



Владимир Кукузей

**Как
бросить
курить**

18+

Владимир Кукузей
Как бросить курить

«Автор»

2026

Кукузей В. Н.

Как бросить курить / В. Н. Кукузей — «Автор», 2026

Преодоления зависимости: от теории к практике. В этой книге автор делится своей непростой историей отказа от курения, не обещая лёгких путей, не скрывая трудностей. Он откровенно рассказывает о мучительных первых месяцах без сна, о борьбе с физической и психологической зависимостью, о том, как изменилось его здоровье и отношение к жизни после отказа от сигарет. Вы узнаете: почему одной силы воли недостаточно и как её укрепить; какие методы действительно работают, а какие лишь иллюзия помощи; как окружение может стать как поддержкой, так и препятствием на пути к свободе от табака; что происходит с организмом после отказа от курения и как пережить абстиненцию. Это не очередная теория, а живой опыт человека, который прошёл через все этапы борьбы с зависимостью. Книга станет тем самым «пинком», которого многим не хватает, чтобы сделать первый шаг к здоровой и свободной жизни. Если вы ищете не просто советы, а реальную мотивацию, пошаговую практику и поддержку, эта книга для вас.

© Кукузей В. Н., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Введение	5
Глава первая	9
Конец ознакомительного фрагмента.	13

Владимир Кукузей

Как бросить курить

Введение

Разговор со своим читателем

Приветствую всех своих читателей!

Перед тем, как поделиться с вами своим опытом, я набрал для интереса на сайте ЛитРес фразу "бросить курить". И что вы думаете? Выскочило 12 книг. Правда символично? Очень уместная символика, это как 12 шагов в "анонимных алкоголиках", каждый может выбрать для себя самый комфортный вариант.

Словно напоминание вам, что путь к свободе от опасной привычки, это не одномоментное решение, а последовательный процесс, где каждый шаг важен.

У многих авторов встречаются схожие идеи:

- Признание проблемы, это первый и самый сложный шаг.
- Поиск мотивации, зачем вам это нужно?
- Анализ стимулов. Что именно провоцирует желание закурить?
- Поддержка: друзья, семья или единомышленники.
- Замена привычки, чем заполнить пустоту, которая возникнет после отказа от сигарет.

У каждого автора свой взгляд на эти этапы: кто-то делает акцент на психологию, кто-то на физиологию, а кто-то на духовную составляющую. И это нормально, потому что мы все разные.

Главное, это найти себе ту книгу, которая откликнется именно вам, ведь универсального рецепта не существует. И помните, что книга, это всего лишь первый шаг, точка отсчета, но чтобы довести начатое до конца, необходимы комплексные усилия и постоянная работа над собой.

Возможно, в последующем, ваш опыт станет отличным дополнением к этим книгам, а может вы тоже напишите свою книгу. Расскажите про свой метод, который вы попробовали и который дал результат. Что помогало, а что, наоборот, мешало? Возможно, именно ваша история станет тем самым 13-м шагом для кого-то другого.

Рассуждения про выбор каждого

Сколько раз мы пытались изменить свою жизнь, отказавшись от курения? Однако, несмотря на все наши усилия, процесс перехода от зависимости к свободе от нее часто оказывается непреодолимым. В данном контексте следует рассмотреть ваши личные затрудне-

ния, которые возникают в процессе отказа, а также психологические барьеры, которые препятствуют этому переходу.

Начало любого процесса изменений представляет собой критическую точку, где мечта о новой жизни сталкивается с реальностью. Наш мозг, как и любая бинарная система, разделяет противоположные состояния, создавая невидимую границу между ними. Этот барьер, подобно математическому нулю, отделяет жизнь без табака, от жизни с ним.

Для многих этот переход кажется невозможным, требующим значительных усилий и преодоления внутренних противоречий. Когда человек сталкивается с необходимостью преодоления этого барьера, его разум начинает рационализировать и оправдывать свое бездействие. Возникают мысли: "Зачем напрягаться?", "Все плохое пройдет мимо меня" или "От судьбы не уйдешь". Эти затруднительные искажения создают иллюзию контроля над ситуацией, снимая с человека ответственность за свои действия.

С другой стороны барьера находится манящая перспектива новой жизни, обещающая свободу, новые возможности и контроль над собственной судьбой. Однако, оказавшись в этой дилемме, разум человека раздваивается. Он осознает необходимость отказа от зависимости, но не может совершить этот переход. В результате человек застревает в стадии начинания, постоянно откладывая изменения на неопределенное будущее.

