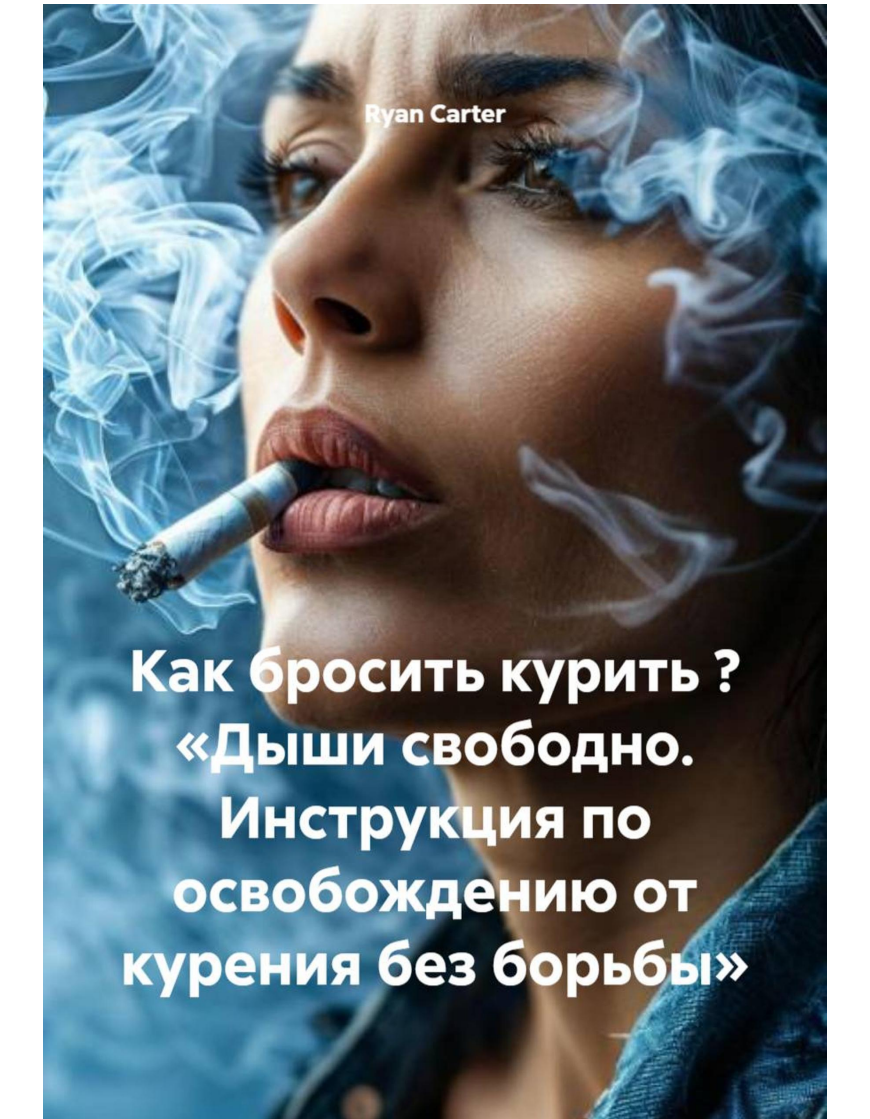




Ryan Carter

**Как бросить курить ?
«Дыши свободно.
Инструкция по
освобождению от
курения без борьбы»**

Ryan Carter

Как бросить курить ? «Дыши свободно. Инструкция по освобождению от курения без борьбы»

<https://litres.ru/73939088>

SelfPub; 2026

Аннотация

«Дыши свободно. Инструкция по освобождению от курения
без борьбы» Брось курить быстро

Ryan Carter

Как бросить курить ?

