет ощущение счастья и свободы.

## **Замутненное ядом эмоциональное восприятие**

Кроме угроз здоровью, курение приводит и к другим негативным последствиям. И для многих психологические или бытовые издержки курения могут быть более значимыми.

Мы все живем на этой планете только ради положительных эмоций. Встречаемся с друзьями, ходим в кино, выезжаем на отдых, налаживаем социальные отношения, совершаем покупки, растим детей.

Жить ради эмоций – и их же нещадно глушить никотином. Где смысл?

Вот случилось приятное событие, и эмоциональный всплеск должен дарить прилив положительных чувств. Но мы курим. И этот всплеск автоматом тащит нас в курилку, где под воздействием табачных ядов нам оперативно делают микролоботомию, после чего сознание становится более безразличным ко всему, что нас окружает.

Насколько велика разница между табачным и чистым восприятием? Все познается в сравнении. Каждый, отказавшийся от табака, отмечает, что ощущения становятся ярче, звонче, насыщенней. Что жизнь становится эмоционально богаче, просыпается вкус к жизни, словно человек рождается заново. И такие признания доводилось слышать от людей не склонных к сентиментальности.

И уж точно, у мира появятся запахи. Обоняние снова открывает для себя мир.

Насколько все это важно?

Отсутствие положительных эмоций ведет к инфантильности и апатии, что подавляет стимулы к жизни. Если мир не дарит ярких чувств, то и стремиться к чему-либо становится неинтересно.

Кто-то регулярно пытается начать жизнь с понедельника. Вот бросить курить – это действительно новая жизнь. И поверьте, она ярче, чем кажется отравленному табаком сознанию.

*В рекламе часто изображают, что сигареты открывают перед нами мир ярких эмоций, красоту мира, спокойствие и гармонию. Такая реклама крайне лжива. Как раз с никотином ощущение мира становится блеклым. И наоборот, отказ от табака дарит гармонию и яркость восприятия.*

## **Сигареты как мелочные расходы**

О финансовой стороне вопроса мы еще не говорили. Для кого-то деньги – не аргумент, чтобы бросить. Но подсчеты могут дать интересный результат. Легко прикинуть, сколько денег мы тратим на сигареты за различный период. В табличном виде это получается очень наглядно.

руб. в сутки	неделя	месяц	полгода	1 год	5 лет	10 лет	15 лет	30 лет
15р.	105р.	450р.	2 700р.	5 400р.	27 000р.	54 000р.	81 000р.	162 000р.
18р.	126р.	540р.	3 240р.	6 480р.	32 400р.	64 800р.	97 200р.	194 400р.
20р.	140р.	600р.	3 600р.	7 200р.	36 000р.	72 000р.	108 000р.	216 000р.
22р.	154р.	660р.	3 960р.	7 920р.	39 600р.	79 200р.	118 800р.	237 600р.
25р.	175р.	750р.	4 500р.	9 000р.	45 000р.	90 000р.	135 000р.	270 000р.
27р.	189р.	810р.	4 860р.	9 720р.	48 600р.	97 200р.	145 800р.	291 600р.
30р.	210р.	900р.	5 400р.	10 800р.	54 000р.	108 000р.	162 000р.	324 000р.
33р.	231р.	990р.	5 940р.	11 880р.	59 400р.	118 800р.	178 200р.	356 400р.
35р.	245р.	1 050р.	6 300р.	12 600р.	63 000р.	126 000р.	189 000р.	378 000р.
37р.	259р.	1 110р.	6 660р.	13 320р.	66 600р.	133 200р.	199 800р.	399 600р.
40р.	280р.	1 200р.	7 200р.	14 400р.	72 000р.	144 000р.	216 000р.	432 000р.
42р.	294р.	1 260р.	7 560р.	15 120р.	75 600р.	151 200р.	226 800р.	453 600р.
45р.	315р.	1 350р.	8 100р.	16 200р.	81 000р.	162 000р.	243 000р.	486 000р.
48р.	336р.	1 440р.	8 640р.	17 280р.	86 400р.	172 800р.	259 200р.	518 400р.
50р.	350р.	1 500р.	9 000р.	18 000р.	90 000р.	180 000р.	270 000р.	540 000р.
55р.	385р.	1 650р.	9 900р.	19 800р.	99 000р.	198 000р.	297 000р.	594 000р.
58р.	406р.	1 740р.	10 440р.	20 880р.	104 400р.	208 800р.	313 200р.	626 400р.
60р.	420р.	1 800р.	10 800р.	21 600р.	108 000р.	216 000р.	324 000р.	648 000р.
63р.	441р.	1 890р.	11 340р.	22 680р.	113 400р.	226 800р.	340 200р.	680 400р.
65р.	455р.	1 950р.	11 700р.	23 400р.	117 000р.	234 000р.	351 000р.	702 000р.
68р.	476р.	2 040р.	12 240р.	24 480р.	122 400р.	244 800р.	367 200р.	734 400р.
70р.	490р.	2 100р.	12 600р.	25 200р.	126 000р.	252 000р.	378 000р.	756 000р.
73р.	511р.	2 190р.	13 140р.	26 280р.	131 400р.	262 800р.	394 200р.	788 400р.
75р.	525р.	2 250р.	13 500р.	27 000р.	135 000р.	270 000р.	405 000р.	810 000р.
78р.	546р.	2 340р.	14 040р.	28 080р.	140 400р.	280 800р.	421 200р.	842 400р.
80р.	560р.	2 400р.	14 400р.	28 800р.	144 000р.	288 000р.	432 000р.	864 000р.
82р.	574р.	2 460р.	14 760р.	29 520р.	147 600р.	295 200р.	442 800р.	885 600р.
85р.	595р.	2 550р.	15 300р.	30 600р.	153 000р.	306 000р.	459 000р.	918 000р.
88р.	616р.	2 640р.	15 840р.	31 680р.	158 400р.	316 800р.	475 200р.	950 400р.
90р.	630р.	2 700р.	16 200р.	32 400р.	162 000р.	324 000р.	486 000р.	972 000р.
92р.	644р.	2 760р.	16 560р.	33 120р.	165 600р.	331 200р.	496 800р.	993 600р.
95р.	665р.	2 850р.	17 100р.	34 200р.	171 000р.	342 000р.	513 000р.	1 026 000р.
98р.	686р.	2 940р.	17 640р.	35 280р.	176 400р.	352 800р.	529 200р.	1 058 400р.
100р.	700р.	3 000р.	18 000р.	36 000р.	180 000р.	360 000р.	540 000р.	1 080 000р.
110р.	770р.	3 300р.	19 800р.	39 600р.	198 000р.	396 000р.	594 000р.	1 188 000р.
120р.	840р.	3 600р.	21 600р.	43 200р.	216 000р.	432 000р.	648 000р.	1 296 000р.

Здесь по горизонтали указаны временные периоды. По вертикали – среднесуточные затраты на сигареты. У кого-то норма потребления составляет полпачки, у кого-то одна, у кого-то три. Зная ее среднюю стоимость, можно легко определить, сколько рублей в сутки на это уходит. А далее по горизонтали получаем значения за интересующий период.

Удобная получилась таблица. Заодно, если в семье несколько курильщиков, то можете прикинуть общесемейные расходы на конвертацию заработанных денег в сигаретные бычки.

Кроме приведенных сумм, сюда следует добавить затраты на зажигалки, пепельницы, прожженные или испорченные сигаретами вещи. Так же можно приобщить расходы на медицину. Кто-то плюсует гипотетические суммы из будущего, а кто-то вписывает конкретные затраты из настоящего.

У курильщиков, употребляющих трубку, структура расходов может отличаться. Но, при желании, каждый найдет свою строку.

Возвращаясь к табличке. Можете в ней встретить: желанный крутой мобильник, новый телевизор, километры туалетной бумаги, приличную шубу, игрушки для детей, свой отдых на теплом берегу, много килограммов пельменей, модные сапоги, свежие фрукты, расходы на свое любимое хобби и даже новый автомобиль. Казалось бы, мелочь, всего пачка в день...

В общем, посозерцайте.

Но и добавлю, если деньги не считать, как это часто бывает, то, конечно, эти суммы тают. Если же личный или семейный бюджет упорядочен, то деньги быстро оседают в виде конкретных покупок. Давно замечено, что деньги любят счет и не любят «не счет», исчезают, растворяются, утекают сквозь пальцы.

### **Финансирование табачной отрасли**

– Ты опять потратился на сигареты?

– Мне эти деньги жгли карман.

– Логично, пусть теперь жгут чужой.

Покупая очередную пачку, мы, с одной стороны, разрушаем свое здоровье. С другой, напрямую финансируем табачную отрасль. На доходы с каждой сигареты они проводят рекламные компании, стимулируя нас курить больше, и привлекают взамен ушедшим новое подрастающее поколение. Также проводят исследования, призванные улучшить «качество» сигарет в самых различных аспектах этого слова.

Получаем кольцо из двух звеньев: курильщики и производители. Вращаясь в своем вихре, оно захватывает подрастающих людей, не выпуская многих до самой их смерти. И кто больше виноват в этом кружении, табачные компании или курильщики, спорить бесполезно. Это как вопрос о яйце и курице.

В любом случае, покупая сигареты, мы совершаем двойную ошибку.

1. Курим – со всеми последствиями для нас.

2. Финансируем табачников – с теми же последствиями для нас и других потенциальных жертв.

И в этом плане сжигание купюр кажется более разумным. Ежемесячная дань, которую мы вынуждены платить табачным компаниям, не лучшая трата денег. Освободившимся от курения средствам могло бы найтись более здоровое применение.

### **Ваше время**

*...Мои года, мое богатство...*

*(Р. И. Рождественский)*

Продолжаем повторять азы арифметики.

**Вводные данные:**

1 перекур ~ 5 мин.

Средний расход ~ 20 сигарет в сутки.

**Упражнения на умножение.**

20 сигарет x 5 мин = 100 мин/сутки = 1 ч. 40 мин ~ 2 ч ежедневно.

**В месяц**

100 мин/сутки x 30 дней = 3000 мин/месяц = 50 часов в месяц ~ 2 суток в месяц непрерывного курения, без передышек и сна.

### ***В год***

3000 мин в мес. x 12 мес = 600 часов в год = 25 дней в год постоянного курения.

Почти месяц в год человек курит!

За 15 лет время, потраченное на перекуры, составит один год.

Вот такая «незанимательная» арифметика.

Как бы вы хотели распорядиться освободившимся временем, когда избавитесь от курения? Один месяц в год на перекур, без сна и отдыха, это приличное время. Чему его можно посвятить, прикиньте сами.

Поделюсь своим опытом. Когда отказался от курения и избавился от телевизора, появилось столько занятий, столько интересных дел, что времени стало катастрофически не хватать. Время стало более насыщенным, живым, осязаемым. И Вам я желаю того же самого, если Вы, конечно, этого хотите.

## **Глава 5. Как бросать неправильно**

*Выбрав «умереть стоя»,*

*он живет как раз «на коленях»*

*(Н.И. Козлов «Философские сказки»)*

Опираясь на изученный материал, выявим варианты, ведущие к поражению. Чтобы ни у кого не возникло соблазна повторять ошибки. Уж слишком дорого обходятся нам «танцы на граблях».

Привожу список популярных «вредных советов» для «бросания».

1. Выбрать своим руководством девиз: «Если я смогу продержаться достаточно долго, зависимость уйдет». Куда и почему уйдет, никому не известно. Но почему-то должна уйти.

2. Назначить для старта дату посимволичнее, например, всемирный день отказа от курения. Напоминаю, это 31 мая. Лучше, если он придется на понедельник и на начало нового года одновременно. Кстати, есть еще 18 ноября – всемирный день борьбы с курением. Чем эти «праздники» отличаются, не знаю.

3. Объявить всем, что Вы собираетесь «попробовать бросить», поэтому будете крайне раздражительны, чтобы знали, боялись и прощали Вам истерику по любому поводу.

4. Обязательно заключить пари с таким же бедолагой, кто дольше протянет (коллективные самоистязания всегда были в почете). Связка работает безотказно: как только срывается первый, второй, в ранге «победителя», незамедлительно следует за первым.

5. Вспомнить всё, чего Вы лишаетесь, и напроць забыть всё, к чему стремились изначально.

6. Завязать конечный результат на самооценке: «если не справлюсь, то тогда я ...» и далее обидные слова, в меру своей фантазии и житейского опыта.

7. Для полного мазохистского наслаждения рекомендуется бросать через силу воли, методом постепенного снижения количества сигарет.

8. Неудачную попытку надо обязательно сопровождать суперсерьезным и сверхделовым настроением. Тогда Вас будет ждать великое начало и такое же великое поражение, и шуткам здесь не место.

9. Обклеиться всевозможными липучками, не забыть про всевозможные никотиновые конфеты и жвачки. Зачем они нужны, не знаю, но так принято.

10. И начать мучиться без сигарет. Процесс мучения надо обязательно холить, лелеять в своих мыслях. Чем пафосней у нас это получится, тем лучше оценит нас Станиславский. Остальным наш «драмкружок» будет по барабану.

11. Начать мечтать о «единственной» сигарете, чтобы она стала для нас лучшим подарком после длительных часов мучения.

12. Окружить себя полным бездельем, чтобы голове ничего не оставалось, как только мечтать о сигаретах.

13. Начать завидовать всем курильщикам мира и чувствовать себя обделенным, оставшимся без вкуснейшего пряника в жизни, ощущать себя оставленным за бортом вселенной.

14. При каждом неудобном случае начинать думать, что сейчас могли бы закурить.

15. Начать тщательно считать дни, часы, минуты своей депрессивной пытки без сигарет. Это позволит нам чувствовать себя героем и жертвой одновременно. То есть «героем несчастным».

16. Подсчитать, сколько еще предстоит отмучиться без сигарет, до конца дней.

17. Начать таскать с собой сигареты и зажигалку на всякий случай – вдруг срочно потребуются.

Продолжить этот список каждый садо-мазохист может сам.

*Есть еще различные народные средства.*

*К примеру, размочить сигареты в стакане воды, а потом эту воду выпить. (ВНИМАНИЕ! Данный «народный метод» представляет ПРЯМУЮ УГРОЗУ ДЛЯ ЖИЗНИ. Ни в коем случае не использовать!) Гарантированный способ, потому что когда протянете ноги, то курить уж точно не сможете. Предки знали толк в эффективных решениях. Существуют другие, менее радикальные способы. Но и результативность их, сами понимаете, ниже.*

Ладно, приступили к попытке, и с 31 мая мы в завязке. Терпим день, два, неделю, месяц и даже два, а заветного звоночка «все, отмучились» как не было, так и нет. Как мы узнаем, что «бросили»?

Вот и продолжается пытка завистью к другим курильщикам, пытка неуверенностью: «А бросил ли я и как долго это продлится?», пытка: «как бы снова не закурить».

В конце концов, такой эксперимент срывается. Через какой срок, неважно. Дни, недели, месяцы... это чей-то личный рекорд, который к конечному результату отношения абсолютно не имеет.

И вот неудачник подносит ко рту сигарету и чувствует, что на вкус она чертовски неприятна, горька и удушлива. Но это фигня, ему не привыкать. Самое досадное, что эта сигарета не дала даже мизерную долю того удовольствия, которое от нее ожидалось. Поистине, полный облом. И стоило ли ради этого мучиться, мечтать, стремиться, страдать, завидовать?

После такой осечки можно было бы прекратить, и дальше уже не курить никогда!

НО курильщик уже «сорвался». И очень скоро, сначала по «исключительному» поводу, далее чаще, быстро наращивая темп, он вернется к своей привычной «норме потребления». Все, попытка состоялась. Стала достоянием истории.

А чтобы не повторять ошибки прошлого, рассмотрим наиболее популярные «советы и методы».

## **Отвыкнуть от сигарет**

Для многих желающих бросить кажется логичным «отвыкнуть» от привычки: «Раз привык – значит будем отвыкать. Просто нужно пожить без сигарет, и все станет как прежде».

*Одна из причин такого мышления – прямая параллель с зависимостью от серьезных наркотиков. Там действительно существует явный период ломки, пройдя который, можно*

*констатировать – физиологическая зависимость преодолена. При избавлении от табачной зависимости такой границы нет. И спустя недели или даже год курильщик может по-прежнему мучиться.*

Ошибочность «отвыкания» в том, что она от зависимости не избавляет. Подача сигарет прекратилась, а зависимость осталась. И без разницы, постепенно ли сокращался прием сигарет или сразу. Курильщик, лишившись возможности курить, еще больше осознает свою привязанность к табаку и еще сильнее сомневается в возможности когда-либо бросить.

К тому же, после длительного воздержания курильщик так и не дожидается ни тихого звоночка, ни грома небесного, что попытка прекратилась и он уже свободен. Отсутствие сигнала оставляет курильщика в неведении, что его организм давно не нуждается в никотине. При этом неправильно работающая психика будет по-прежнему с завистью оглядываться на сигареты и курящих. Неудивительно, что курильщики, избравшие такой путь, чаще всего срываются, не протянув и пару недель, а то и несколько часов.

*Кстати, определение «вредная привычка» является ярким примером того, как используемая терминология влияет на принимаемые решения. «Привык – отвыкай». Своеобразное нейролингвистическое программирование на бытовом уровне. И курильщик, слепо следуя заданной логике, начинает сокращать потребление сигарет, но отвыкание почему-то не происходит...*

### **Легкие сигареты помогают бросить курить?**

Переход на слабые сигареты, опять же, продиктован желанием «отвыкнуть». И якобы легкие сигареты – это легкая форма зависимости. Но применительно к табаку легкой формы не бывает. Это всегда зависимость, со всеми присущими ей элементами.