Этот парадокс приводит к тому, что человек одновременно отравляет свой организм табачным дымом и морально изматывает себя, испытывая чувство вины и безволия. В попытке справиться с этой ситуацией, человек может начать заниматься самоистязанием, создавая новую привычку, которая отвлекает его от реальных действий по преодолению зависимости.

Выход из этой ситуации кажется очевидным: либо продолжать курить и не беспокоиться о последствиях, либо бросить и избавиться от зависимости. Однако, как показывает практика, оба этих варианта не являются оптимальными. В данном контексте возникает необходимость разработки эффективных стратегий преодоления табачной зависимости, основанных на научных принципах и экспериментах.

Практика "ППП" (Простая Перезагрузка Привычек) представляет собой комплексный подход, основанный на поведенческой терапии, мотивационном информировании и принципах саморегуляции. Эти принципы направлены на изменение затруднительных установок, формирование новых поведенческих моделей и развитие навыков самоконтроля. Таким образом, преодоление табачной зависимости является сложным и многогранным процессом, требующим глубокого понимания затруднений и психологических механизмов, лежащих в его основе. Однако, благодаря современным научным подходам и простым технологиям, каждый человек имеет возможность освободиться от этой зависимости и начать новую, свободную от вредных привычек жизнь.

Тысячи людей, представляющих различные профессиональные, личностные и идеологические группы, успешно преодолели никотиновую зависимость. Несмотря на значительные различия между ними, их объединяет общая цель - стремление к здоровому и полноценному образу жизни. Процесс отказа от курения часто начинается с простого решения. Однако для достижения устойчивых результатов важно не делить свою жизнь на условные этапы "до" и "после" или на категории "плохое" и "хорошее".

Противоположные понятия следует рассматривать как две стороны одной медали, взаимодополняющие элементы единого процесса, независимо от их качественной оценки. Например, термины "холодный" и "горячий" представляют собой различные аспекты температуры, но не являются взаимоисключающими. Аналогично, переход от зависимости от сигарет, к свободе от никотиновой привязанности, можно рассматривать как непрерывный процесс движения к вашей благой цели.

Уникальная методология подтверждённая практикой, направлена на достижение этой цели. Она является прологом к более глубокому осмыслению и реализации программы отказа от курения.

Как отмечал Максим Горький, для достижения положительных изменений необходимо совершить волевое усилие и преодолеть дискомфорт, связанный с изменением привычного уклада жизни.

Отказ от курения, это не только вопрос физического здоровья, но и процесс личностного роста. Он позволяет человеку выйти за рамки своих страхов и сомнений, осознать свои скрытые возможности и открыть для себя новые горизонты. Этот путь может быть непростым, требующим преодоления внутренних барьеров и преодоления внешних препятствий. Однако каждый шаг на этом пути приближает человека к его цели.

Важно понимать, что процесс отказа от курения не всегда сопровождается лёгкостью. Человеку предстоит преодолеть множество психологических и физиологических барьеров, связанных с привычкой к никотину. Обстоятельства, люди и события могут оказывать давление, ложные источники удовольствия могут искушать, а неприручённые желания могут пытаться управлять поведением. Тем не менее, каждый пройденный этап приближает человека к его цели.

Лао-Цзы, великий мыслитель Древнего Китая, подчёркивал, что путь к достижению цели начинается с первого шага. Этот шаг может быть небольшим, но он является началом пути, который может привести к значительным изменениям. Чем больше шагов будет сделано, тем легче становится на душе. В процессе этого путешествия человек может обнаружить множество причин, которые делают его никотиновую привычку неудобной. Эти причины могут стать стимулом для отказа от курения.

Практика "ППП" предлагает пошаговый подход к преодолению никотиновой зависимости, основанный на экологически чистых методах. Она включает в себя не только отказ от курения, но и формирование новых, здоровых привычек. Я буду вашим невидимым спутником на этом пути, поддерживая вас и помогая преодолевать возникающие трудности. Помните, что каждый шаг вперёд, это достижение, а каждая попытка, это возможность для роста и развития.

Практика "ППП" всегда будет вашим надёжным спутником в преодолении жизненных трудностей, подобно тому, как опробованная на практике, она помогла мне самому после почти 25 лет курения.

В процессе разработки и внедрения данной практики я опирался на обширный жизненный опыт, на собственный результат в достижении конечной цели, а также на обратную связь от многочисленных друзей, знакомых и учеников, успешно применивших предложенные подходы. В основе моей технологии лежит комплексный подход к формированию устойчивых при-

вычек поведения и мышления, способствующих достижению состояния внутренней гармонии и удовлетворенности жизнью.