«Дыши свободно. Инструкция по освобождению от курения без борьбы»

«Дыши свободно. Инструкция по освобождению от курения без борьбы»

Глава 1. Великий обман. Анатомия иллюзии

Предисловие к главе: В ловушке без стен

Представьте себе тюрьму. У нее нет стен. Нет решеток. Нет колючей проволоки. Охранники не стоят на вышках. Ее двери открыты настежь. И тем не менее миллионы людей сидят в ней десятилетиями, платя немалые деньги за право в ней находиться. Они даже убеждены, что эта тюрьма — их дом. Что она дает им уют, защиту от стресса, маленькие радости в трудные времена. Им кажется, что выйти на свободу — значит лишиться опоры, упасть в бездну тревоги и потерять часть себя.

Имя этой тюрьмы — курение.

Тот, кто читает эти строки, скорее всего, сейчас держит в руках пачку или помнит ее запах. Возможно, вы курите прямо сейчас, читая с экрана. А возможно, вы уже сделали несколько попыток «выйти на свободу», но каждый раз возвращались обратно в камеру, потому что свобода казалась слишком холодной и неудобной.

Я хочу сказать вам нечто очень важное: **бросить курить — это не подвиг силы воли. Это акт прозрения.**

Вы не будете здесь учиться терпеть и страдать. Вся идея «легкого отказа», которую я вкладываю в эту книгу, базируется на простом, как удар колокола, принципе: **вам не от чего отказываться, потому что курение ничего вам не дает.** Звучит как безумное заявление? Сейчас я вам это докажу.

Мы проведем вскрытие. Мы будем препарировать каждое убеждение, каждый «плюс» курения, который засел у вас в голове. И к концу этой главы вы, возможно, впервые посмотрите на сигарету в своей руке не как на друга, а как на мошенника, который десятилетиями водил вас за нос.

Я не буду вас запугивать раком легких — вы и так это знаете. Страх не работает. Если бы работал, все бросали бы после первой же фотографии на пачке. Мы пойдем другим путем: мы заставим вашу логику и ваш собственный опыт признать, что **король — голый.**

Миф первый: «Сигарета приносит удовольствие»

Начнем с самого фундаментального, самого любимого убеждения каждого курильщика. С того, ради чего мы вообще подносим горящую палочку к губам. С «кайфа».

Что такое удовольствие? В нейробиологии это сложный коктейль из нейромедиаторов, и главная скрипка там — дофамин. Это молекула предвкушения и награды. Именно она заставляет нас хотеть съесть кусок торта, заняться сексом или... закурить. Система работает гениально просто: вы делаете что-то полезное для выживания (едите, размножаетесь) — получаете дофаминовый пинок. Мозг запоминает: «О, это круто, повторим!»

Что же делает никотин? Он вор. Он врывается в эту тонкую систему, как медвежатник в банк. Молекула никотина нахально имитирует природный нейромедиатор ацетилхолин и садится на его рецепторы, как ключ в замок. Причем садится прочно, заставляя нейрон выбрасывать дофамин, серотонин и прочие «вещества счастья» вхолостую. Вы получаете искусственный всплеск. Это не награда за достижение, это читерский код.

Но вот тут и кроется главная ловушка, которую мало кто осознает. **Мозг — система саморегулирующаяся.** Ему не нужно море дофамина просто так, это расшатывает всю бухгалтерию. И когда вы регулярно насильно стимулируете рецепторы, мозг включает защитный механизм: он убирает «лишние» рецепторы с поверхности нейронов, заставляя

оставшиеся работать хуже. Это называется толерантностью. Знакомая ситуация: первая сигарета «вштырила», вызвала головокружение, тошноту. А теперь без утренней дозы вы просто не человек? Это не потому, что вы «распробовали» кайф. Это потому, что ваш мозг отчаянно пытается вернуть равновесие.

А теперь давайте применим самую убийственную аналогию из всех, что я знаю. Аналогию с тесной обувью.