Отказ от легких сигарет ни на йоту не легче отказа от крепких. Единственная причина, по которой можно перейти на другие сорта, это если они Вам больше нравятся, и Вы собираетесь курить дальше.

Страх перед отказом провоцирует бросать постепенно. Но наша логика подсказывает, что на это не стоит тратить время. И если бросать правильно, то независимо от типа используемых сигарет все пройдет гладко. Так что обращаюсь к любителям крепких сигарет: не теряйте время на привыкание к легким сортам, это не поможет. Зато гарантированно отнимет время, которое работает против Вас. Медициной доказано, что каждый переход на другой сорт табака увеличивает проблемы со здоровьем. Поберегите его – бросайте сразу правильно.

### **Никотиновые заменители**

Пластыри, жвачки, конфеты, аэрозоли, другие формы «лекарственных средств», призванные освободить Вас от зависимости. Добрались и до них. Слишком часто мы их упоминали.

На примере этих средств мы поняли, что:

- в курении велика «эстетическо-поведенческая» составляющая, просто никотин в форме липучек курильщикам не нужен;
- даже в чистом никотине, очищенном от других ядов, ничего приятного с точки зрения наркотического восприятия нет. Иначе продукты из чистого никотина вытеснили бы традиционные сигареты;
- организму никотин круглые сутки не требуется, иначе мы вынуждены были бы обклеиваться пластырями на ночь. Но заменители требуются психике.

В плане наглядного пособия, для понимания природы зависимости заменители нам действительно помогли. Но на этом их роль заканчивается. Будут мешать. Почему, сейчас разберем.

Заявленный курс лечения такими средствами в зависимости от изделия и производителя составляет от 8 до 12 недель. А это 2-3 месяца. Цена вопроса: в среднем 350-500 рублей неделя. Полный курс около 4 тысяч руб.

Каков результат

Привожу сведения из околорекламных источников (не дословно):

*«... Бросающие курить с никотиносодержащими пластырями вдвое чаще достигали положительного результата...».*

Я так понимаю, что сравнение приводится с теми, кто бросает неправильно, например, через силу воли. И успешность таких попыток действительно крайне низка. Поэтому такая заявленная эффективность нам не интересна.

Рекламное заявление № 2:

*«48% участников, которые не закурили в течение 2-х недель, держались и спустя полгода».*

Оптимистичнее, но более уклончиво. Исходя из изложенного, есть люди, которые продержались меньше 2-х недель. И каков процент не дотерпевших до 2-х недель, не сообщается. Да и 48% от оставшихся – это тоже чуть меньше половины. То есть каждый второй снова продолжил курить. Лично Вам хочется, проистязав себя не очень приятным средством, оказаться «каждым вторым»?

Что говорит медицина:

*«...даже очищенные от прочих ядов, присущих табачному дыму, такие средства остаются опасными для здоровья. Могут вызывать раздражение кожи в месте накладки пластыря, рвоту, сонливость, другие проявления. Беременным рекомендуют использовать крайне низкие дозы. Как и сигареты, они могут приводить к онкологическим заболеваниям».*

Кроме того, жвачки с никотином еще и весьма неприятны на вкус, не каждому под силу запихивать их себе в рот.

Как много людей сумело бросить **«благодаря»** этим средствам? Скорее всего, ничтожно мало. Если говорить **«с их применением»**, то результат должен быть выше.

Что я хочу этим сказать: Если человек готов бросить и нашел правильный способ, то у него может получиться отказаться от курения. В том числе, и с использованием, например, пластырей.

Если же курильщик от зависимости не избавился, и она заявляет о себе в полный рост, то никакие никотиновые «сигаретозаменители» не помогут.

В интернете полно отзывов от людей, которые после курса такого лечения стали курить еще больше, так и не избавившись от зависимости.

Мне известен случай, когда человек смог бросить курить с использованием пластырей. Он применял их один день (не несколько месяцев, как велит курс лечения, а один день), после чего прекратил курить. О чем это говорит? О том, что он смог сам найти дорожку на свободу, но для последнего шага ему требовалось микроподтверждение: «Да, без сигарет я могу спокойно жить». Получив доказательство, он уже не прикасался ни к пластырям, ни к сигаретам. Смог бы он так же эффективно отказаться от зависимости без психологической готовности, только благодаря пластырю? Однозначно нет.

Чем объяснить относительно низкую эффективность никотиновых заменителей?

*Во-первых*, это по сути модифицированный «метод постепенного снижения сигарет». Где вместо сигарет используют никотин, нанесенный на пластырь. А, как Вы знаете, способ постепенного снижения эффективностью не отличается.

*Во-вторых*, применение содержащих никотин средств не устраняет ошибок в мышлении, и работа над психологическим фактором оказывается брошена на самотек.

Что «горшочек», предоставленный себе, сварит, то и получим. У кого голова четко настроена на избавление от зависимости – те с некоторой вероятностью смогут найти выход. А у кого-то голова может начать работать в совершенно обратную сторону: «раз я живу на никотиновой подпитке, значит, это навсегда».



По этой причине такие средства отличаются низкой эффективностью. Замечательно, что они помогли некоторым людям отказаться от зависимости. Но можно ли рекомендовать заменители как высокоэффективные средства? Скорее нет, и статистика это подтверждает.

### **«Электронные» сигареты**

Ну, как можно обойти эти раскрученные штуки. Во-первых, не электронные, а электрические. Что в них электронного? Выключатель? Во всем остальном подогрев картриджа спиралью – разновидность паяльника или, точнее, электрофумигатора. А «электронные» они ради рекламного словца. Могли бы писать «наноэлектронные», суть не изменилась бы. Впрочем, интересны и другие термины: нихромовая проволока нагревателя теперь называется «атомайзером», а сам процесс «ингаляцией». Апупеть. Чудеса рекламной лингвистики. Если учесть, что слово «ингаляция» чаще используется для лечебных процедур, то мне такая подмена понятий совсем не нравится.

Изучая состав табачных ядов и их последствия, можно подумать, что фумигаторы – это манна небесная – настоящее спасение для курильщиков. А еще можно подумать, что автор косвенно пропагандирует эти новинки. Но у меня к ним отношение скорее негативное.

С одной стороны, я должен признать, что их пар значительно чище, чем дым обычных сигарет. С другой стороны, чем они в таком случае лучше никотиновых пластырей и других заменителей? Тем, что дополнительно имитируют процесс курения? Но это скорее работает на удержание. Тогда пластыри однозначно лучше.

Самое главное, перейдя на электрические сигареты, курильщик как был зависимым, таковым и остался.

Электронные сигареты помогают бросить курить? Не смешите, не более, чем прочие заменители. Просто это массово эксплуатируемый рекламный ход. Многие ведутся – продажи растут.

Знаю девушку, которая сумела бросить с использованием такой сигареты. Но у нее мама онколог, и здесь, несомненно, присутствовала психологическая составляющая. Остальные знакомые, перешедшие на это же средство, как были зависимыми, так и продолжают ими оставаться. Разве что меньше травят себя, и то хорошо.

Но у фумигаторов есть момент, который мне сильно не нравится, который субъективно делает их вреднее обычных сигарет – ненормированная подача никотина.

Обычные сигареты имеют неприятный вкус. Плюс присутствие других ядов заставляет курильщиков вовремя остановиться, соблюдать некоторый регламент. Невозможно постоянно курить обычные сигареты, занятие противное – срабатывают естественные ограничители.

В случае с электрическими сигаретами эти естественные барьеры отсутствуют. Дым сдобрен ароматизатором, прочих ядов нет, и никотин начинает потребляться в больших количествах.

Знаю курильщика, который, перейдя на эти штуки, фактически прирос к ним, и теперь, можно сказать, не выпускает их изо рта. Это же приходится замечать и за другими курильщиками, может, не так явно, но перекуры они стали устраивать заметно чаще. Плюс иногда дымят на рабочих местах.

Причем возможность дымить в помещении специально выпячивается продавцами. Аргументы: якобы никотин при комнатной температуре находится в жидком состоянии, оседает весь в легких, плюс быстро окисляется в воздухе, и другим людям в помещении уже не вредит. Эти аргументы приводятся на форумах любителей фумигаторов.

Со своей стороны, могу предполагать, что выдыхаемый курильщиком воздух может содержать никотин и быть вреден для окружающих. Выводы официальных органов по этому поводу отсутствуют, и они склоняются вообще наложить запрет на фумигаторы.

Но даже если выяснится, что электрические сигареты безопасны для окружающих, я все равно останусь сторонником запрета курения на рабочих и в общественных местах. Популяризировать таким образом зависимость от никотина нельзя.

### **Ложные цели и мотивация**

Типичная логика: «Раз через силу воли бросить не получилось, значит, стимул был не тот. Будь причина посерьезней, обязательно бросил бы». (Интересно, что бы на это сказали те, кто не смог отказаться от никотина даже под давлением жесткого медицинского диагноза.)

Ради чего обычно бросают курить: ради здоровья, ради денег, будущий ребенок, легче переносить длительные переговоры и перелеты, за компанию и другие стимулы и поводы. Ввиду своей важности для отдельного человека, все перечисленные факторы могут быть хорошими дополнительными стимулами. Но как цель они выглядят неважно.

Зависимость легко перешибает блажь, во имя которой пытаются бросить. Ограничения, наложенные на себя, порождают дополнительное раздражение, плюс никотиновый голод разгоняет колесо зависимости. На фоне табачного зуда перспектива «бросить курить» блекнет, и вскоре попытка прерывается.

А если все-таки сила воли возьмет верх, то, наконец осуществив мечту, человек начинает снова мысленно возвращаться к сигаретам. Цель достигнута, можно себя больше не ограничивать.

*Поэтому правильная цель – это освобождение от зависимости, избавление от рабства, свобода.*

*Именно такая цель позволяет бросить навсегда.*

### **Аварийная пачка сигарет**

Может, буду излишне категоричен, но я считаю такое поведение малодушным. Сигареты в нашей жизни совсем не дефицит. Без них еще никто не умирал. ЕСЛИ ВДРУГ отказ от курения пойдет «криво» и никотиновый зуд начнет донимать, то нетрудно набраться еще немножко терпения и дойти до ближайшей торговой точки, где нам с радостью продадут желанный яд. Курящие товарищи тоже всегда рады «помочь другу».

Если все идет нормально, то хвала Вам и мне, и пачка точно не потребуется. Ну, а если сигареты под рукой, то в случае секундной вспышки легко проявить слабость. Еще бывает, что «перед смертью не надышишься», вот и будут эти сигареты лишним раздражителем, мешающим Вам почувствовать себя победителем.

Очень важно войти в первый день без сигарет, оставив различные табачные атрибуты в прошлом. Вы выкурили последние сигареты, легли спать – проснулись, и Вы уже в «светлом завтра», абсолютно свободны, не только от зависимости, но и от обязанности таскать этот табачный хлам.

Самое главное!

Пачка сигарет в кармане – это не победа, это значит, что враг еще жив и готов напасть на Вас в любую секунду. О каком победном настроении может идти речь?

Страховочные сигареты только усложняют отказ, причем значительней, чем принято об этом думать. Аварийная пачка – это даже не влияние страхов, так как магазинов, забитых сигаретами, полно, это малодушие, фактически прямой отказ от Ваших светлых планов. Аварийная сигарета – серьезная ошибка при отказе от курения. В светлое завтра надо входить с чистыми руками.

### **Оказаться на необитаемом острове без сигарет**

*Поверьте туристу со стажем – не помогает.*

Об этом мечтает большинство курящих граждан на всей планете. И среднестатистический россиянин с его вечной тоской о тёплых морях особенно.

Из личного опыта

Много раз, отправляясь на природу на длительный период, устраивал себе практически идеальные условия для отказа: традиционная последняя сигарета, свободные от табака карманы и рюкзак, некурящие попутчики, никакого встречного народа, чистейший воздух и очаровательная природа. И я, весь такой крутой и переполненный решимостью избавиться за это время от «привычки».

Но ни через неделю, ни через две желание курить меньше не становится. Более того, оно только крепнет, разрушая представление об идеальном отдыхе. Правильно, зависимость как

была, так и осталась, а отвыкнуть от зависимости не получается. И первый же встречный расстреливается на предмет наличия сигарет. Вот и вся попытка.

Времени мало? Неправда.

Даже если Вы окажетесь на необитаемом острове где-то на годик или три, зависимость никуда не денется.

Если Вы все же продолжаете мечтать о райском необитаемом острове, то лучше на нем оказаться, уже будучи избавленным от зависимости.

***Запоминаем: чтобы успешно бросить, требуются не идеальные внешние условия, А ИДЕАЛЬНЫЙ ВНУТРЕННИЙ НАСТРОЙ И ТОЛЬКО.***

### **Бросать курить в выходной**

Другой вариант создания благоприятных внешних условий – это выбрать день, в который не будет ничего мешать, когда принадлежишь себе, а не работе или другим внешним обстоятельствам. Своеобразная версия «острова» во времени.

Такая изоляция от жизни – тоже серьезная ошибка. Когда голова изнывает от безделья, то стремится заполнить пустоту. И при дефиците никотина и работы, она начнет постоянно обращаться к мыслям о табаке.

Как не думать о «большой уродливой обезьяне» – надо найти себе занятие, и тогда Вам будет не до пустяков. Как лишний раз не думать о табаке и перекурах – найти себе настоящее дело.

Поэтому не создавайте вокруг себя вакуум, живите реальной жизнью.

Хорошо, если день Вашего отказа от сигарет придется на начало рабочей недели, будет заполнен работой. Тогда отвлекаться на сигареты будет некогда. Если нет работы, то постарайтесь найти ее, при желании это не проблема.

Если день отказа от курения пришелся на выходной, то это тоже не вопрос. Придумайте кучу дел, желательно таких, которые с высокой вероятностью закончатся с положительным результатом – чтобы было меньше повода для расстройств и больше для гордости. Опять же, позитивный образ мышления Вам только на руку.

В общем, живите нормальной жизнью. И чем она будет насыщенной, тем легче будет не замечать мимолетные бзики «а покурить бы».

### **Начать новую жизнь**

Вот только не надо вязать узел по узлу. Иначе получится неразрешимый клубок противоречий.

Любая смена ритма и перемены – это стресс. Сильные потрясения могут начать вызывать к приему сигарет. А Вы ведь хотите бросить легко, без нервозности.

Важно понимать, что когда принимаются такие решения, то успех в одном деле автоматически завязывается на успех в другом. И если одни планы срываются, то они автоматически приводят к срыву успеха в отказе от курения. А Вам это надо? Вам нужно гарантированное достижение Вашей основной цели – освобождение от курения.

Конечно, например, заняться спортом – мысль здравая. Но лучше, если это желание будет просто сопутствующим легким фоном, а не радикальным разворотом. Возможно, скоро организм сам попросит смены ритма. Прислушайтесь к нему и не отказывайте. Пусть радуется.

### **Всего одна сигарета – главная ошибка**

*Это не угроза, это жизнь.*

Среди курильщиков бытует убеждение, что даже успешно завязавший так и остается зависимым на всю жизнь. Следовательно, даже одна сигарета может вернуть его обратно.

Давайте разбираться с «пожизненной зависимостью» и «единственной сигаретой». Где правда и в чем заблуждения.

Чем отличается человек, отказавшийся от зависимости, от того, кто никогда не курил? Бывшие курильщики больше подвержены влиянию никотина? – Неправда. Никогда не кутивший

может оказаться более склонным к зависимости от внешних наркотиков. Наркосистема бывшего навсегда приручилась к никотину? – Нет, наркосистема любого человека стремится в первую очередь к привычному источнику. И если Вы давно не курите, то уже твердо опираетесь на собственный биохимический баланс.

Так в чем эта великая разница между курящими и некурящими? Став курильщиком, каждый человек начинает мыслить шаблонами, являющимися неотъемлемыми элементами никотиновой зависимости. К примеру, такими, как поиск оправдания каждой сигарете или восприятие сигареты как награды. Все это мы уже проходили.

А теперь внимание! Какими соображениями обычно оправдывают предстоящую «единственную сигарету»?

- «Только попробую и больше не буду»;
- «Это всего одна сигарета»;
- «Ровно год как не курю, это можно отметить сигареткой»;
- «Ну, я уже отвык и знаю, что это такое, поэтому не попадусь»;
- и другие похожие «безобидные» отмазки.

Но обратите внимание: все эти формулировки либо типичные «оправдания», либо возведение сигареты в статус «награды». То есть бывший курильщик, еще не успев даже прикурить «единственную сигарету», УЖЕ начинает мыслить, как раньше, по типичным табачным шаблонам. Еще не поднеся сигарету ко рту, только еще собравшись, он уже толкнул гигантский маятник и запустил запыхавшийся дьявольский механизм табачной зависимости.

Каждый курильщик курит, опираясь на свой предыдущий опыт, на свои шаблоны и лекала. И по-другому курить не получится. Например, Вы сможете «курить по-другому»? «По-другому» – это как? Не знаете? Я тоже не знаю. И когда бывший курильщик снова берется за сигарету, он делает это точно так же, как и раньше.

*Для бывшего курильщика «единственная сигарета» начинается с запуска зависимости.  
Вот и весь фокус.*

Делает ли это курильщика более подверженным зависимости? Точно нет. Никогда не курящий может быстрее втянуться в это дело. Здесь все зависит от кучи индивидуальных факторов.

Всем, кто бросил, надо знать и помнить про этот механизм и стараться держаться от него подальше, опасаясь его запуска.

У каждого в жизни был опыт, который предпочитают не афишировать и реже вспоминать, так называемый «скелет в шкафу». Конечно, в силу своей ненадобности такие скелеты сильно запылены. Вы их не трогаете, и они Вас не достают. Они Вам нужны? А Вы им?