Данная практика, подтвердившая свою эффективность на деле, может служить надежным инструментом для всех, кто стремится к личностному росту и самосовершенствованию.

С искренними пожеланиями успехов на этом пути и верой в ваш потенциал, Автор.

Глава первая

Спорные методы стимулирования

Недавно перечитал книгу автора, который одним из первых затронул эту злободневную тему, и честно говоря, остался слегка разочарован. Нет, конечно, он талантливо пишет, а главное бесплатно и некоторые идеи звучат интересно, но вот какой парадокс получается...

С одной стороны, автор искренне и талантливо призывает к отказу от курения, делится личным опытом и предлагает бесплатные, доступные каждому методы. Его идеи вдохновляют и кажутся очень современными. Но с другой стороны, после прочтения остаётся ощущение, что сам процесс отказа от курения описан слишком просто, почти как лёгкая прогулка, а на деле всё оказывается гораздо сложнее.

Читатель, ожидающий конкретных работающих инструментов, часто сталкивается с тем, что между красивой теорией и реальной практикой лежит огромная пропасть. Получается, чем больше читаешь и вдохновляешься, тем сильнее разочарование, ведь бросить курить по щелчку пальцев не выходит, а универсальных рецептов, увы, не существует.

Чтение историй из книг позволяет взглянуть на чужой опыт, как на успехи, так и на неудачи, и глубже понять суть проблемы, а также задуматься о собственных привычках. Но, к сожалению, одного только прочтения, даже если изучить множество подобных историй, недостаточно для победы над курением. Дело в том, что никотиновая зависимость затрагивает не только тело, но и психику, эмоции, а значит, требует более комплексного подхода.

На своем примере разберу подробнее, какими противоречивыми способами рекомендуют подтолкнуть близких и знакомых к принятию этого кардинально важного решения многочисленные авторы книг, малоэффективных методик и медицинских препаратов.

Я, как бывший среднестатистический курильщик на основании своего опыта, оспарю дополнительные меры стимулирования рекомендуемые в этих, часто дорогостоящих, книгах.

1. Личная поддержка родных

Отказ от курения, это не только личная победа над привычкой, но и серьёзное испытание для отношений с близкими. И пройти его можно только вместе, научившись понимать не только себя, но и тех, кто рядом. Когда человек решает бросить курить, он не просто отказывается от дозы никотина. Он перестраивает всю свою биохимию, меняет устоявшиеся ритуалы и сталкивается с мощным стрессом. В этот момент ему жизненно необходимо ощущение тыла, понимание и вера со стороны близких. Желание получить "человеческое тепло и одобрение" абсолютно естественно и оправдано.

Я не ощутил на себе проявления внимания и заботы лично от жены, когда сообщил ей о намерении порвать с курением. Да, она выслушала мои проблемы, но не предложила помощь в преодолении моих трудностей. Хотя именно её человеческое тепло и одобрение стало бы мощным катализатором изменений для меня. А через некоторое время она просто не сдержавшись, после моего нервного крика, кинула мне в лицо фразу: "Лучше бы я не бросал, в семье было бы спокойнее!" Это классический пример того, как зависимость одного человека становится проблемой для всей семьи.

Здесь нет противоречия в том, что она меня не поддержала. Скорее, это был её крик о помощи и усталости. Это своего рода эффект "пассивного курильщика" наоборот. Пока я курил, жена адаптировалась к определённому ритму жизни. Мой отказ от курения, это был не только стресс для меня, но и для неё тоже. Ей нужно было заново привыкать ко мне новому, более раздражительному, нервному, с изменившимися привычками. То спокойствие, о котором она говорила, это стабильность старого уклада, пусть и нездорового.

У нее просто наступило эмоциональное выгорание. Наблюдать за мучениями близкого человека очень тяжело. Когда я "нервно кричал", я выплескивал напряжение, связанное с синдромом отмены. Этот крик бил по ней тоже. В какой-то момент у неё просто закончились ресурсы для умения распознавать эмоции и чувства родного человека, и она начала желать возвращения к прежнему состоянию, потому что оно было ей понятнее и спокойнее.

Ну и нужно учитывать также разные цели. Моей целью было здоровье и свобода от зависимости. Целью жены, возможно подсознательная, сохранение мира и спокойствия в доме, в тот конкретный момент и эти цели просто вошли в конфликт.