Представьте, что вам выдали волшебные ботинки. Весь фокус в том, что они на два размера меньше и жутко натирают ноги. Но их волшебное свойство в другом: когда вы их наконец снимаете, вы испытываете колоссальное облегчение. Невероятное удовольствие! Ваши ступни гудят, кровь приливает, вы счастливы. И вот вы ходите весь день в этих мучительных тисках, каждые полчаса снимаете их с блаженным стоном: «Ааах, как хорошо!» — и искренне считаете, что процесс снятия обуви дарует вам уникальный прилив радости, недоступный тем, кто ходит босиком или в удобной обуви.

Абсурд? Но именно так работает никотиновое «удовольствие». Сигарета создает дискомфорт абстиненции (жмущие ботинки). И каждая следующая затяжка лишь **временно снимает этот дискомфорт**, создавая иллюзию прилива чего-то положительного. Это не подъем в «плюс», это всего лишь кратковременный возврат в «ноль», в то состояние, в котором некурящий человек находится **постоянно**.

Некурящий не испытывает этой фоновой тревоги, пустоты, легкого зуда в теле, который требует дозы. Он просыпается утром и его «нулевой» уровень комфорта уже идеален. А курильщик просыпается уже в «минусе». Уровень никотина в крови упал за ночь, «спящие» рецепторы проснулись и вопят, требуя своего. И вот он, священный утренний ритуал. Затяжка. Пшик! Дискомфорт уходит. И вы интерпретируете это исчезновение дискомфорта как наслаждение. Вы приписываете сигарете способность дать вам то, чего она сама же вас и лишила.

Представьте двоих людей в стрессовой ситуации: курильщика (без сигареты уже час) и некурящего. У некурящего в крови нет яда, его рецепторы не кричат. Он просто испытывает психологический стресс, но его тело химически спокойно. У курильщика же на психологический стресс накладывается физическая ломка. Ему хуже вдвойне. И вот он выходит на перекур. Затяжка снимает слой физического дискомфорта, оставляя только психологический. Уфф, полегчало! «Сигарета меня успокоила». Но это неправда. Вы просто вернулись в тот же уровень дискомфорта, что и некурящий, но иллюзия говорит: «Смотри, без нее тебе плохо, с ней лучше». Это классическая петля зависимости.

Сделайте прямо сейчас ментальное упражнение. Вспомните самую «вкусную», «кайфовую» сигарету в своей жизни. Где вы были? Что делали? Скорее всего, это было после долгого перерыва (после самолета, после кино, после сна).

Вы испытывали острое облегчение. Так вот, **это облегчение было пропорционально не силе удовольствия, а глубине той ямы дискомфорта, в которую вы успели упасть.** Это радость узника, которому на день сняли кандалы.

Осознать это — значит впервые увидеть, что курение — это не получение кредита удовольствия, а бесконечная выплата процентов по долгу, который вы когда-то взяли в банке никотина. Самого «тела кредита» вы никогда не получали.

Миф второй: «Это помогает мне сосредоточиться и расслабиться»

Это, пожалуй, самый гениальный двойной обман, совмещающий несовместимое. Как одна и та же субстанция может одновременно стимулировать, когда вам нужно работать, и релаксировать, когда вы хотите спать? Ответ прост: **не может.**

Зайдем со стороны физиологии. Никотин — это алкалоид. По своему фармакологическому действию это мощный **стимулятор центральной нервной системы.** Он вызывает выброс адреналина. Адреналин, как вы знаете из школьного курса, — это гормон «бей или беги». Что при этом происходит? Сердце начинает колотиться чаще. Кровяное давление подскакивает. Сосуды сужаются. Уровень глюкозы в крови повышается, чтобы дать мышцам энергию для схват-

ки. Мозг переходит в режим повышенной боевой готовности.

Можно ли назвать это состояние физиологическим расслаблением? Это все равно что назвать «успокоительной» процедурой прыжок с парашютом. Да, организм мобилизован до предела. Релаксация, отдых, восстановление — это доминирование парасимпатической нервной системы, замедление пульса, снижение давления. Никотин делает ровно противоположное.