С запыхавшимся механизмом табачной зависимости все обстоит точно так же. Не дотрагивайтесь до него, и он Вас никоим образом не коснется. Начните жить будущим, а не прошлым, и замшелый механизм так и останется валяться не востребуемым на задворках чердака, именуемого «Вашей крышей».

**Чем еще опасна «единственная» сигарета.** Тем, что, выкурив ее, Вы разрешаете себе в дальнейшем «иногда» выкурить еще две «единственные сигареты». Конечно, не просто так, а по очень «уважительному» поводу.

*Обратите внимание, и здесь повод, и здесь «оправдание сигарете» как неотъемлемый элемент зависимости. Вы только выкурили одну сигарету, а зависимость уже протянула свои корни в Ваше будущее.*

В дальнейшем эти разрешенные сигареты обязательно будут выкурены. Не сразу, и действительно «по торжественному случаю». И, в свою очередь, «дадут добро» на последующие «единственные» четыре. И так в геометрической прогрессии, до тех пор, пока табу на курение не будет окончательно снято за своей ненадобностью. Каких-то три, максимум шесть месяцев, и Вы снова в западне, со всеми присущими ей последствиями.

Об этом ли Вы мечтали, разрешая себе выкурить всего лишь одну сигарету?

***Что толкает давно отказавшегося на повторение пройденных ошибок?***

Живет человек, от курения отказался давно, ни физиологической, ни психологической зависимости нет, счастлив без табака и только радуется. Но однажды словно черти подталкивают: «На, попробуй!»

Откуда такая блажь?

Предполагаю, что в основе лежат пять факторов:

- природное любопытство;
- социальные мотивы;
- остатки представления о сигарете как о подарке;
- остатки заблуждений, что от сигареты можно получить удовольствие;
- фактор времени.

***Природное любопытство.*** Убедиться: «а бросил ли я окончательно», «что я такое в них находил?». Или околоспортивное азартное: «а слабо попробовать и не сорваться? Ведь я матерый, к тому же зависимости давно нет».

***Представление о сигарете как о подарке.*** Почти всегда эта ошибка случается в честь какого-либо праздника. И сигарета представляется еще одним «дополнительным призом».

***Социальный фактор.*** Возврат к зависимости практически всегда происходит в компании. Тот случай, когда некурящий желает поддержать общение.

***Представление о сигарете как об удовольствии.*** Что рассчитывает получить курильщик, берясь за «единственную сигарету»? – Лишь удовольствие, ни о чем противном не мечтается. Наивно? – Да. И вместо наслаждения, отвыкший от никотина организм получает серьезное отравление. Все согласно сценарию первой сигареты – тошнота, слабость и т.д. И абсолютно ничего приятного.

И ПЛЮС – горькое СОЖАЛЕНИЕ, ЧТО СОВЕРШЕНА нелепая ГЛУПОСТЬ. Что ничего этого даже не хотелось! И ТЕПЕРЬ ЕСТЬ серьезный РИСК снова скатиться ОБРАТНО В ПРОПАСТЬ.

***Фактор времени.*** Почему человек снова берется за сигарету? «Не совсем бросил» и остатки заблуждений заставляют курить? Или не осознал, насколько вредили сигареты, и недопонимает, к чему это может привести снова? Чаше всего не это, а фактор отдаленности является ключевым.

Сквозь призму времени бывшая зависимость воспринимается проще и легче. Не столь страшно выглядит ее кабала. Да и муки отказа от курения кажутся не столь сильными.

Плюс в воспоминаниях «удовольствие от сигарет» становится сильно завышенным.

В общем, время «лечит». Только в данном случае это идет во вред.

Ирония в том, что, берясь за «единственную сигарету», экспериментатор ведет себя абсолютно так же, как новичок, который склонен сильно недооценивать риск.

Курильщик так много пилил себя за то, что однажды взялся за сигарету, и теперь снова повторяет ТУ ЖЕ САМУЮ ОШИБКУ! Эх, время!

Что можно посоветовать, чтобы снова не клюнуть на «единственную сигарету»:

Прежде, чем принять решение о перекуре, следует в первую очередь остановиться, взять паузу в 10 минут. И на этот промежуток мысленно вернуться в то время, когда курили. Окунуться по полной, с головой.

Вспомнить, как табачная зависимость мешала, какие переживания за здоровье провоцировала, как сильно она взвинчивала в каждой критической ситуации, какие неразумные траты были совершены ради нее. Вспомните все, что связано с курением, от чего мы сейчас так хотим отказаться.

Вспомнить, как еще недавно готовы были отдать многое, лишь бы от нее избавиться.

Самое эффективное, что я бы мог сейчас предложить, так это взять ответственность за собственное в будущее в свои руки.

Запомните: единственной сигареты не бывает. Бывает первая, вторая, энная, N+1, и бывает последняя. Такова природа никотиновой зависимости.

В Вашей жизни уже была «единственная» сигарета и, скорее всего, не одна. К чему это приводило, Вы знаете лучше меня. Хотите еще раз повторить свои страшные ошибки?

Вы хотели всего лишь убедиться, «а действительно ли Вы бросили?» Ну как, убедились? Да, действительно не курили, только это уже в прошлом. Сигарета – это всегда цепная реакция.

Вы мечтали иметь возможность «иногда покурить», как попить чашечку кофе, изредка и немного: «хочу – курю, хочу – не курю». Но сигарета – это не продукт питания, это наркотик. И здесь «не хочу курить» случается только после того, как удовлетворено обязательное «хочу курить». Сигарета – это всегда зависимость, когда одна сигарета тянет за собой обойму последующих. «Полузависимости» не бывает. Бывает не до конца сформированная. Но все равно это уже зависимость. А оно Вам надо?

Мечтаете, чтобы сигареты в некоторые минуты могли сопровождать Вас и оказывать поддержку? Не стоит рассчитывать на помощь такого «коварного недруга». Вместо помощи можно скоро оказаться в очередном депрессивном кольце зависимости. Жизнь от сигареты к сигарете.

Вы отлично знаете: «единственная» сигарета, выкуренная после длительного перерыва, ничего приятного Вам не сможет дать в принципе. Сильное отравление после длительной паузы гарантировано. Курильщик надеется на приятные ощущения, но этого ничего не будет.

Никотин может принести удовлетворение, если только освобождает нас от мук, от зуда. Но тогда это будет далеко не «единственная» сигарета. Параллельно она подарит полное расстройство: «ничего хорошего, ни малой толики того, что ожидалось, не получено, только жутко неприятные ощущения».

И главное: ГОРЬКОЕ СОЖАЛЕНИЕ, ЧТО СОВЕРШЕНА ЭТА ОГРОМНАЯ ГЛУПОСТЬ. ЧТО НИЧЕГО ЭТОГО ДАЖЕ НЕ ХОТЕЛОСЬ! И ТЕПЕРЬ ЕСТЬ ОГРОМНЫЙ РИСК УКАТИТЬСЯ ПО НАКЛОННОЙ ОБРАТНО В ЛОВУШКУ РАБСТВА.

Сейчас Вы уверены, что еще раз эту ошибку никогда не совершите. Но многие бывшие курильщики, проведя счастливые годы в свободе от зависимости, не испытывая ни малейшей необходимости в табаке, снова с ослиным упрямством испытывают судьбу и снова попадают в этот же капкан. Не глупо ли это?

Сегодня Вы проклинали тот день, когда совершили глупейшую ошибку в Вашей жизни – начали курить. Вы тогда не мечтали о рабстве, вы баловались, экспериментировали. Теперь С ВЫСОТЫ ВАШЕГО НАСТОЯЩЕГО, С ВЫСОТЫ ВАШЕГО ГРОМАДНОГО ГОРЬКОГО ОПЫТА ВЗГЛЯНИТЕ не только в свое прошлое, а, в первую очередь, В СВОЕ БУДУЩЕЕ. Не следует повторять ляпы прошлого.

Чирк зажигалкой, затяжка, и Вы снова в цикле. Сколько разочарований и переживаний принесла Вам эта ошибка? Вы мечтаете о кошмарном будущем для себя? Множество глупостей находятся от Вас в шаговой доступности, но разве это повод все их опробовать?

Наверняка Вы мечтали о возможности вернуться в свое прошлое, чтобы никогда не повторить ошибку и навсегда остаться свободным от этой зависимости. Сейчас у Вас есть такая возможность! Если у Вас только возникнет желание «поэкспериментировать» с «единственной» сигаретой, вспомните о своей мечте прервать эту цепь, заставьте себя опомниться и не повторять ошибку! Как только Вы подумали о сигарете, вспомните свое задымленное прошлое и представьте, что это Ваше пожизненное будущее.

Если Вам не нравится быть курильщиком сейчас, то почему Вы думаете, что в следующий раз Вам это занятие понравится больше? В следующий раз к неприязни к сигаретам добавятся еще раздражение и досада по отношению к себе за свою слабость – что Вы снова оказались в этой глухой западне.

Эта книга поможет Вам избавиться от зависимости. Но она не сможет оберегать Вас годы и десятилетия от Вашей собственной глупости. Возьмите свое будущее в собственные руки! Это в Ваших силах!

*Конец молитве. Аминь!*

Вышеизложенная молитва – это все, чем я могу Вам помочь ради отказа от «единственной» сигареты. Но реальная ответственность в этом вопросе только на Вас.

## **Второй раз бросить курить сложнее**

*В мечтах про лето комаров нету.*

Замечательная мысль должна посетить не одну голову. Если эта книга так эффективна, как обещает автор, то можно много раз бросать и начинать курить снова. Почитал – бросил, снова закурил. Не жизнь, а малиновая плантация.

Но в любом деле есть свои «НО», и в отказе от никотина тоже. Дело в том, что человек не робот. Это машины могут много раз исправно следовать алгоритму. У людей с этим значительно сложнее, и стабильного результата может не быть.

Одна из причин – правильный настрой. Бросая по книге первый раз, мы свершаем крупную победу в своей жизни. Однако после того как закурили снова, то уже не побеждаем, а **ИСПРАВЛЯЕМ СОВЕРШЕННУЮ ОШИБКУ**. Латаем дыры. А это сказывается на эмоциональной оценке происходящего, а, значит, и на эффективности избавления от зависимости.

Другая причина – разница в восприятии. Если первый раз книга может быть интересна, то второй окажется скучней. Соответственно, производимый эффект, а именно помощь в отказе от зависимости, будет ниже.

Третье: эффект завышенных ожиданий. Помня, «как здорово получилось тогда», мы будем надеяться на повторения легкого успеха. А «точно так» уже не будет, два раза в одну воду не войти.

В общем, с этой книжкой, как и с другим медицинским средством – антибиотиком. Если первый раз успешно помогло, то эффективность второй попытки может быть ниже. Поэтому говорить о книге как о многоразовом средстве нельзя.

Не думаю, что это так уж плохо. Вы же не собираетесь бросать только для того, чтобы потом начать снова.

## **Моя ошибка**

Есть опыт, в котором мне крайне неудобно признаться перед кем-либо, а тем более перед Вами. Но поделиться им я обязан.

Когда книга была на четверть написана, я снова взялся за сигареты. И хотя стаж «некурения» был уже больше года, я все же пошел на эту глупость.

Что подвинуло меня на это? Ведь *не было абсолютно никакого желания!*

Скорее всего, экспериментаторский интерес, совмещенный с откровенным любопытством: «А что я там в этом находил и что это за зараза? А слабо попробовать и не свалиться в пропасть, да еще с такими богатыми познаниями?»

Оказалось, не слабо и достаточно быстро. Сигарета за сигаретой, точно по сценарию, уже через тройку месяцев я снова стал типичным курильщиком. Да, я много знал про эту зависимость и продолжал ее изучать. Но при этом я снова был полностью захвачен этой заразой со всеми вытекающими: полный дискомфорт при отсутствии сигарет, та же самая пачка в день, те же самые ритуальные сигареты с постепенным, но вполне заметным ухудшением состоянием здоровья.

С первой же сигаретой прекратилась работа над книгой. Моральный запрет был наложен мгновенно. И до тех пор, пока я снова не бросил, ни один знак препинания не был внесен в текст. Конечно, я постарался вынести из этой ситуации максимально возможный опыт и знания. Я тщательно следил за ощущениями, снова изучал, как эта зараза удерживает, пытался разобраться во всем, что могло быть полезным для избавления от зависимости. И, конечно, все эти наблюдения легли в книгу и теперь помогают Вам.

*Но все равно, это нисколько не оправдывает легкомыслия, с которым я пошел на эту авантюру.*

А теперь то, ради чего я поделился своей глупостью и что хочу еще раз подчеркнуть на собственном примере.

1. Снова стать курильщиком очень и очень легко;
2. Избавляться от зависимости во второй раз гораздо сложнее;
3. Ваша победа зависит от Вашего настроения.

Подробнее:

1) Скатиться легко, обладая любым объемом знаний в этой области. Можно много знать о наркотиках и способе избавления от них, но это не защищает от лап самой зависимости, которая берет и захватывает. Знания – это замечательно, *но зависимости на них наплевать*.

Не переступайте черту, обозначенную столбом *«единственная сигарета»*. Это граница, за которой начинается территория Вашего рабства.

2) Если после удачного отказа от табака Вы начнете курить еще раз, то это будет большой ошибкой. Второй раз избавиться от зависимости сложнее, несмотря на весь багаж знаний. Причина, как уже говорилось, в восприятии этого события и в отсутствии новизны.

Если первый раз я уходил от зависимости с настроением на праздник, то второй раз было ощущение латания дыр, исправления собственной глупейшей ошибки. А это не лучший эмоциональный фон для победы. Как следствие, в ходе отказа от сигарет я получил весьма заметный шлейф терзаний: «А может, покурить?». Наличие таких навязчивых мыслей – это уже не легкий способ. Конечно, мне было легче, чем если бы я бросал совершенно неправильно. Но по сравнению с предыдущей легкой попыткой всё было ощутимо тяжелей.

3) Да, знание – сила. Но чтобы она эффективно работала, нужен правильный настрой. Если Вы верите, что сигареты Вам не нужны, и стремитесь к полной победе, то Вы победите. Причем легко. Полученные Вами знания показывают направление выхода и помогают добиться результата. Но без правильного эмоционального фона и желания победить все сведения являются пустым грузом, отягощающим голову, не более.

Я очень хочу, чтобы Вы не повторяли мою ошибку, чтобы мой опыт оказался для Вас не напрасным.

## Глава 6. Как бросать правильно

*Все ближе к заветному часу...*

*Небось страшно?*

Здесь пройдемся по всем факторам зависимости, мешающим нам бросить курить. И рассмотрим их в той последовательности, в которой будем от них избавляться. Что примечательно, эта очередность полностью соответствует структуре зависимости. И лучше представить ее в виде вертикали.

***Страхи***

***Отсутствие веры***

***Психологическая зависимость***

***Кольцо психо-наркотической зависимости***

***Наркотическая зависимость***

Здесь внизу базовые фундаментальные конструкции, которые укрепились на уровне первичных механизмов человеческого поведения, на верхних этажах располагаются элементы, которые со временем выросли на фундаменте.

Мы получили вертикально структурированную конструкцию.

Если оценивать ее с точки зрения военной тактики и стратегии, то мы поймем, что перед нами глубоко эшелонированное оборонительное сооружение, где каждый этаж эффективно держит свой рубеж. Верхние два яруса по внешнему радиусу убивают любое желание даже мечтать бросить курить. Средние и нижние, обороняясь, подарят нам массу реальных



дискомфортных ощущений, если мы на такую глупость все же решимся. Еще раз штурмовать в лоб этот объект не будем.

Если же оценивать вертикаль с точки зрения архитектуры и конструкционной прочности, то перед нами строение, где каждый этаж имеет явно выраженные слабые места. И если эту паразитическую вертикаль в правильном месте как следует толкнуть, то она непременно сложится, раздавив саму себя и освободив Вас от своего навязчивого влияния.

Что еще можно отметить? То, что наверху расположены элементы, на которые можно попытаться воздействовать через логику или силу убеждения. Например, с «отсутствием веры» мы можем поговорить языком статистики: «вон, сколько людей бросили, значит, есть способ и он имеет определенную эффективность, значит, и у меня может получиться».

Представителям же нижнего этажа, к примеру, наркотической системе, наш высокоинтеллектуальный язык убеждений и «здоровой логики» по барабану. Для нее понятен только язык обмена, «дашь на дашь», когда для замены одного требуется предложить что-то лучшее.

Ну, и приступаем. Будем двигаться сверху вниз.

## **Неверие**

Две «неправильные веры», два заблуждения мешают нам с оптимизмом смотреть в будущее.

### ***Вера, что «способа избавления не существует»***

Многочисленные неудавшиеся попытки бросить формируют убеждение, что «способа завязать не бывает», порождают ощущение безысходности.

Неверие в положительный результат создает первый рубеж обороны, который лишает нас желания бросить курить, правильного настроя и порождает страхи. А отсутствие позитива выбивает опору для борьбы с наркотической составляющей.

Следовательно, при отсутствии веры, попытка бросить идет тяжелей и вероятность успеха снижается. Негатив и апатия парализуют желание двигаться навстречу «предстоящему проигрышу». Психика не любит проигрывать настолько, что предпочтет бездействовать. Но мы уже в пути, так что неверие в себя, в предстоящую победу – это уже не про нас.

### ***Вера, что без сигарет жизнь невозможна***

Вот к этому убеждению стоит относиться серьезней.

Либо мы продолжаем верить, что сигареты нужны нам как воздух и без них нет жизни, и тогда бросаем тяжело, через мучения, или вообще не бросаем.

Либо понимаем и убеждаемся, что любая сигарета нам только мешает. И тогда с большой вероятностью мы бросим легко и навсегда.