Здесь не было правых и виноватых. Были две стороны одной медали. Моя правда: "Я проходил через сложный процесс и заслуживал поддержки. Мне нужно было понимание, а не упреки". Правда жены: "Она тоже жертва ситуации. Она видела мои страдания и чувствовала себя беспомощной". Её брошенная фраза, это не отказ от моей цели, а выражение её собственной усталости от процесса.

Такое противоречие можно было разрешить только через диалог. Поэтому, когда мы оба успокоились, я объяснил ей, что моя раздражительность, это временный симптом "ломки", а не мое истинное отношение к ней. И что её молчаливая поддержка или простое объятие значат для меня больше, чем она может представить. В результате она уехала к матери, оставив меня одного, для решения моей проблемы. Она просто не смогла принять её и помочь мне в этом.

2. Создание сообщества единомышленников

Да, поддержка единомышленников действительно важна, но она сама по себе недостаточна для полного решения проблемы. Общение с теми, кто уже прошёл путь отказа от курения, даёт мощную психологическую опору, чувство уверенности и безопасности. Это создаёт своего рода "инкубатор", где формируются новые убеждения и укрепляется сила воли, где человек чувствует себя понятым. У него снижается чувство одиночества и стыда, появляется вера в то, что бросить реально, там можно получить конкретные, проверенные на практике советы.

Поддержка и интеграция в социум являются последовательными стадиями одного процесса. Поддержка единомышленников, это фундамент. Она нужна на начальном, самом хрупком этапе, чтобы человек накопил достаточно сил и уверенности. Это, как обучение в тренажёрном зале. Жизнь в социуме, это экзамен и задача человека не избегать этого экзамена, а перенести полученные в "тренажёрном зале" навыки в реальную жизнь.

Таким образом, противоречие снимается, если рассматривать поддержку не как постоянное убежище, а как временный инструмент для формирования внутренней устойчивости. Цель, не вечно прятаться от пагубных стимулов, а научиться справляться с ними самостоятельно, используя тот опыт и уверенность, которые дала группа поддержки.

Еще этот мотивационный вариант я могу оспорить тем фактом, что человек живет, учиться и работает в социуме, его жизнь не ограничивается этим "инкубатором", как только человек выходит за двери группы поддержки, он попадает в агрессивную среду, где курение, это часть повседневности. Невозможно изолировать себя от общества, нельзя запереться в "клубе анонимных курильщиков" навсегда. Жизнь требует взаимодействия с внешним миром.

Человек живёт в обществе, где неизбежно сталкивается с разнообразием ситуаций и воздействий, включая внешние стимулы и давление окружающих, находится в условиях постоянного контакта с провоцирующими факторами, он не может постоянно находиться в "клубе анонимных курильщиков". И выйдя за пределы этого клуба он оказывается в зоне риска, курящие коллеги во время перерыва, друзья, предлагающие сигарету "за компанию", родственники, масса витрин и прилавков магазинов с соблазнительными блоками сигарет, всё это мощные стимулы.

Они активируют старые нейронные связи и вызывают физическую тягу. В некоторых коллективах отказ от курения воспринимается как странность или даже вызов. Человеку приходится не только бороться с собой, но и отстаивать свою новую позицию перед окружающими.

3. Здоровые альтернативы привычке

Да, эти занятия отвлекают, но только на тот момент, пока вы этим занимаетесь. Я утреннюю привычку бегать себе плавно перенял, после демобилизации из армии, но и курить я начал там же и бег меня нисколько не наталкивал на мысль противоречия с курением. Я прекрасно, после завтрака, по дороге на работу выкуривал несколько сигарет и продолжал курить весь день с коллегами, а вечером с друзьями, за кружкой пива.

Я бегал каждый день, но это не заставляло меня бросить курить. Такое часто случается, люди ведут активный образ жизни, но не понимают, что спорт и курение могут быть несовместимы. Просто бег и занятие спортом не заставляло меня задуматься о том, что это плохо для меня. У меня не было внутреннего желания бросить курить, пока я твердо не осознал, что это вредит моему здоровью.

Курение для меня было не просто привычкой, а частью ритуала. Я курил после завтрака, по дороге на работу и с друзьями за пивом. Курение для меня, это была не только зависимость, но и способ общения, снятия стресса и даже планирования дня. Когда я бегал, это не заменяло

социальные и психологические аспекты курения. Многие думают, что могут совмещать спорт и курение без вреда, и это уменьшает их желание бросить раз и навсегда.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.