Так почему же миллионы людей говорят, что «закурили и успокоились»? Психологическая подмена тут филигранна.

Дело в отвлечении и ритуализации. Человек в стрессе или в рассеянности интуитивно ищет способ переключиться. Курение предоставляет этот способ в идеальной упаковке: глубокое дыхание (мы поговорим об этом дальше), пауза в работе, выход из душного помещения, монотонное действие руками, взгляд на небо. Согласитесь, всё это само по себе — элементы медитации или короткой релаксационной практики.

Но никотин приписывает себе всю заслугу. Происходит классический сдвиг атрибуции: «Я сделал глубокий вдох, вышел на воздух, перебил рутинный паттерн — и расслабился. Но ведь я же курил! Значит, расслабление — в дыме».

Теперь про концентрацию. Здесь тот же механизм, только с обратным знаком. Никотин как стимулятор действительно кратковременно улучшает фокусировку, особенно на скуч-

ных, монотонных задачах. Но проблема в том, что **не курильщику никотин не нужен для концентрации**. Он нужен только тому, у кого уже сформировалась зависимость. Почему? Потому что падающий уровень никотина в крови вызывает синдром отмены, главный симптом которого — неспособность сконцентрироваться, раздражительность, «туман» в голове. Иными словами, курение не дает вам плюс к интеллекту. Оно просто **убирает вызванную им же самим неспособность фокусироваться**.

Чтобы наглядно продемонстрировать эту подмену, давайте прямо сейчас проведем практикум. Сделайте следующее упражнение, прежде чем читать дальше. Я серьезно. Отложите книгу, если вы с сигаретой — потушите или просто отложите ее. Сядьте удобно.

Упражнение «Квадрат 4x4»:

Сделайте спокойный вдох носом, считая про себя до четырех.

Задержите дыхание, считая до четырех.

Сделайте плавный выдох ртом, считая до четырех.

Снова задержите дыхание (на выдохе), считая до четырех.

Повторите этот цикл пять раз. Дышите медленно, ровно, без насилия. Почувствуйте, как воздух наполняет низ живота, а не только верхушки легких.

Что вы почувствовали? Небольшое головокружение от кислорода? Легкость в теле? Замедление мыслей? Вот это и есть **настоящее расслабление**, за которое курильщи-

ки ошибочно платят деньги, покупая рак легких. Кислород — естественный релаксант. Глубокое дыхание активирует блуждающий нерв, который включает парасимпатику. Вы получили это состояние за 2 минуты без яда, без смол и без укола адреналином.

Сигарета просто украла у вас способность дышать. Помните: когда вы нервничаете и курите, ваше дыхание становится поверхностным и частым из-за самого стимулятора, а иллюзия успокоения приходит от факта перерыва и глубокой затяжки (которая на самом деле затяжка горячим дымом, а не чистым воздухом). Сравните ощущения после упражнения «Квадрат» и после сигареты. Честно? В квадрате нет горечи во рту, нет сердцебиения, нет запаха. Только покой. Это ваш естественный ресурс, который у вас был всегда.

Миф третий: «Мне это нравится. Мне нравится вкус и запах»

Признайтесь, вы сейчас немного внутренне ошетинились? Это нормально. Мы переходим к самой личной, почти интимной части иллюзии — сенсорному удовольствию. Ведь «кайф» — это абстрактно, а вот вкус — он конкретный. Особенно утром, под кофе. Или после обеда. «Я люблю этот горький, терпкий аромат». Давайте разберем и это.

Закройте глаза и перенеситесь в прошлое. Помните момент, когда вы пробовали свою **самую первую сигаре-**

ту в жизни. Скорее всего, вы были подростком. Вы нашли пачку у родителей, или старшие товарищи дали попробовать. Вы помните этот вкус? Горечь, жжение в горле, резкий, удушливый дым, который вы пытались вдохнуть. Кашель до слез, тошнота, головокружение. Ваше тело кричало: «Яд! Выплюнь!». О каком удовольствии шла речь? Первая сигарета — это акт насилия над собственной физиологией.