Именно для этого мы изучали особенности психологической зависимости и разобрали каждый случай, когда нуждались в никотине.

К тому же, у каждого из нас остается курилка, где пока еще есть возможность проверить и закрепить свои новые здравые убеждения. Пользуемся, не упускаем такую возможность.

Сигареты на всем протяжении нашей зависимости «поддерживали» нас. И обращение к никотину за помощью стало привычной моделью нашего поведения.

Сейчас у нас появилась возможность отказаться от старых заблуждений и опереться на более крепкую опору, лишенную табачных матриц. Осталось лишь найти в себе смелость сделать шаг и встать уже на твердую почву.

Успешно бросившие спокойно живут без сигарет. И у Вас это тоже получится.

Замечательно, что это неверие имеет четкие временные границы. Как только мы прекращаем курить и убеждаемся, что можем жить без никотина и при этом нормально себя чувствовать, страхи уходят.

### ***Важно!***

Сомнений полно. Их было много вначале, и к концу книги все не исчезнут. Пока мы на деле не бросим курить, полностью поверить в успех невозможно, неудачи из прошлого дают о себе

знать. Так что временные сомнения и осторожность примем как должное. Все нормально, пусть будут.

## **Курение как психологическая зависимость**

Еще не успеет до конца оформиться наркотическая зависимость, как поверх нее начинает нарастать психологическая.

Наиболее сложное в психологической составляющей – это количество крючков, их прочность, и разнообразие. И, чтобы обрести уверенность, что мы дотошно с ними разобрались, пройдемся по ним еще раз.

Схема работы психологической зависимости предельно проста: бытовой стресс, усталость, любой другой дискомфорт привычно подталкивают голову: «А закурить бы». И она привычно отрабатывает эту аппендиксную программу.

Далее, если курильщик в здравом настроении и бодром духе, как велит правильный способ, то эта мысль на уровне наркосистемы никакого негатива не вызывает. Наркосистеме, а значит и нам, и без никотина нормально.

НО мысль в голову залетела. Многократно ударяясь о своды черепной коробки, отскакивая, преломляясь и пронзая ткани мозга бесчисленный миллион раз, она будет искать, за что ей зацепиться, почему ей обязательно надо исполниться. И, конечно, что-то приемлемое для себя обязательно найдет. И тогда нас осенит гениальная, подкупающая своей новизной мысль:

«О-да-конечно-я-же-курить-хочу-причина-нашлась».

### **ВНИМАНИЕ!**

Смысл отсутствия психологической зависимости в том, чтобы любая мысль «а закурить бы», как сверхбыстрая частица, пролетев сквозь кости черепа, не задев ни одной молекулы Вашей чистой и умной головешки, умчалась дальше по своим космическим делам и бесследно исчезла для Вас. Она не заметила Вас, Вы ее. Всё, никакого столкновения меж космическими субъектами не зарегистрировано.

Когда Ваша голова твердо знает и верит, что ей ни одна сигарета ни за что не нужна, ни под каким соусом, она становится абсолютно прозрачной для надоевших мыслей о табаке.

Вы разобрались в природе никотина и прекрасно знаете, что каждая сигарета, независимо от внешних обстоятельств, ничего полезного Вам не даст и способна только ухудшить Ваше состояние. Вы, наблюдая за своими ощущениями в ходе перекуров, давно на практике проверили истинность своих убеждений. И теперь любой мысли о сигаретах Вы можете сказать: «Прощай!». У паразитного аппендикса своя жизнь, у Вас своя. ВСЁ!

Мысли «а закурить бы» возникать первое время будут. Как же без них. Голова успела привыкнуть к такому «лекарству от всех проблем». Но с каждым разом они будут появляться все реже. И уже через месяц почти перестанут для Вас существовать.

Далее:

осознавая важность психологической составляющей, еще раз пройдемся по ее основным моментам.

### **Могучее успокоительное**

«Табачное хочу» – это не поиск наслаждения. Это всего лишь устранение табачного зуда, попытка вернуться в нормальное состояние.

«Табачный зуд» и следующее за ним «табачное хочу» стабильно вторит любому житейскому стрессу. Суммарный дискомфорт давит на психику, заставляя ее искать успокоительное. И в силу своей специализации сигарета великолепно снимает свою часть дискомфорта, которую сама же и породила.

*Суть табачного рабства: зависимость гарантированно порождает зуд, сигарета этот зуд гарантированно снимает. Пустой, замкнутый, совершенно бесперспективный круг. Правда, организму при этом наносятся огромные разрушения.*

Устраним причину появления зуда, и зависимости не станет.

На уровне физиологии это решается поддержанием позитивного настроения. А на психологическом – устранением заблуждений о необходимости сигарет. Если зуда на уровне физиологии и психики нет, то и человек пребывает в комфорте. Вам, некурящему, жить без «поддержки» сигарет будет проще.

1) Пока курильщик будет ждать поступление никотина, Ваша психика сразу подключит внутреннюю биохимию. Поэтому в стрессовых ситуациях Вы будете чувствовать себя комфортней.

2) Сигарета не будет отвлекать Вас от решения задач. Ваше сознание не станет делать лишних петель в сторону перекуров. А, значит, Вы сможете быстрее приступить к решению проблем.

3) Ну и конечно, Вы освободитесь от этого дополнительного никотинового дискомфорта, который сам по себе неприятен, и, как следствие, будете чувствовать себя в той же ситуации значительно легче.

Не надо бояться лишиться поддержки сигарет, страшнее вечно пребывать в никотиновом рабстве.

### **Избавляемся от паразитирующего аппендикса**

Привычный образ мышления, который при малейшем дискомфорте вызывает одно простое желание – «покурить бы». Неприятное чувство могло быть вызвано чем угодно, далеким от желания курить, но аппендиксу до этого нет дела. На любое раздражение одна реакция – дай сигарету.

В своем заблуждении подсознание рассматривает сигарету как единственный ликвидатор проблем. Даже в том случае, когда никотин в принципе не нужен. Поэтому не ведемся на рефлекс, а каждый раз включаем голову, чтобы определить, что действительно вызвало дискомфорт. И справляемся с истинной проблемой, а не пытаемся забить ее перекуром.

После отказа от сигарет, день за днем, не находя поддержку, паразитирующая программа начнет исчезать. Нам остается лишь помнить про это, не бояться появляющихся мыслей о табаке и не придавать им значения. Пусть пролетают себе мимо.

### **Сигареты – как Троянский конь**

Табачных заблуждений полно. Одно из самых серьезных – это восприятие сигарет как подарка. И хотя табачные преподношения носят скрытый характер и сознанием не отмечаются, слабее они от этого не становятся. Подсознание четко улавливает характер внутренних взаимоотношений.

Формируется элементарно: прием очередной сигареты освобождает от никотинового дискомфорта, что воспринимается как подарок. Образуется такая рабская форма отношений: зависимость сначала лишает стабильности, а потом позволяет успокоиться, но только «за правильное поведение», и то лишь на время.

Как избавиться от представления о сигарете как о награде? Достаточно простого понимания, что такое заблуждение существует и что сигареты наградой не являются, ведь каждый сеанс курения делает только хуже. Что комфортное состояние можно вернуть себе полностью и владеть им безраздельно. А не собирать по крупицам, от сигареты к сигарете.

### **Избавиться от оправдания сигаретам**

Здесь рецепт такой же, как и в предыдущем пункте – понимать, что ни одной сигарете по определению не может быть оправдания. От каждой сигареты хуже только Вам, Вашему телу, психике, окружающим, Вашему прошлому, настоящему и Вашему будущему.

### **Зависть к курильщикам**

Мелкий, подлый и существенный фактор. Он может отвлекать на стадии «бросания» и способен подбить давно бросившего затянуться снова. На зависть нас может подбивать ностальгия. Но ностальгия – это мечта о настроении, а не о табаке. Настроение создают люди, а не принятый яд.

Один из лучших способов противодействия зависти к курильщикам – это начать завидовать себе.

*А лучше научиться завидовать себе пожизненно, а не только в данном случае. Уметь радоваться достигнутым результатам, всему тому хорошему, что у нас уже есть, и иметь желание развиваться дальше.*

И поводов завидовать себе некурящему более чем достаточно. Начните радоваться своим победам, а не чужим бедам.

### **Расслабление, успокоение**

Вялость, полученную от табачных ядов, нельзя назвать расслаблением или успокоением. Это очередное заблуждение. Курильщика расслабляет лишь ощущение, что никотиновый зуд наконец-то отпустил. И получается, что когда курильщик курит часто, то сталкивается с вялостью, которую именует расслаблением. А когда вынужден курить редко, то попадает на табачный зуд и имеет дело с заблуждением, что табак успокаивает. И там, и там курильщик получает иллюзию расслабления, но насколько разные ее корни.

Бороться с этими заблуждениями, в общем-то, не надо. Достаточно понимать их природу.

Добрая порция бодрого настроения дает такой внутренний комфорт, при котором сигареты абсолютно не нужны. За кратчайшее время психика научится самостоятельно находить способы быстрого успокоения. Без какой-либо поддержки сигарет.

### **Сосредоточенность**

Курильщик без перекура не может полноценно сосредоточиться, подготовиться к работе. Это нормальное следствие работы никотинового аппендикса в мышлении. Вы это знаете, так же, как и то, что реально голова, отравленная нейротоксинами и обделенная кислородом, после перекура работает хуже. Избавление от зависимости, которое не за горами, позволит продолжать жить и творить без лишних ужимок, без предварительного самоотравления горьким дымом.

### **Удовольствие**

Существует утверждение, что люди, с рождения лишенные зрения, не курят. Охотно в это верю. Их сознание, лишенное визуальных образов, не обманывается и четко определяет, что курение – занятие неприятное, и, тем более, оно не способно доставить какое-либо удовольствие. В этом Вы убеждались, когда закуривали первые сигареты или после длительной паузы.

Если никотиновая зависимость создает дискомфорт, а вынужденное принятие горькой сигареты прерывает его, то назвать это удовольствием сложно.

Синематограф и реклама могут рисовать шикарные картинки о невиданном удовольствии с сигаретой. Все это под чарующую музыку, на фоне красивых пейзажей.

Но настоящее удовольствие – это «более полноценно» ощущать красоту мира, жить в социуме, вдыхать чистый воздух, сознавать себя освобожденным от серой пелены табачного отравления. Ощущать комфорт без ежечасного табачного зуда и необходимости травить себя. Спокойно наслаждаться полноценным восприятием жизни.

### **Курево от скуки и безделья**

*Приступаем к комплексу упражнений. Подожгли сигарету, теперь правую руку вверх, подносим сигарету к губам и глубокий вдох, руку опустили, медленный выдох. И снова, правую руку вверх, и снова вдох, плавно опускаем руку и медленно выдыхаем, стряхиваем пепел, и так раз за разом. Продолжайте выполнять в течение 5 минут... Закончили? Ждем Вас здесь же через 45 мин. Явка обязательна, и чтобы без опозданий. Иначе...*

Сложно придумать более скучный и монотонный процесс. Если бы люди с такой же педантичностью выполняли физические упражнения! Увы. Потому что курение – это типичная зависимость.

Кроме этого, перекуры снижают жизненный тонус. И по этой причине некоторым планам после перекура не суждено сбыться. Отравление сбивает тонус, и настрой пропадает.

Было бы желание, а чем заняться – всегда найдется. И монотонщина с сигаретой нам только мешает.

### **Отдых и пауза в работе**

Организм старался, работал и нуждается в отдыхе, а мы ему в награду вместо свежего воздуха и возможности расслабиться грязного яду кучу. «На, получи! Заслужил – разгребай!» И уставший организм впрягается сначала в защиту самого себя (спазм дыхания, адреналиновая гонка плюс спазм кровеносной системы), а затем в расчистку поступивших ядов.

«Передохнули»? Всё – продолжайте работу в ожидании следующего «отдыха».

Блокировка ядов и работа по их выводу – серьезная нагрузка на организм и отдыхом не является.

Если для Вас перекур – способ переключиться с одной работы на другое занятие, то отказ от зависимости резко расширяет варианты поведения. Вскоре Вы избавитесь от зависимости и сможете эффективней распоряжаться своим свободным временем и паузой для отдыха.

### **Уверенность в себе**

Отсутствие очередной порции никотина и табачной поддержки делает нас неуверенным? Это нормально для зависимости. Но абсурдно для людей, лишенных этих проблем.

Если мы курим, то о какой уверенности можно мечтать, если в любой момент мы можем поймать приступ никотинового зуда? О какой уверенности можно думать, если наше здоровье, наша дальнейшая жизнь находятся под дамокловым мечом? О какой уверенности в себе можно говорить, если при любой попытке бросить она всегда брала верх. О какой уверенности можно заявлять, если каждая сигарета отравляет нас, делает нас слабее.

Скоро на Вашей улице будет праздник. И эта победа действительно сделает Вас уверенней в себе, в своих силах, в своем будущем. Вот это будет настоящая победа, а не обманка.

### **Правильные убеждения – опора для нас и нашего будущего**

У нас были некоторые табачные убеждения, за которые мы держались, пока курили. И пока не было другой опоры, нам сложно было представить свою дальнейшую жизнь без сигарет.

Но табачная подпорка весьма хлипкая. С ней мы часто попадали в ситуации, где курение недоступно. И тогда мы на практике ощущали шаткость табачных устоев. Страшно всё время зависеть от наличия щепоти табачных опилок.

Полученные знания и Ваше стремление уже создали тот фундамент, на который, в отличие от сигарет, Вы сможете опереться в любой ситуации. Остается только встретить день отказа от сигарет и встать на давно подготовленную твердую почву.

### **Курение как наркотическая зависимость**

*«Все удовольствия жизни в одном флаконе» – как более ёмко охарактеризовать значение биохимической системы регуляции для всего живого на планете? Все положительные ощущения мы получили благодаря ей.*

Биохимия, отвечающая за положительную мотивацию, – основная движущая сила прогресса человечества. И не вина природы, что человек нашел множество способов воздействия на собственные центры удовольствия. Хочется отметить, что из всех наркотических веществ никотин является самым ущербным. И не только потому, что на мизерное наркотическое воздействие приходится огромное количество ядов. А тем, что, в отличие от других наркотиков, абсолютно не способен доставлять приятные ощущения. Весь притягательный эффект от никотина сводятся к одному – «в очередной раз отпустило». В этом плане даже начинающий курильщик похож на законченного наркомана. С первой сигаретой организм узнал чуть более легкий способ стимуляции выработки дофамина, начинает стремиться к этому источнику. И этот путь быстро становится привычным. Отсюда высокая скорость формирования табачной зависимости.

Наркотическая зависимость в общей структуре занимает базовое, фундаментальное место и оказывает самое заметное влияние на самочувствие курильщика. Но при этом избавление от нее является наиболее простым.

Повторим наиболее существенные факторы физиологической зависимости:

**Первое**, никотин – вещество, созданное растением для самозащиты от поедателей. Его наркотическое воздействие – это побочный продукт отравляющего воздействия. Поэтому никотин как наркотик чрезвычайно слаб.

**Второе**, по причине своей слабости никотин не способен разрушить работу наркосистемы организма. Биохимия даже самого прожжённого курильщика в целом работает исправно и готова в любую минуту прийти на помощь.

**Третье**, внутренние чистые наркотики, выделяемые организмом в фоновом режиме, способны легко и с избытком перекрывать наркотическое влияние даже от самых крепких сигарет. Ровное чуть приподнятое настроение в несколько раз сильнее, чем воздействие никотина.

На нашей «Z-схеме» величина наркотической зависимости обозначена в 5%. Каждый понимает, что это величина условная – сложно напрямую сопоставить психологический и физиологический факторы. Символические 5% показывают малую значимость наркотической составляющей, и при правильном избавлении от зависимости она фактически сводится к нулю. Общий эмоциональный подъем полностью перекрывает тягу к никотину, и тот становится не нужен.

Применительно к наркотической зависимости важно запомнить следующие моменты.

**1.** Никотин является самым ущербным наркотиком, потому что не способен доставлять заметного удовольствия.

Это важно понимать, чтобы иметь четкое представление, что любая очередная сигаретка может сделать только хуже и ничего положительного в принципе дать не может

**2.** Никотин как наркотик способен очень быстро формировать зависимость, как у новобранцев, так и у тех, кто уже смог успешно бросить.

Это важно помнить, чтобы не возникало даже мысли еще раз попробовать эту заразу

\* \* \*

Как работает «эмоциональный зонтик», призванный защитить от физиологической составляющей, мы представляем. Нераскрытым остался вопрос, а насколько следует «накручивать» себя в эмоциональном плане, чтобы гарантированно задавить табачную потребность?

Сравнивая мизерное наркотическое воздействие никотина с силой, которую имеют естественные внутренние наркотики, понимаешь, что для успеха вполне достаточно ровного положительного настроя на победу. И действительно, чрезмерно накручивать себя, настраивать на подвиг или раззадоривать до состояния «безудержного веселья» не требуется, это даже лишнее – можно запросто «перегореть».

Достаточно простого осознания, что в Вашей жизни настает долгожданное событие – освобождение от табачного рабства. Вот именно с таким настроением и следует вступать в новый чистый день, в новую бестабачную жизнь.

С другой стороны, настроение само будет стремиться вверх. И ограничивать себя тоже не стоит.

Тогда возникает вопрос, где та золотая середина, определяющая нужный эмоциональный уровень?

*А середина кроется в гармонии.*

*Гармонии с самим собой.*

Пусть состояние у Вас будет бодрым, с положительным настроем на победу, комфортным и не выходящим за рамки привычного.

Теперь перечислим, какие факторы могут сыграть положительную роль в поддержании нужного положительного эмоционального фона:

#### ***Первое***

В первый же день станет заметно, что аппендикс «а покурить бы» напоминает о себе заметно реже, чем когда мы курим. Так как психика уже настроена на «ненужность сигарет», то она будет реже запускать эту программу.

Более редкие мысли о сигаретах – хороший повод для радости и уверенности в себе.

#### ***Второе***

Эти редкие мысли «а покурить бы» будут легко отбрасываться в фоновом, почти автоматическом режиме. И это тоже добавляет уверенности и драйва.

#### ***Третье***

Будет радовать сам факт легкого избавления. Что это реально получается. Что Вы становитесь победителем в этой (казалось бесконечной) войне.

#### ***Четвертое***

С первого дня отсутствие постоянного отравления никотином, угарным газом, другими ядами даст почувствовать рост жизненного тонуса. И эти приятные ощущения тоже скажутся на Вашем самочувствии.

#### ***Пятое***

Улучшится эмоциональное восприятие. При положительных событиях Вы перестанете травить свой мозг, и ощущения от этих событий станут естественней, ярче, красочней.

#### ***Шестое***

На второй или третий день Ваши прежние страхи о «мучениях без сигарет» существенно изменятся. Вы поймете, что повода для страхов нет, и они спадут, как тяжелые цепи.

Как правило, понимание этого факта приходит на утро второго дня.

Отсутствие страхов подарит Вам бóльшую уверенность в своих силах, веру в себя, гордость за одну из самых важных побед в своей жизни.

#### ***Седьмое***

Оглядываясь на тех, кто еще продолжает курить, Вы сможете каждый раз осознавать, что Вы свободны от этой рабской зависимости и не имеете тех проблем, с которыми сталкивались в прошлом.

*Спустя пару недель появятся новые поводы для радости.*

К Вам вернется былое обоняние, и Вы сможете лучше ощущать запахи вокруг Вас. Структура кожи возвратит себе здоровый вид. Общее состояние Вашего здоровья начнет заметно улучшаться. Уйдут все прежние переживания за свое здоровье. Вы ощутите, что избавление от никотиновой зависимости добавило Вам уверенности в себе, в своем будущем. Вы заметите, что аппендиксная мысль «а покурить бы» почти перестала появляться. Ну и, конечно, сам факт победы, которую Вы вершите собственными руками, окончание этого рабства, является сильным эмоциональным фактором, дарящим мощный и ровный эмоциональный фон. Ощущение «ровного драйва» будет помогать Вам в широчайшем диапазоне жизненных обстоятельств.

*В общем, длительная эмоциональная поддержка на протяжении первых дней и недель отказа от табака Вам обеспечена.* Главное не отбрасывать ее, а с благодарностью принимать и пользоваться ради достижения своей цели. И если в период отказа от зависимости Вы столкнетесь с проблемами, то на общем эмоциональном подъеме они будут меньше замечаться, а переноситься гораздо проще.

Длительность эмоционального подъема у каждого, конечно, своя. Обычно это 2-4 недели и дольше.

А вообще-то не надо стесняться радоваться такой победе. Я, например, и спустя годы ощущаю приятную гордость и прилив позитивного настроения при мысли, что смог отказаться от зависимости, что совершил этот шаг.

*Примечание.*

*По-хорошему, избавление от физиологической составляющей тоже является задачей психологической. Через эмоциональный фон мы влияем на уровень дофамина. А поддержание эмоционального уровня это уже психология.*

*И «счастливчики», которые отказались от своей зависимости, опираясь исключительно на внутренние источники, лишь подтверждают это. Ведь внутренние ресурсы – это ресурсы психологического характера.*

### **Важное предостережение!**

На фоне всех этих радужных обещаний (которые преувеличением не являются), хочу отметить, что заключительная фаза – это по-прежнему работа, которая так же остается за нами, которую никто не отменял и никто, кроме нас, не выполнит.

Причем по важности она ничуть не уступает подготовительной стадии. Согласитесь, обидно пройти 95% пути и потом расслабиться и похоронить заживо все, лишь потому, что решили, что дальше только лафа. Нет, пока реально не бросили, пока результат не достигнут, расслабляться не стоит. Оба этапа по степени важности равны. Без усилий на подготовительном этапе не бывать легкому финишу, а без усердий на финише вся работа под хвост.

Опять напомним, что уровень комфорта при отказе будет у каждого свой. Возможно, кому-то и зубами поскрипеть придется (хотелось бы надеяться, что это будете не Вы). Все мы разные, и уровень подготовки и мотивации будет отличаться. Кроме того, у каждого могут быть личные заморочки. Кто-то привязан к социальным сигаретам, кому-то тонус сбивают страхи, а кого-то удерживают ассоциации из детства.

Поэтому определенные крючки будут пытаться сбить нас с пути. И чтобы противодействовать им, некоторые усилия приложить придется. Еще раз подчеркну, бзики из табачного прошлого на этом этапе могут мешать (но могут и не мешать). Наша задача – не давать им появляться, а тем более – не дать развернуться.

И, конечно, понимать, что сам отказ от зависимости – это серьезная перестройка работы биохимической машины организма. Научить тело заново, без пинка, синтезировать дофамин – задача априори нетривиальная. Поэтому мы не случайно уделяем такое большое внимание созданию позитивного эмоционального фона, который должен защитить нас от негативных факторов, и, главное, является первой успешной тренировкой по созданию и поддержанию необходимого уровня биохимии. Понятно, что это достаточно грубая регуляция и привычным такое эмоциональное состояние не назовешь – кровь бурлить будет. Но, согласитесь, пусть лучше она бурлит от позитива и драйва, чем от раздражения и зуда.

Да и в целом, любой результат быстрее и легче добиваться при положительном бодром настроении.

Далее посоветую некоторые упражнения из мира психологии.

Если по какой-либо причине табачный дискомфорт начнет брать вверх, то предлагаемые нехитрые приемы могут оказать посильную помощь. И в таком важном деле пренебрегать этой возможностью не стоит.

### **Вспомогательные упражнения**

Ну, не любят люди всякие упражнения психологического характера. Это объясняется ленью и внутренним отторжением. Создание настроения часто воспринимается как нечто синтетическое, неестественное, а значит не настоящее.

Но я хочу отметить, что когда человек не в духе, то психика сама начинает искать пути повышения настроения, пытается зацепиться за малейшую возможность выйти из штопора. Поэтому, когда мы сознательно оказываем помощь своей психике, то ничего противоестественного не совершаем.

Ну и лень. Я сам в некоторых вещах ленив и крайне редко вспоминаю о каких-либо психологических упражнениях.



НО! Давайте осознавать, какая цель у нас на кону и что ждет нас в случае провала. Так что в нашем случае лень и отсутствие желания даже не рассматриваются. У каждого должен быть аварийный набор инструментов, который в случае проблем поможет выкарабкаться.

Совсем не факт, что он нам потребуется, но он должен быть.

А, возможно, кому-то эти упражнения запомнятся и пригодятся если не в этом случае, то в других житейских обстоятельствах.

### **ВАЖНО!**

Не только прочитать и запомнить, но и, по мере прочтения, постараться выполнять их. Просто, когда накатывает никотиновый зуд, вспоминать и разучивать «комплекс упражнений» может оказаться уже поздно. Посему лучше их освоить и даже повторить заранее.

Всего три упражнения, расставлены по степени сложности и применимости. Впереди что попроще. Все они работают по-разному, друг друга не замещают, и нам желательно овладеть каждым.

*Капитан, капитан,  
Подтянитесь...*

### **«Бодитерапия»**

Удачное определение, легко запоминается. И упражнение тоже простое. К тому же мы его уже проходили.

Базируется на том, что между эмоциональным состоянием и телом человека существует прямая жесткая связь, которая работает в обоих направлениях. Эмоциональный фон сказывается на нашей осанке, голосе, движениях. И в обратную сторону: изменяя поведение, мы можем оказывать влияние на эмоциональный фон, тем самым корректировать не только настроение, но и уровень внутренней биохимии. А это именно то, что нам надо.

Так что плечи шире, спинка прямее, походка тверже, подбородок повыше, пусть голова держится гордо, эмоции на лице бодрее, а взгляд добрее. И внутреннее состояние начнет подтягиваться за Вашим телом.

Как я уже говорил, упражнение несложное, легко применимое, легко запомнить, легко исполнять. Единственное, что когда тучи сгущаются и пытаются согнуть тело в крючок, то надо не забывать контролировать себя и корректировать осанку. Ну и понимать, что для выполнения упражнения придется приложить усилия. Так как негативные эмоции, в свою очередь, сами будут пытаться завязать нас обратно в узел. Тут уж кто сильнее, Вы или Ваше настроение.

Еще один нюанс. Обычно люди недооценивают значение голоса в этом деле. Но состояние голосовых связок может оказаться значимым фактором. Знакомо выражение «комоч у горла»? А «сдавленный голос»? Поэтому и здесь, если настроение начинает ползти вниз, значит, прокашлялись и стараемся говорить твердо и дышать полными легкими. Это все, опять же, наряду с осанкой и твердыми движениями.

### **Второе упражнение**

Тоже простое. Состоит всего из двух пунктов:

- 1) Жить окружающим миром, а не внутренними эмоциями;
- 2) Постоянно говорить себе «хорошо».

Что здесь к чему и как работает.

Пока мы сосредоточены на себе, на своих мыслях, мы непроизвольно варимся в собственных эмоциях, в той биохимии, которая была сформирована нашими размышлениями. Купание в собственных чувствах достаточно популярное занятие. Иногда человек даже сознательно погружает себя в наркокупель своих воспоминаний и мечтаний. В какой-то степени это можно назвать зависимостью от внутренних наркотиков. И не всегда это могут быть позитивные чувства.

Сейчас у нас задача не зависеть от внутренних наркотиков: чтобы не они управляли нами, а мы умели оказывать на них влияние. И навык по переключению внимания с внутренних эмоций будет кстати. А так как сознанию все равно нужен объект изучения, то богатый на события

окружающий мир вполне для этого подойдет: погода, капля дождя ползущая по носу, листочек, слетающий с дерева, счастливый воробей, терзающий несоразмерную горбушку. А если уделить внимание окружающим нас людям, то на нас обрушится целый мир миров, эмоций, характеров. И нам остается лишь черпать его своим вниманием.

А чтобы окружающая действительность приносила радость и позитивное настроение, говорить себе «хорошо». По поводу и без повода. Можно вслух, и не реже одного раза в пять минут. Даже когда все очень плохо и нет ни малейшего повода, то все равно говорим себе «хорошо», и все меняется к лучшему. Работает. Мысли материальны.

Наверняка слышали про такой лозунг психологов – «жить здесь и сейчас». Действительно, прошлого уже нет, а будущее еще не наступило. Но что такое «жить настоящим» – обычно не объясняется.

Рассказываю. Жить настоящим – это соблюдать два пункта: 1) жить окружающим миром и 2) воспринимать его позитивно. Именно тогда мы начинаем жить в настоящем времени, в реальных событиях, в позитивном мире.

Приземляем высокие материи на уровень быта: если нас начинает донимать табачный зуд, то наиболее эффективным способом будет переключить внимание с собственных негативных ощущений. На что? На что-нибудь положительное, не имеющее отношение к внутренним негативным эмоциям. На диаметрально противоположное, на окружающий нас мир. И как мы его окрасим, зависит от нас. Поэтому говорим себе «хорошо».

Отлично, поехали дальше.

### **Ну, и третье упражнение**

*Divide et impera.*

*Разделяй и властвуй (лат.)*

Более мудреное и многоходовое для работы с негативными эмоциями. Использует техники, популярные в НЛП.

Принцип: «разделяй и властвуй». Будем отделять от себя негатив и затем им властвовать, устранять.

Когда мы срослись с эмоциями и они сидят глубоко в нас, то устранить их трудно. Приходится резать по живому, но это болезненно и редко удается.

А если этот негатив отделить от себя и вынести вовне, то расправиться с ним будет гораздо проще.

Итак, сначала

*«Разлепляемся»* (лечебно-профилактический сюр)

Мысленно выходим из своего тела. Пусть оно останется со своими эмоциями на месте неподвижным, а Вы сами выходите и начните спокойно наблюдать за собой со стороны.

Представьте, что Вы находитесь в полуметре за спиной своего тела и смотрите чуть выше правого плеча, чтобы Ваш взгляд мог совпадать со взглядом первого Вашего я.

Теперь возьмите те негативные эмоции, которые остались в теле, и вынесите их наружу. В виде жидкой массы поместите их в изолированную емкость, например, эмалированный тазик. Поставьте этот тазик на пол в 2-3 метрах перед собой (желательно никаких постаментов для негатива не возводить, он этого не достоин).

Получилось такое разделение на три части: Ваше неподвижное тело, спокойно созерцающее тазик с содержимым, Ваши нежелательные эмоции, плескающиеся в тазике, и Вы лично, спокойно наблюдающие эту картину со спины.

*Теперь начинаем «властвовать»*

Посмотрите на чудо-тазик. Эмоции все еще плещутся. Но они изолированы. И под взглядом двух пар внимательных, спокойно созерцающих глаз они начинают быстро успокаиваться. Бурное волнение сменяется легкими всплесками.

У Вас есть возможность изучить их, пока они не успели совсем успокоиться. Подойдите к ним поближе, возможно, Вы сможете рассмотреть, что Вас волновало, что влияло на эмоциональное состояние. А, может, увидите просто цветную плещущуюся массу, не имеющую ни причин, ни последствий, и скоро тазик покроет ровная гладь.

Вы хозяин в своем теле. Это Вы сумели вынести эмоции из тела, это Вы властвуете над ними, а не они над Вами. Ваше тело освобождено от негативных эмоций, сами эмоции в тазике стали предметом Вашего изучения.

Несмотря на всю «сюрреалистичность» и многоэтапность, этот способ является простым, эффективным и быстрым. После первого прогона его можно выполнять за считанные доли секунды, и многих усилий это не требует. Была бы цель, а она есть.

В каких конкретных случаях это упражнение может помочь?

*Мысль «А покурить бы»*

Можно попытаться заизолировать мысли о перекуре. Как уже неоднократно говорилось, они могут возникать, но доставить дискомфорт не могут. Но если лично Вас они по какой-то причине потревожат, то смело выносите их из своего тела, помещайте в тазик с вязкой непрозрачной жидкостью, пусть они влетают туда и быстро и бесследно тонут, растворяясь в собственной жиже. Каприз утонул, освободив Вас от своего присутствия, а Вы продолжаете спокойно заниматься своими делами.

*Я сомневаюсь, что этот способ Вам потребуется, но на всякий случай у Вас в запасе он есть.*

*Если задета психическая составляющая кольца зависимости*

Жизнь – штука сложная, и все мы разные. Если какая-либо ситуация доставит Вам серьезный дискомфорт, подбивая Вас на мысль о перекуре, то Вы можете также поместить эту ситуацию, негативные эмоции в тазик, освободив свое тело от их присутствия.

*Я сомневаюсь, что этот способ Вам потребуется, но на всякий случай у Вас в запасе он есть.*

*Страхи*

Они тоже могут быть. И отрицать их не имеет смысла. Просто страхам должно быть свое место – в эмалированном тазике. А Вы спокойно наблюдайте за ними.

*Я сомневаюсь, что этот способ Вам потребуется, но на всякий случай у Вас в запасе он есть.*

Итак, аварийный инструмент подготовили. Но отдаем себе отчет, что самое главное – это общий позитивный настрой, а не латание дыр с помощью упражнений и анекдотов. Поэтому настраивайтесь именно на поддержание положительного эмоционального уровня.

## **Желание и мотивация**

Полученные знания дают точное представление, как бросить курить. Это важное условие для победы. Но просто теории еще недостаточно, нужно мотивированное желание действовать, идти к цели. «Счастливики» смогли самостоятельно бросить курить. Все что у них было, это:

- *твердое желание* избавиться от доконавшей зависимости;
- *и простое глубокое внутреннее убеждение*: «мне это больше не нужно, от сигарет всегда только хуже».

И, действительно, по-настоящему сильное желание способно компенсировать отсутствие теоретической подготовки. Тогда при первой же малейшей мысли «а покурить бы» внутреннее убеждение включает короткий ответ: «ВСЁ, МНЕ ХВАТИТ».

*Любой человек может быть сколь угодно подкованным в любом вопросе, но без жажды добиться успеха все познания лежат мертвым грузом. И наоборот, иногда для достижения цели достаточно лишь желания. Первые люди успешно преодолевали реки и даже моря,*

*совершенно не владея законом Архимеда и навигацией. Ими двигало стремление достигнуть берега, а не законы гидродинамики.*

Так что, если Вы забыли, почему конкретная сигарета является лишней, совсем необязательно срочно бежать к книге и искать ранее пройденный материал. Достаточно:

– знать и твердо верить, что ВСЕ сигареты, в конечном счете, Вам чудовищно неприятны, совершенно не нужны и только мешают Вашим планам;

– и иметь стойкое желание достигнуть цель – избавиться от этого бессмысленного замкнутого круга.

Чем каприз «хочу» отличается от реального желания? – Прежде всего, формой активности. Если простое «хотелось бы» имеет пассивную форму: «сделайте это для меня и, возможно, я это приму», то реальное желание – это готовность идти к цели, стремление получить намеченный результат, вершить победу своими руками, желание и умение брать ответственность за результат на себя, не перекладывая на чужие плечи.

### **Конкретизируем цель и задачу**

*Пойми, для того чтобы проходить сквозь стены,  
нужны три условия:*

*– видеть цель,*

*– верить в себя,*

*– и не замечать препятствий.*

*(к/ф «Чародеи»)*

Правильно сформированная цель – половина успеха. И типичные неудачные попытки бросить часто являются следствием ошибок на этом этапе. Конкретизация цели предполагает ответы на следующие вопросы:

- *от чего будем двигаться;*
- *к чему в результате должны прийти.*

Сейчас мы уже подходим к окончанию книжки, пора сформировать окончательное «Техническое задание на Вашу мечту» и понять, из какого настоящего в какое будущее будем двигаться.

### **Цель и стимулы**

**Цель** – это конечный результат, фактическое состояние вещей, к которому мы стремимся.

**Мотив** – это некий дополнительный фактор, помогающий двигаться с большим энтузиазмом.

И хотя иногда сама цель, без дополнительных факторов, может являться мощным стимулом, важно не путать их между собой. Если бросать курить только ради стимула, то можно легко потерпеть очередное фиаско.

Например, Вы решили отказаться от курения ради покупки чего-то важного. Но что произойдет потом, когда Вы осуществите свою мечту или Ваши доходы вырастут? Не вернетесь ли Вы опять в стадо курильщиков? Оптимизация личного бюджета – это неплохо как дополнительный стимул, но как конечная цель не годится. Так же могут обстоять дела со множеством других факторов.

Цель должна быть гораздо выше и весомей просто стимулов.

**ВАША ЦЕЛЬ:** *избавиться от табачного рабства, освободиться от никотиновой зависимости.*

Именно такая мишень является наиболее стабильной. Дополнительные стимулы могут быть значимы, и отлично, что они у нас есть. Но все равно надо помнить, что конечный результат – это полная свобода от табачной зависимости.

*Хотя если у Вас есть другое видение своей цели, то не настаиваю. Но прежде, чем выдвигать свою альтернативу, тщательно проверьте ее на так называемую «экологичность».*

*Что произойдет, когда вы ее достигнете? Что будет, если не сможете добиться? Что, если другие факторы приведут к намеченной цели или смысл ее пропадет? Что случится, если все сместится по времени? И множество других «где», «как», «когда», «что если»...*

### **Что нам предстоит сделать**

Курение – это не один из фрейдистских синдромов, не рефлекторная привычка, не вредная привычка, не хобби и не приятное занятие, а самая настоящая зависимость. Рабская зависимость от табака.

Поэтому мы не отвыкаем от курения, так как от зависимости отвыкнуть не получится. Мы не бросаем курить, так как, бросив курить или завязав с принятием сигарет, зависимость никуда не испаряется.

Популярные определения, такие как «бросать», «завязывать», «отвыкать» ущербны для подсознания. Так как формируют представление, что с отказом от курения Вы что-то потеряете, расстанетесь с чем-то нужным, принесете себя в жертву и т.п. На деле, избавляясь от зависимости, человек только приобретает.

Поэтому правильное определение предстоящих действий: ***освобождение от наркотической и психологической составляющей и табачной зависимости в целом.***

### **Курение убивает!**

Приговор врача как выстрел в спину. Вполне обыденно для него, и больно-хлестко для Вас. Диагноз оставляет в растерянности: «Почему Я? За что? А почему не Сидоров, который чадит в три раза больше, почему не Кузьмич, который шмаляет махорку еще с гражданской? Почему сейчас? Черт, я только жить начинаю. А как же мои планы? Как же теперь дальше? Почему раньше не предупредили?»

Вопросы, очевидные ответы на которые не успокаивают и оставляют в состоянии глубокой подавленности.

Вероятно, Вас попытаются успокоить и медитативно-монотонным голосом поведают, что Вы не первый и не последний, кто вляпался в эту заразу, и что курение действительно крайне вредное занятие, особенно в Вашем случае, и Вам просто повезло. Вот посетителю «У» досталось гораздо хуже. Так что, пациент, радуйтесь!

И действительно, доктор во всем прав. И курить вредно, и Вас предупреждали, и количество пострадавших от курения чудовищно велико, и то, что Вы вляпались, скорее закономерность, чем исключение, и кого-то угораздило пострадать гораздо серьезней и раньше. Но ему теперь легче, микстуры мертвому уже ни к чему.

Вы покидаете стены мед. учреждения, и запрет на курение начинает накручивать нервы, вызывая жуткое раздражение. И вот перед вами замаячила «та, самая вкусная в жизни, желанная до мозга костей, до дрожи в руках» сигарета. Именно тогда зависимость начнет отплясывать на Ваших нервах по полной. Сколько перед Вами еще мучительных часов борьбы с такими желанными и ненавистным перекурами?

При всем при этом НИЧТО НЕ МЕШАЛО ВАМ ЖИТЬ СОВЕРШЕННО СЧАСТЛИВО БЕЗ ТАБАЧНОЙ ЗАРАЗЫ и никогда не знать этого доброго доктора с его грёбаным диагнозом на чертовой латыни.

Как скоро может такое случиться? Да в любую секунду Вашей жизни. Каждый курильщик с каждой следующей сигаретой приближает вероятность развития такого сценария.

Насколько велики шансы, что это случится с Вами? Глядя в зеркало, люди склонны оценивать себя как товар на полке – по внешней упаковке. Но вспомните про реальное состояние своих внутренних органов, представьте, как они выглядят, будучи протравленными ядовитыми смолами.

Традиционно популярным пугалом для курильщиков выставляют рак легких. И действительно, легкие, возможно, самый нежный орган нашего тела. Кровь, проходя через их ткани, должна успеть отдать весь ненужный углекислый газ и при этом еще успеть насытиться свежим кислородом. Вы только представьте, насколько тончайшими и нежными (и, как следствие, ранимыми) должны быть стеночки у микрососудов в Ваших легких, чтобы обеспечивать такой интенсивный и жизненно необходимый Вашему телу процесс.

А Вы по ним густым дымом, да еще и с кучей ядовитых липких смол, залпом: НА – ПОЛУЧАЙ! Затем такая же вторая затяжка, третий, пятый залп...

Я уже не курю, а Вы можете прикинуть, сколько таких ядовитых затяжек (ударов по Вашим легким) Вы делаете при выкуривании только одной сигареты. Просто ради интереса, буквально в следующий перекур посчитайте. А потом, опять же ради интереса, умножьте на количество сигарет в сутки. Должны получить интересные цифры. А затем переложите результат на недели, месяцы, годы своего травления.

Воздух в курилке пропитан табаком – и легким наносится дополнительный удар. Плюс очередной выдох не выводит весь табачный дым. Нужно сделать несколько глубоких вдохов-выдохов на чистом воздухе, чтобы более-менее провентилировать легкие.

А кто-то при этом еще и с чашечкой кофе, эстетствует. Кофе заставляет мельчайшие узелки легких – бронхиолы – раскрываться. И именно в этот момент курильщик покрывает их слоем вязкой липкой смолы. Крайне садистская форма пытки для Вашего организма.

Именно на легкие приходится основной табачный удар. И являясь нежным органом, они страдают больше всего. Поэтому рак легких, видимо, так и останется визитной карточкой табакокурения. Но и кроме рака каждый курильщик рискует заработать целую кучу других легочных заболеваний, перечислять и описывать все – главы не хватит. При этом легкие женщин более ранимы, даже если они курят меньше.

Поехали за табачными ядами дальше. Поступая в кровь, угарный газ цепко соединяется с гемоглобином. Образующий карбоксигемоглобин распадается за 4-6 часов, а это в 10000 раз медленней, чем расхождение с кислородом. Поэтому даже 4-5 сигареты гарантируют кислородное голодание на весь день. Систематический кислородный голод повышает уровень гемоглобина, делая кровь более густой и клейкой. А поступление яда в кровь дает команду сосудам на спазм, и те резко сужаются. Прокачивание вязкой жидкости по сузившимся капиллярам вызывает скачек кровяного давления и резкий рост нагрузки на сердце.

Густая кровь – это повышенная вероятность образования тромбов, а спазм – что тромб застрянет в сузившемся сосуде. И если все это происходит в периферийном органе, где сложно обеспечить кровоснабжение в обход, то это ведет к инфаркту – в переводе с латыни: омертвление, некроз.

То же самое, но в тканях головного мозга, называется инсульт.

*Звучит привычно, как песня, но насколько страшные последствия стоят за этими уже обыденными в нашей жизни словами.*

Будущий ребенок – это повод немедленно прекратить курить, и некоторым это даже удается. Но когда обычно узнают о случившейся беременности? – Спустя месяц или больше. И все это время плод подвергался интенсивной табачной бомбардировке. А ведь именно в это время происходят базовые и самые тонкие процессы закладки плода, в том числе его нервной системы. Именно в этот период можно больше всего навредить будущему человеку. Или родите здорового малыша, или инвалида на всю жизнь.

Если учесть, что неплановая беременность не редкость, то выходит, что курение и сексуальная жизнь несовместимы. Либо Вы хотите получать полноценные удовольствия от секса, либо от табакокурения. Что Вам дороже?

Конечно, каждая девушка свято верит, что стечение обстоятельств если и произойдет, то только не с ней. Но ведь с кем-то это случается.

Но некоторых и новость о беременности не останавливает – так велика сила зависимости. И тогда будущий ребенок начинает подвергаться систематическому удушению угарным газом и травлению сильнейшими ядами. Последствия для плода от незаметных до смертельных.

Яды, разносимые по организму, плюс систематические спазмы интенсивно разрушают сосуды. Разрушение сосудов – это прекращение кровоснабжения и далее некроз – омертвление тканей живого организма, которые разлагаются и начинают выделять яд, который разносится по телу. Процесс прогрессирует и в течение считанных дней может захватить всю ногу, и пока существует единственное спасение – это скорейшее отсечение омертвевших тканей – ампутация.

Наглядный пример, что это не редкость – инвалиды, которые сплошь без ног.

Это что, всё жертвы локальных войн? А боевые действия теперь ведутся исключительно на минных полях? Или палить по ногам стало проще, чем по грудной мишени, и поэтому все инвалиды ранены на ноги?

Нет, это табачной заразе легче хреначить от пояса и ниже.

Это Война?

Да, это война! Война, бесконечный фронт которой пролегает через каждую курилку, организм каждого курильщика, через Ваши легкие, через все Ваше тело.

И каждый курильщик идет через эту войну как сквозь минное поле.

Рванет или не рванет? А если рванет, то где и насколько сильно? Наповал, или просто ноги вырвет, или осколком влетит в грудную клетку, засадив туда раковую опухоль? И тысячи других вариантов повреждения, от еле заметных до прямого в голову.

Война против кого? Только против Вас, против Вашего здоровья, война на Ваше самоуничтожение, на вычеркивание Вас из жизни, истории, а затем и памяти близких Вам людей.

Война во имя чего? ... ? И нет ответа.

Тогда проще...

Ради чего? ... ? И все равно ответа нет.

Только ради вкусовых ощущений от этого горького удушающего дыма? Глупость.

**АБСОЛЮТНО ВСЕ ПРИЧИНЫ – ЭТО ЛИБО ЗАВИСИМОСТЬ, ЛИБО ЕЕ ПРОИЗВОДНЫЕ.**

Зависимость, которая Вашими же руками травит и убивает Вас, **ВАШЕ ЛИЧНОЕ ТЕЛО, ВАШ ОРГАНИЗМ.**

Та самая зависимость, которая полностью захватила **ВАШЕ ЛИЧНОЕ** сознание и перекроила его под себя, под свои эгоистичные нужды.

Это зависимость вгоняет в Ваше подсознание страх, **ЧТОБЫ ВЫ БОЯЛИСЬ ЕЕ**, боялись избавиться от нее, боялись потерять ее.

Это зависимость сузила Ваше сознание до простого удовлетворения простейших **ЕЁ ПОТРЕБНОСТЕЙ.**

Зависимость, которая с каждой сигаретой отгрызает у Вас здоровье, откусывает кусками дни и годы **ВАШЕЙ И ТОЛЬКО ВАШЕЙ ЖИЗНИ.**

Зависимость, которая шаг за шагом **ЗАГОНЯЕТ ВАС ПОД НОЖ ХИРУРГА.**

Это зависимость объявила себя Вашим хозяином в **ВАШЕМ ТЕЛЕ, В ВАШЕМ СОЗНАНИИ**, и теперь властвует Вашим временем и Вашими действиями, **ВАШИМ БУДУЩИМ**, отмеряя, сколько Вам жить и в каком здравии.

Зависимость, которая захватила Вас и обязательно **ПОСТАРАЕТСЯ ВЗЯТЬСЯ ЗА ВАШИХ ДЕТЕЙ ИЛИ ВНУКОВ.** Через Ваш пример или пример других знакомых.

Это зависимость пробила **ВАШЕ** восприятие вкуса, заставив верить, что вкус удушающего дыма Вам нравится.

Это зависимость заставляет Вас заботиться о ней, лелеять, тратить на нее свои деньги, заблаговременно беспокоиться о ее питании, без опозданий покупать сигареты, травить себя.

Каждому курильщику свойственно занижать значимость этой зависимости. Относиться к ней как к некоторой блажи, небольшой шалости, тем самым прощать ее, как капризного ребенка.

**ТОЛЬКО ОНА НЕ ЗНАЕТ ЖАЛОСТИ.**

**ОНА ОТГРЫЗАЕТ У ВАС НОГУ, ВПИЯВЛИВАЕТСЯ В ВАШИ ЛЕГКИЕ, И ПЛЕВАТЬ ЕЙ, КАК ВЫ К НЕЙ ОТНОСИЛИСЬ, ШУТЯ ИЛИ ЛЕЛЕЯ.**

**ПОТОМУ ЧТО ОНА ЗДЕСЬ ХОЗЯЙКА, А ВЫ ЕЕ ЖЕРТВА – ПОЛНОСТЬЮ ПОДКОНТРОЛЬНАЯ И АБСОЛЮТНО ПОКОРНАЯ.**

**И ЗАРАЗЕ ПЛЕВАТЬ НА ТО, ЧТО ДУМАЕТ ЖЕРТВА И ДУМАЕТ ЛИ ВООБЩЕ.**

*Ей на вас плевать, а вы на нее плюнуть не можете, потому что она хозяйка, а не вы. Это Вы продолжаете ее холить, тратить на нее свои деньги, свое внимание, свое время, свое здоровье. И это продолжается до тех пор, пока она не решит, что все это надо забрать у Вас, сразу и навсегда.*

Когда Вы всего лишь пробовали сигареты на вкус, Вы мечтали курить на протяжении всей жизни? Лишить себя здоровья, уверенности в будущем? Мечтали, чтобы Ваше эмоциональное состояние полностью зависело от наличия или отсутствия сигарет? Желали, чтобы она выкручивала Вам руки в самых неподходящих ситуациях, когда Вам по идее совсем не до перекуров?

Дегустируя, Вы не собирались курить всегда. Тогда сколько еще Вы планируете травить себя? Как долго желаете оставаться в лапах зависимости?

Определенно, время покончить с этим настало еще вчера. Пора действовать и уже окончательно решить вопрос, кто в доме хозяин. Кто здесь властвует.

Пора отказаться от рабского мышления и понять, что:

ЭТО ВАШЕ ВРЕМЯ и Вам решать, к чему его с пользой применить. ЭТО ВАШЕ ТЕЛО и Ваше право заботиться о нем, а не ежечасно приносить его в жертву на потраву. ЭТО ВАШИ ЛЕГКИЕ и Вам решать, каким чистым воздухом дышать. ЭТО ВАШИ НОГИ и Вам решать, куда на них идти по жизни. ЭТО ВАМИ ЗАРАБОТАННЫЕ ДЕНЬГИ и Вам определять, на какие полезные цели их потратить.

ЭТО ВАШЕ БУДУЩЕЕ и Вам его определять.

ЭТО ВАША ЖИЗНЬ И ПРИНАДЛЕЖИТ ОНА ТОЛЬКО ВАМ.

И сейчас Вы располагаете всем, чтобы сбросить табачную зависимость:

– у Вас есть понимание, что любая сигарета абсолютно не нужна и от любой будет только хуже (удаляем психологический фактор зависимости);

– должен быть положительный эмоциональный настрой на победу (ликвидируем наркотическую составляющую зависимости);

– поднимаем уровень мотивации на победу (заявляем свои права на собственную жизнь, вышвыриваем зависимость).

ЕСЛИ по какой-то из причин отказ пошел немного по кривой и Вам приходится напрягаться чуть больше, чем Вы представляли, то РАЗРЕШИТЕ СЕБЕ ЗЛИТЬСЯ на эту заразу. ЗЛИТЬСЯ ПО-НАСТОЯЩЕМУ.

Вспомните, что Вы здесь хозяин. И зависимость не имеет права ни на Ваше тело, ни на Ваше сознание. Только Вы являетесь полноправным хозяином себе.

*Внимание! Злость бывает разной.*

*Бывает злость от безысходности, от отчаянья, когда прижали со всех сторон и ничего не остается, как кусать собственные локти. Это не Ваш случай.*

*А бывает злость с агрессивным превосходством. Когда Вы знаете, что Вы абсолютно правы, что Вы хозяин положения и точно знаете, что сейчас восстановите статус-кво. А сейчас все-таки придется поработать и порвать эту сволочную зависимость. На карту поставлено слишком много. И для победы у Вас есть все, и даже чуть больше, было бы только желание.*

## **Ваше близкое будущее**

– Что было, что будет, чем сердце успокоится.

Вы сейчас находитесь на правильной тропинке и скоро окажетесь у цели, о которой еще недавно только мечтали. Каждый из нас склонен стремиться к положительным переменам в жизни. И избавление от табачного рабства, которое держало Вас в заточении долгие годы, именно таковой и является.

Разве не приятно лишиться тревожных мыслей о состоянии своего здоровья, о раке и прочих весьма серьезных болезнях? И не в мечтах, а в реальной жизни стать здоровей и энергичней и даже без дополнительных физических упражнений. По-моему, это здорово.

А как замечательно НИКОГДА БОЛЬШЕ НЕ ИСПЫТЫВАТЬ РЕГУЛЯРНЫЕ ПРИСТУПЫ ТАБАЧНОГО ЗУДА, начать снова жить в гармонии с собственной головой, с собственным телом. Вычеркнуть из своей жизни необходимость регулярно подзаправляться табачными ядами.



Освободиться от обязанности постоянно заботиться о наличии сигарет и зажигалок, избавиться от потребности постоянно таскать их с собой. Освободиться от нужды стопориться перед каждым крыльцом каждого помещения, перекурить перед заходом в кинотеатр, в дом или квартиру, посадкой в общественный транспорт или собственную машину.

А как приятно, оказавшись на природе, снова ощущать мельчайшие оттенки запахов: густой (хоть мажь на бутерброды) воздух хвойного леса, хмельную свежесть весенних лугов, соленое йодистое дыхание моря, вкушать грибной аромат осени, вдыхать переполненную зноем горечь полыни... И на чистом эмоциональном уровне отмечать красоту окружающего мира. Гамма эмоций чистого сознания значительно шире.

При этом конечно никакой дружеской компании Вы не лишаетесь. Прочие вечеринки тоже Ваши, но уже без головной боли на финише. После отказа от табака Вы продолжите жить, как и раньше, только с большей энергией и меньшими проблемами и перестанете чувствовать себя ущербным и «зависимым от никотина слабаком».

Вы – победитель. Скоро Вы одержите важную победу, одну из главных в Вашей жизни, которой по праву сможете гордиться все дальнейшие годы. Конечно, такая победа не может не сказаться на самооценке, и Вы сможете легче нести себя по жизни. А это многого стоит.

Гармоничное существование без табака не только реально, оно, в первую очередь, **НОРМАЛЬНО** для каждого человека на земле, в том числе, и для каждого завязавшего с курением.

### *3.Ы.*

*А еще приятно:*

*избавиться от коричневого налета на зубах и открыто улыбаться, не переживать по поводу противного табачного запаха изо рта, прекратить вечно отхаркиваться и отплевывать горечь, иметь здоровый цвет лица и здоровые волосы, меньше морищин, спокойней являться на прием к врачам, забыть про вечную табачную крошку в карманах, не засорять газоны и природу нетленными сигаретными бычками, прекратить устраивать сеанс пассивного курения для своих родных и окружающих, куря на лестничной клетке не испытывать осуждающее молчание соседей, не быть негативным примером для своих и чужих детей, прекратить финансировать табачные компании, не тратить заработанные своим трудом деньги на яд и находить им более полезное применение, интересней использовать свое время, а не сжигать его в курилках по пять минут, приятно быть примером для других курильщиков, мечтающих бросить курить, и, если потребуется, помочь им найти правильный выход, приятно спокойней справляться со многими стрессовыми жизненными ситуациями, приятно испытывать драйв в первые дни отказа от табака, ощущать, как твой организм наливается здоровьем, силой и энергичным желанием двигаться по жизни...*

*...и получать многие, многие другие плюсы свободного от табачной зависимости настоящего.*

## **Когда бросаем курить**

*Лучше раньше начать, чем раньше кончить.*

Наиболее правильный день – это следующий, как только дочитаете книгу. К примеру, если Вы закончите ее сегодня, тогда оптимальным «чистым днем» для Вас будет завтра.

Почему именно следующий день?

**Во-первых**, в первый день Вы отлично помните все моменты и нюансы. Уровень профессиональной подготовки будет самый высокий. Вы знаете, что дилетантство может вести к поражению. А Вам нужна именно победа, а не участие.

**Во-вторых**, в отказе от зависимости большое значение имеет правильный настрой и сильное желание. А они с течением времени изменяются, чаще всего ослабевают. Сейчас, по прочтению, уровень Вашего настроения находится на пике, и грех упускать эту великолепную возможность.

**В-третьих**, если Вы планируете отказаться от курения спустя какое-то время, то, возможно, потребуется перечитать эту книгу. А, как Вы знаете, повторное ознакомление может оказаться не столь интересным. Так что лучше на потом не откладывать.

Именно поэтому самый эффективный, а, значит, и самый легкий день для Вашего освобождения – это первый после окончания книги.

Единственные, кто может требовать отсрочки, это Ваши страхи и сомнения. Это в их интересах отложить попытку, чтобы спустя какое-то время Вы окончательно закинули эту идею. Страхи изворотливы, могут находить кучу причин, почему именно сейчас Вы не можете бросать. И все эти причины будут вескими и важными.

Вы уже знаете, у страхов должна быть своя конура. И они по первому Вашему требованию должны туда ныкаться и не рыпаться. И уж, тем более, не следует давать им волю, чтобы они вмешивались в Ваши планы.

Почему тогда бросать не в день окончания книги, а на следующее утро?

Начинать некурящее будущее лучше с чистого листа. Просыпаясь утром, Вы уже восемь, а то и десять часов как не курили, то есть НЕКУРЯЩИЙ. А это уже стаж. И есть повод начать радоваться маленькой, но победе. Остается только продолжить успешно начатый ночью процесс.

И еще о последних сигаретах.

Желательно, чтобы ночь перед «чистым днем» прошла для Вас спокойно. И если считаете нужным, то перед сном можете выкурить не одну, а две или даже три сигареты. Здесь каждый решает для себя сам. Лично я выкуривал напоследок, кажется, пару штук.

### **О символизме и символических поступках**

Многие люди склонны такое значимое событие сопровождать каким-либо символическим поступком. Что ж, вполне нормальное желание. Какие из поступков можно считать правильными, а от каких следует воздержаться?

#### **Неправильный символизм**

*Приурочить день отказа к какой-либо календарной дате.* Бросать курить надо на свежую голову, сразу после прочтения, а не ждать, когда правильный настрой и свежее восприятие порастут мхом забвения. Можно, конечно, бросить и в «красивый календарный день», если вдруг так совпало. Но в любом другом случае напрягаться и выгадывать не следует.

*Считать дни и годы отказа от зависимости.* Для меня важен сам факт, что я освободился от этого бремени. А сколько дней или лет назад – особого значения не имеет. Считая часы, Вы сохраняете ниточку, соединяющую Вас с сигаретным прошлым. Я не вижу смысла держать эту связь. Просто отказывайтесь от зависимости и идите дальше по жизни.

*Начать новую жизнь, начать заниматься спортом.* Проходили, знаете. Не стоит вязать одни перемены поверх других. Начнете Вы новую жизнь, как только стабилизируете свое состояние. А устраивать бег с препятствиями в самом начале пути интересно, но рискованно.

#### **Правильный символизм**

*Выбросить оставшуюся пачку,* сколько бы в ней сигарет ни оставалось. Это не только символический поступок. Это еще и отказ от соблазна «держать сигареты на всякий случай». Все законы сохранения энергии подсказывают, что на всякую такую сигарету быстро найдется свой «вдруг». И дело не в оккультных силах. Все гораздо проще. Оставляя сигареты, Вы морально разрешаете себе курить в дальнейшем. А, значит, закурите, и внешние условия будут всего лишь чарующими слух отмазками. Выбрасывайте сигареты, и все. Если уж по какой-либо причине Ваш отказ пошел криво, то эту гадость всегда купите, не проблема. Поэтому пачку выбрасываете в помойку. Это «старинный обычай», а традиции надо чтить.

*Тщательно почистить зубы.* После самой последней выкуренной сигареты. Чтобы в следующий чистый день вступать уже без всяких остатков табачного прошлого. Чтобы даже запах изо рта не напоминал Вам о прошлых проблемах. Также желательно вытряхнуть из карманов остатки табачной крошки. Это тоже правильный символический поступок.

### **Бросаем курить – последовательность действий**

К моменту прочтения книги каждый из нас полностью освободится от зависимости. И остается только правильно завершить свое табачное прошлое и войти в бездымное завтра.

Как это лучше делать:

1. Ну, во-первых, спокойно дочитываете книгу.
2. Отдыхаете – это в первую очередь. Если есть страхи и сомнения, можно повторить наиболее важные для Вас моменты. Здесь каждый решает для себя сам.
3. Если требуется, перед сном выкуриваете сигарету или две – столько, чтобы не возникало тревоги о дискомфорте без сигарет. Количество определяете сами.
4. После чего выбрасываете пачку. Сколько бы штук там ни оставалось. Лишние раздражители нам ни к чему, и лучше не сеять в себе зерна сомнений, а просто и легко идти к намеченной цели.
5. **ОЧЕНЬ ТЩАТЕЛЬНО** вычищаете зубы, удаляете все последствия курения и спокойно ложитесь спать. Чтобы в будущее входить чистенькими.
6. Утром спокойно просыпаетесь с бодрым настроением и живете как обычно. Вы уже 8, а то и 10 часов как некурящий и чувствуете себя великолепно. Вот так и продолжайте ощущать себя, бодро и весело.
7. И с радостью наблюдайте, что чувствуете себя вполне комфортно и счастливо без сигарет. И уж точно гораздо легче и комфортней, чем когда бросали неправильно. И не надо считать дни и часы, это абсолютно лишнее. Вы же не рекорды ставите. Главное, что Вы свободны от этой зависимости.

### **Про вред резкого отказа от сигарет**

Среди курильщиков бытует признание о вреде резкого отказа для здоровья. Приводимые доводы мне показались неубедительными.

Что говорит медицина

Резкий отказ от принятия табака ни к каким сложностям, по идее, привести не должен. НО! Существует такая категория людей, как заядлые курильщики, легкие которых просмолены весьма прилично. И постоянное курение, через раздражение дыхательных путей, как-то, но стимулирует отвод мокроты из легких. И резкое прекращение принятия табака может привести к тому, что эта вся гадость начинает застаиваться, а это не есть гуд.

Нам бы, наоборот, с отказом от табака усилить отвод всей грязи, прочистить себя. И эффективное средство для этого есть. Причем недорогое (около 50 рублей за пачку) и доступное, есть в каждой аптеке. Это грудные сборы – отхаркивающие средства растительного происхождения, отвары трав. Пить вместо чая. Существует четыре основных сбора, отличающихся составом.

Кого считать за матерых, кому будем настойчиво рекомендовать эти средства? К этой категории медик отнес курильщиков со стажем свыше 20 лет и/или выкуривающих свыше 30 сигарет в сутки. Если до этой планки Вы не дотягиваете, то решайте сами. Думаю, хуже не будет. Но не забываем, что любые лекарственные средства могут не только помочь, но и навредить. Например, при передозировке или повышенной чувствительности к компонентам (аллергии). Например, грудные сборы противопоказаны детям до 12 лет, беременным и кормящим мамам. Поэтому производитель традиционно рекомендует перед применением проконсультироваться с врачом. Существуют так же грудные сборы специально для детей. В аптеках чаще всего предлагают сбор №4. Почему? Аптекари и интернет ответ на эти вопросы не дают.

На вкус все сборы мне показались весьма терпимы, легко пить без сахара и других вкусовых добавок, горечи почти нет. Единственное, что все сборы кроме №1 содержат корни солодки, которая оставляет сладковатое послевкусие. Мне оно показалось несколько неприятным.

Наиболее предпочтительным для себя нашел сбор №1, там нет солодки, и №3, здесь мне понравился запах хвои от сосновых почек. В сборе №4 солодки пропорционально меньше, но чувствуется она так же явно, как и в остальных сборах. Но, опять же, это сугубо мои тараканы. Та же солодка активно используется в пищевой промышленности. В частности, в напитках и кондитерских изделиях. А как лекарственное средство известна с лохматых времен, эффективно повышает активность реснитчатого эпителия в бронхах и трахее – а это то, что нам надо. В Китае с древних времен входила почти во все лекарственные средства.

Состав, сколько пить, как разводить – все указано на пачке, можете ознакомиться прямо в аптеке или через интернет.

И как мне подсказал один читатель – в первые дни необходимо обильное питье. Перестав курить, мы чуть меньше нуждаемся в воде и реже пьем. А легкие по-прежнему нуждаются в отводе мокроты, и в первые дни может усилиться кашель. Поэтому пьем воду.

И, как я сказал выше, желательно с соответствующими стимулирующими средствами.

## **Up and Down**

Кратко повторяем схему ухода от зависимости. Как правильно войти в тот самый решающий день, что требуется?

### **Во-первых:**

Иметь правильное представление о цели. А у нас она одна – избавление от зависимости. Не бросаем курить, не завязываем. А именно получаем свободу от зависимости. Помним, от каких конкретных негативных аспектов избавляемся и какие многочисленные плюсы получаем.

### **Во-вторых:**

Должно быть Желание. Напоминаю, что настоящее желание отличается от пассивного «хотелось бы» готовностью действовать и, если надо, преодолевать трудности.

### **В-третьих:**

Разрушить психологическую составляющую, для чего твердо знать и свято верить, что сигареты в любой ситуации, под любым соусом не нужны и только мешают. Не расслабляют, не успокаивают, не доставляют удовольствия, не позволяют сосредоточиться, не придают уверенности в себе. А с точностью до наоборот.

И помнить про сопутствующие психологические составляющие: паразитирующий аппендикс в мышлении и ненужную зависть к курильщикам.

### **В-четвертых:**

Не бояться страхов. Страхи имеют право на существование, но они должны знать свое скромное место. Задача страхов – проинформировать нас, а принимать решение и действовать – нам.

### **В-пятых:**

Поддерживать позитивный настрой и бодрое настроение, способные защитить нас от наркотической составляющей зависимости.

## **Глава 7. Ключ на старт, обратный отсчет!**

Вот и последняя глава, самая короткая. Назначение – подытожить главное и помочь сделать шаг в чистое будущее.

*– Пап, а возможна ли жизнь без сигарет?*

*– Нет, сынок, это фантастика.*

Манящее сладкое слово «СВОБОДА».

Мы мечтаем о ней, как о самом большом благе. Мечтам три года, пять, десять лет и больше. И, оказавшись перед вратами, понимаем, что не знаем, не представляем, как будем жить в «новом» непривычном для нас мире.

Поэтому давайте устроим небольшую экскурсию в Ваше бездымное будущее. Это позволит развеять неопределенность и избавит от некоторых страхов и завышенных ожиданий.

## **Ваш новый день рождения**

*NO cheese*

*(НЕ улыбаться)*

*Ваш отказ от курения мир встречает поздравительными лозунгами и транспарантами, проезжающие авто сигнализуют, пролетающие самолеты машут крылом, проплывающие пароходы бьют на 10 морских миль, а заводы и фабрики заливаются паровозным рёвом. Каждый встречный с огромной завистью смотрит Вам вслед.*

Обломитесь, всего этого не будет. Мир не перевернется, не изменится, реки не потекут вспять, планеты не сойдут с орбит. Будет самый обычный день. И в этом есть своя прелесть, так как лишние эмоциональные потрясения нам ни к чему.

Единственное отличие от рядового дня – это приподнятое настроение, почти как в день рождения. Это Ваш праздник, который Вы будете ощущать на протяжении первых недель и дальше по жизни.

Не надо себя излишне накручивать. Но и ограничивать себя в положительных эмоциях не стоит. Будьте собой. Победа такого плана – событие большое и важное. Позвольте себе спокойно им наслаждаться.

К тому же, первые дни – это прекращение подачи ядов и очищение организма, который начинает просить большей свободы, больше движения. Это нормально. Разрешите себе быть энергичными.

## **Когда Вы поймете, что окончательно бросили**

Курильщику, который пытается бросить через силу воли, обязательно нужна финишная черта, обозначающая, что с этого момента он бросил. И он будет на протяжении месяцев ждать этот «знак свыше».

А если бросать правильно, то какой сигнал ждать?

Фактическим отказом от зависимости можно принять разрушение психологической составляющей и день, когда был загашен последний бычок. Но каждый ждет более явного подтверждения, что все – бросил.

И при правильном отказе такой флажок тоже имеется. И даже несколько.

*Первый:* мысли о перекурах в первый же день случаются реже. (Возможно, у кого-то такого флажка не будет. Это зависит от индивидуальных факторов.)

*Второй обязательный флажок:* мысли о перекурах легче отшибаются сознанием и не оказывают серьезного влияния на эмоциональное состояние.

*Третий:* несмотря на отсутствие никотина, наше состояние будет комфортным или даже более бодрым, чем привычное для нас.

*Четвертый:* сравнение своего текущего состояния с теми мучениями, которые мы испытывали при неправильном отказе, подтвердит, что на этот раз все идет правильно и успешно.

*Пятый:* через один или два дня табачные страхи и неуверенность покинут нас. И это вселит еще большую уверенность в нашей победе.

Да, все мы люди разные. И у каждого отказ от зависимости может сопровождаться различными внешними или внутренними обстоятельствами. Но если Вы комфортно переносите отсутствие никотиновой подпитки, если общее состояние лучше, чем когда бросали неудачно, то можно смело считать, что отказ идет правильно и признать его состоявшимся.

## **Ну и как оно без сигарет?**

Во всей книге много правильных слов о том, как Вы легко будете себя чувствовать без сигарет. Но думаю, каждому из Вас интересно услышать просто отзыв о том, что чувствуешь «на самом деле», когда бросаешь.

Вот мой «микродневник».

Для начала надо сказать, что я жутко боялся отказа от табака. Так как считал, да и сейчас продолжаю считать себя очень подверженным никотиновой зависимости. С предыдущей попытки, которая продолжалась полгода и закончилась неудачно, прошло около пяти лет. За это время я практически ни разу не пытался бросить курить. Конечно, попытки были, но как только появлялись первые признаки дискомфорта, они прерывались.

И вот, на работе порекомендовали книгу Аллена Карра. Во-первых, прежде чем приступить к ней, пролежала она около трех месяцев. Во-вторых, первая попытка дочитать до конца удачей не

завершилась. Чтение было прервано где-то на середине по какой-то «очень уважительной причине».

Но время шло, а понимание, что надо завязывать, стимулировало на дальнейшие действия. Спустя еще полгода я снова берусь за книгу. Так как я её уже читал, то стиль изложения начинал сильно утомлять. Чтение давалось тяжелее, и большая часть книги пробегалась «по диагонали». Пришлось прилагать усилия, заставляя себя вчитываться, но все равно внимание часто рассеивалось. И, тем не менее, книжка дочитана – надо бросать. Но нет четкой инструкции «а что надо делать», просто напутствие – «не курите и у Вас получится» – озадачивало, не давало ответов на многие вопросы и вселяло неуверенность.

Что ж, ничего не оставалось, как прекратить курить. В конце концов, как утверждает автор, «Вы ничего не теряете, а можете только приобрести». Дождался вечера и перед сном выкурил свои последние сигареты. Так как страх предстоящего дискомфорта давал о себе знать, выкурил вместо одной две или три сигареты подряд, точно сейчас не помню. Пачка сигарет, в которой оставалось какое-то количество сигарет, без всякой торжественности была выброшена на помойку. И, конечно, тщательно почистил зубы. Ночь прошла абсолютно спокойно.

#### Первое чистое утро

Мысли о предстоящих больших переменах приподнимают настроение. Маленькая тревога присутствует, но это нормально. Потребности в перекурах не отмечается. Спустя некоторое время в голове начинают проскакивать мысли «а закурить бы». С большим облегчением замечаю, что это случается заметно реже, чем я раньше хватался за сигареты.

*Но особенно вдохновляет тот факт, что мимолетные привычные мысли «а покурить» никакого ответного дискомфорта не вызывают и, мелькнув, мгновенно покидают мою голову, не вызывая эмоциональных всплесков. Мысли так коротки и так быстро пропадают, что напоминают падающие звезды, их не успеваешь рассмотреть, не то, что загадать желание.*

*Не меньше воодушевляет сравнение своих текущих ощущений с теми мучениями, когда бросал неправильно.*

Но впереди еще целый день. И как оно еще обернется, пока не знаю. Коллегам на работе о своей попытке, конечно, ничего не рассказываю, так же, как и домашним. Это было бы просто глупо.

По мере работы отмечаю, что мысли о перекуре возникают, когда есть какой-нибудь дискомфорт, например, ближе к обеду, когда хотелось бы перекусить, или от усталости, когда пора устроить паузу в работе. Это «открытие» успокаивает, так как теперь при следующей мысли о сигарете я могу спокойно осознать свои ощущения и **устранить реальную причину дискомфорта**, а не сражаться с зудящим желанием курить.

Конечно, мысли о табаке возникают, иногда сильнее, иногда слабее, но четкое понимание, что любая из выкуренных сигарет сделает гораздо хуже, чем я чувствую себя сейчас, сразу отбивает желание закурить. Тем более понимаю, что «единственная» сигаретка – это гарантированный провал. И на фоне того, что я и без всяких сигарет чувствую себя очень даже нормально, мысли о табаке сразу отбрасываются.

Также наблюдаю сильно подростокое желание больше и энергичней двигаться. Это вызвано не только бодрым настроением и ощущением совершающейся победы, но и прекращением регулярного отравления организма. Да, организм без отравы становится заметно энергичней. И такая возросшая личная активность мне нравится.

После работы возвращаюсь домой. И продолжаю так же нормально себя чувствовать.

*Что хочется отметить по прошествии первого дня:*

*Конечно, состояние организма и настроение отличаются от привычного, но не то что терпимо, а даже приятно. Прекратилось регулярное поступление сильнейшего яда, и сильные изменения в эмоциональном плане вносят разнообразие в самоощущение. Я бы охарактеризовал это состояние как «лёгкий драйв».*

*И главное – сравнение ощущений с теми, когда бросал неправильно, дает огромную уверенность, что на этот раз я на правильном пути и обязательно добьюсь победы.*

Остается только спокойно отправиться ко сну. Насколько помню, ночь прошла совершенно спокойно.

Утро следующего дня также дарит ощущение бодрости и уверенности и радует отсутствием потребности в сигаретах и прочих перекурах. А это еще больше вселяет уверенность в победе и улучшает настроение.

Так же, как и в первый день, иногда приходят мысли «а покурить». Но они посещают еще реже, и сразу начинаешь задумываться о реальных причинах дискомфорта, после чего стараешься сразу устранить их.

Если в первый день залетных мыслей «о перекуре» я побаивался и пытался побыстрее выкинуть их из головы, то на второй день к ним относился спокойней и даже позволял себе жонглировать ими: «а что я такого находил раньше в этих сигаретах, и почему меня это тревожило, и насколько приятно, что мысль о перекуре меня практически не задевает».

И, конечно, осознавая легкость, с которой идет отказ, думал: «черт побери, ну почему я раньше не сделал это, за что я наказывал себя все это время?»

Так прошел и второй день, а за ним третий, четвертый и пятый. Спустя неделю мысли «а покурить бы» уже практически не появлялись. А с чего им приходиться, ведь ни к чему они не приводили, и голова скоро от этого аппендикса отказалась.

Конечно, спустя неделю я начал чувствовать себя значительно лучше физически и уже точно осознавал свою победу над вчерашней полнейшей зависимостью.

Единственное, что стоило отметить за прошедшую неделю, это случившийся сабантуй, конечно, со спиртным. Это был второй или третий день без сигарет. Несмотря на принятое спиртное и участвовавшие мысли о «единственной» сигарете, понимание, что лучше мне ТОЧНО не станет, а сорваться было бы глупо, позволило отказываться от мыслей о перекуре. И праздник прошел нормально, без всяких сигарет. А наутро я с большим удовольствием отметил, что чувствую себя НАМНОГО комфортней, чем когда травил себя никотином со спиртным. Разница в ощущениях очень большая. Уверенность в своем успехе после праздника со спиртным только усилилось. «Уж если я и на вечеринке не сорвался, то это уже победа». Спустя две недели я уже точно знал: Да, я бросил курить!

## **Второй раз бросить сложнее**

Еще раз описывать свой опыт повторного бросания, когда я ради эксперимента снова закурил, смысла не вижу. Но хочу напомнить, что последующий отказ от курения дается значительно тяжелее. Каждая мысль «а покурить бы» держится в голове крепче, и приходится прикладывать больше усилий, чтобы не сорваться в курилку. Это единоборство с самим собой приятным назвать сложно. В процессе этой борьбы я не раз пожалел о своем эксперименте. Да, я чувствовал себя легче, чем при неправильном отказе, но все равно повторять мой опыт я бы никому не рекомендовал. От души желаю Вам: «Не наступайте на мои грабли».

Основная причина более трудного выхода из зависимости – исправление досадной глупости, собственной ошибки. И отсутствие новизны также сказывалось на восприятии информации.

Второй раз по книге бросить заметно сложнее, и здесь нет злого умысла автора. Работают элементарные законы человеческой психики. Поэтому в своем будущем лучше не повторяйте ошибок прошлого, о которых Вы много раз жалели.

## **Всего одна сигарета и снова в западне**

Призываю Вас, не идите на поводу у мыслей о единственной сигарете. Каждая выкуренная сигарка дает добро на последующие перекуры. К тому же, для разрешения на принятие сигареты требуется «отмазка». А это уже элемент психологической составляющей. Еще до момента, как прикурена сигарета, будущий «рецидивист» уже раскачивает маятник механизма зависимости.

Бросить курить несложно. Но для многих бывает гораздо сложнее снова не вляпаться в то же болото. Из тех, кто повторно брался за сигареты, реальной никотиновой тяги не испытывал никто. Но пустое любопытство и социальные мотивы легко могут толкнуть на преступление против самого себя.

САМОЕ ГЛАВНОЕ: Не попадитесь еще раз! Еще недавно Вы жалели, что однажды начали курить.

## **Попытка не пытка или «Ода пофигизму»**

*Сегодня самый лучший день,  
Сегодня битва с дураками.  
(Андрей Макарович)*

Давно ли Вы ввязывались в какую-нибудь оптимистичную авантюру?

Вот отказ от курения таковым мероприятием и является. Я понимаю, что в успех может не вериться. Я понимаю, что значимость этого события заставляет волноваться и, может быть, даже бояться. Я понимаю, что пока окончательная цель не достигнута, преследуют сомнения. Все нормально. Это необходимые спутники любого приключения. Иначе авантюра не являлась бы таковой и не будоражила бы кровь, а победа не пьянила.

Поэтому расслабьтесь. Отнеситесь к предстоящему мероприятию проще. Главное не бояться, и Вы прорветесь. У Вас есть все для достижения цели. Есть обширный багаж крепких знаний, есть подтвержденное желание достичь результат. Добавьте долю здорового пофигизма и легкого отношения к происходящему, и получите рецепт завтрашнего драйва.

Впереди у Вас веселые перемены, и я по-светлому завидую Вам. Как часто в Вашей жизни случаются такие положительные изменения? Радуйтесь им, радуйтесь каждому дню, который ведет Вас к желанной цели.

Что даст Вам страх и бездействие? Вечное пребывание в табачном рабстве.

Что дает грамотно предпринятая попытка? Весьма большую вероятность победы и свободы.

*Я отдаю здравый отчет, что к кому-то я не смог найти ключик, открывающий дверь в чистое будущее. Кто-то сам не захотел, чтобы его вывели на правильную дорожку. Кто-то ляжет в борьбе с собственными страхами. И некоторый процент тех, кто не сможет отказать от курения, будет всегда.*

*Если кто-то осознает, что не весь багаж усвоен, то он, ничего не теряя, может еще раз пройти книжку с начала до конца. Это нормально. И повтор, и очередная попытка все же лучше, чем бездействие.*

Работа над книжкой продолжалась свыше шести лет. И я бы не хотел, чтобы проделанный мною труд оказался напрасным для Вас. Чтобы пропал из-за пустого ничегонеделания.

Движение – жизнь. Легкое движение – это легкая жизнь. Вступайте в следующий день легко, и он ответит Вам взаимностью.

## **Краткая памятка выпускнику**

*Помните:*

*– правильный настрой,  
– настоящее желание,  
– и чистые убеждения —  
это те три кита, на которых держится  
твердь Вашего бездымного будущего.*

Что делаем:

1. Спокойно дочитываем до конца (осталось чуть больше страницы) и дожидаемся отхода ко сну.

2. Кому надо, напоминаю про «грудной сбор». До вечера лучше будет расслабиться и отдохнуть. Если чувствуем необходимость, можем повторить наиболее актуальные для нас моменты из книжки.

3. Перед сном выкуриваем сигарету или две, только для того, чтобы не переживать за свое спокойствие предстоящей ночью.

4. Выбрасываем оставшуюся пачку, сколько бы в ней сигарет ни оставалось. Это может быть символическим поступком, если он Вам нужен. Но главное – избавиться от соблазна держать сигареты «на всякий случай».



5. **ОЧЕНЬ ТЩАТЕЛЬНО** почистив зубы, удаляем все последствия курения и спокойно ложимся спать. Чтобы в будущее входить чистенькими.

6. Утром просыпаемся с приподнятым настроением и живем как обычно. К этому времени мы уже некурящие часов 8-10 и при этом чувствуем себя бодро и весело.

7. И с радостью наблюдаем, что чувствуем себя комфортно и счастливо без сигарет. И, уж точно, гораздо легче и комфортней, чем когда бросали неправильно.

**Что надо понимать и помнить, особенно в первые дни и недели:**

– За это дело, впрочем, как и любое, надо браться с легким оптимизмом и авантюризмом. В конце концов, мы ничего не теряем. На кону слишком желанная цель, чтобы постараться.

– Радоваться каждый день своей свободе. Это Ваша победа, Вы ее достойны и у Вас есть полное право на отличное настроение.

– Вы прекрасно знаете и помните, что каждая сигарета всегда была для Вас крайне неприятна и что очередной перекур ничего положительного Вам не даст.

– Первое время нас могут посещать мысли «а покурить бы», в этом нет ничего страшного. Это нормально. Важно не акцентировать на них внимание и продолжать спокойно заниматься своими делами. И они скоро исчезнут.

– Помните, Ваш организм в состоянии легко, в фоновом режиме, практически не замечая, справиться с микропотребностью микронаркотика никотина. Для этого достаточно с приподнятым настроением шагнуть навстречу Вашему будущему.

– Если вдруг стали чаще посещать мысли о перекурах, то, возможно, у Вас действительно появился какой-то дискомфорт и Вам требуется либо устранить его, либо отдохнуть. Просто прислушайтесь к себе: «а что мне такое вдруг захотелось, что меня действительно беспокоит?». После устранения реальной причины мысли о перекуре перестанут Вас терзать.

– Не забывайте про свою форму. Правильная осанка (распрямленная спина, расправленные плечи, поднятая голова, твердая походка) позволит легче поддерживать правильный эмоциональный настрой. Это совсем не сложно, главное не забывать.

– Так же не забываем каждые пять минут говорить себе «хорошо». А так же для разнообразия «отлично», «молодец» и прочие позитивные слова. Можно и без повода, но основание у Вас итак есть.

– Не стремитесь слишком кардинально менять свой образ жизни только потому, что бросили курить, особенно в первые дни. У Вас и без того происходят большие и положительные изменения. Конечно, как только почувствуете уверенность, можете браться за реализацию новых планов. Желаю Вам удачи в их осуществлении!

– Постарайтесь сделать Ваши первые дни заполненными делами и заботами, тогда Вам реже придется отвлекаться на мысли о сигаретах. Только безделье заставляет нас лезть в табачную пачку.

– Запрещается держать запас сигарет. Хоть для гостей, хоть на всякий аварийный случай. Некурящим они ни к чему.

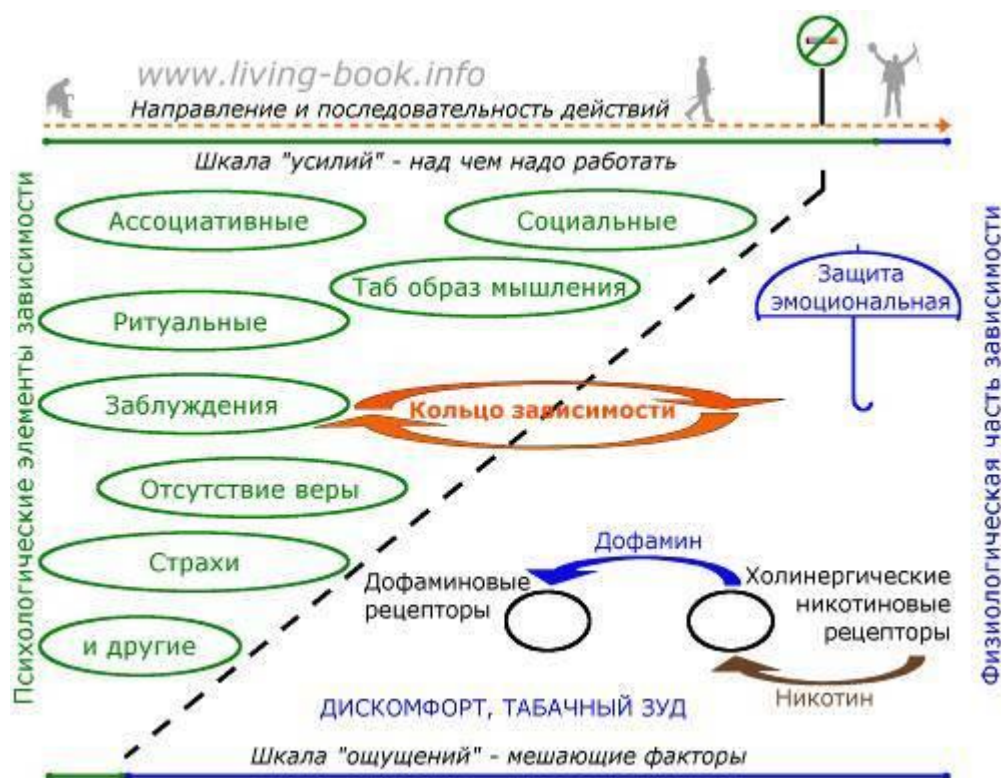
– Не завидуйте никогда и никому. Завидуйте себе. Это правильная жизненная философия. А уж, тем более, никогда не завидуйте курильщикам.

– Помните, что не существует такого понятия, как «единственная» сигарета, таких сигарет не бывает. Есть разрешение на каждую последующую.

– Вы отдаете себе полный отчет, что второй раз отказаться будет сложнее, если вообще получится избавиться. Вы уже пилили себя, что однажды лишь попробовали эту прилипчивую заразу. Не совершайте в своем будущем эту же глупость.

– Помните, успех ждет Вас.

Сюда же помещаю полную схему зависимости.



## В добрый путь

К великой радости, книжка позади. Впереди веселые дни перемен. У Вас есть все для победы:

- высокий уровень знаний, правильные убеждения и вера;
- твердое желание идти и добиваться победы, даже если вдруг потребуются преодолевать мелкие трудности;
- бодрый настрой, легкое, уверенное, позитивное отношение к предстоящим переменам.

Если у Вас есть сомнения в качестве усвоения материала, а за попытку Вы беретесь с тяжелым подавленным настроением, то, возможно, есть смысл еще раз повторить книгу. Ваш экзаменатор – Ваша жизнь. И с негативным настроением лучше не рисковать.

Если же ничего, кроме мелких сомнений, не препятствует, то надо смело шагать вперед. Не курить – это легко и даже приятно.

Если все сделано правильно, то у меня есть все основания верить в Ваш успех. Действуйте. И удача будет с Вами!

С уважением,  
и с предстоящим Вас праздником!  
Автор  
e-mail: [living.book.info@gmail.com](mailto:living.book.info@gmail.com)