Но вы упорствовали. Потому что хотели быть взрослым, крутым, «своим» в компании. Мозг преодолел отвращение ради социальной награды. И дальше включается механизм, который ученые называют **сенсорной адаптацией**. Вкусососочки на языке, обонятельные рецепторы в носу, нервные окончания в гортани, которые вопили от боли, — все они, подвергаясь ежедневной атаке токсинов, просто перестают работать как надо. Они атрофируются.

Вы не «полюбили» вкус табака. Вы просто **перестали чувствовать его истинный мерзкий вкус**. Дым анестезирует ваши сенсорные системы. Это как с острым перцем: если есть его каждый день, со временем вы начнете требовать халапеньо вместо болгарского, потому что болгарский кажется пресным. Это не значит, что перец стал вкуснее, это значит, что ваши болевые рецепторы отупели.

Теперь проведите тест на сенсорную правду. Он немного жесткий, но необходимый. В следующий раз, когда вы докурите сигарету, затушите ее в пепельнице. Теперь поднесите эту пепельницу к лицу и глубоко вдохните носом запах

старого, холодного пепла и окурков. Нравится? Аромат вызывает аппетит? Вам хочется съесть ложку этого пепла или выпить настойку на окурках? Нет, запах откровенно противный, затхлый, кислый. А теперь зайдите в подъезд, где накурено, или в прокуренный лифт. Запах вьевшегося дыма вам приятен? Или вы морщитесь?

Так вот, этот запах — это именно то, что чувствуют окружающие, когда вы курите. И то, что чувствуют ваши волосы, ваша одежда, ваш диван. А когда вы курите сами, горячий поток дыма с никотином отключает ваш нос на мгновение, маскируя вонь. Вы чувствуете только «вершки», разогретый табак, приправленный вашим собственным условным рефлексом. Но стоит дыму остыть — и магия рассеивается.

А теперь риторический вопрос: **стали бы вы есть или пить что-либо, что пахнет так же, как пепельница?** Мы инстинктивно избегаем запахов гниения и разложения, потому что это сигнал опасности. Запах старого табачного дыма — это запах горения и смол. Ваш рот, гортань и легкие пропитаны им изнутри. Подумайте о поцелуе. Многие некурящие партнеры сравнивают поцелуй с курильщиком с «вылизыванием пепельницы». Это грубо, но это правда. Ваш собственный язык обложен налетом, вкусовые сосочки работают вполсилы, поэтому еда кажется пресной, если не «приправить» ее сигареткой. Вы не получаете удовольствия от вкуса табака; вы получаете снятие ломки, которое про-

исходит одновременно с привычным оральным стимулом. «Вкус» — это просто якорь, условный рефлекс, как собака Павлова, у которой слюна выделяется на звонок.

Природа никотиновой ломки: монстр под кроватью

Мы подошли к сердцу всего механизма. Если удовольствия нет, если расслабления нет, если вкуса нет, то что заставляет нас продолжать? Страх. Страх перед тем самым «маленьким никотиновым чудовищем», как его метко называл Аллен Карр. Давайте посмотрим на этого монстра при свете дня.

Когда вы решаете «держаться», вы боитесь ломки. В вашем воображении отказ от курения рисуется как недели или месяцы мучительных страданий: бессонница, трясущиеся руки, неконтролируемая агрессия, депрессия и чувство громадной пустоты внутри. Голливуд и истории бывалых курильщиков подогревают этот страх. Но давайте отделим реальность от драматургии.

Физическая никотиновая абстиненция — это не героиновая ломка. Не ломка от алкоголя у запойного больного. Никотин выводится из организма невероятно быстро. Период его полураспада — всего около 2 часов. Через 72 часа после последней сигареты в вашем организме **не остается ни одной молекулы никотина**. Всё. Физическая зависимость закончена. То, что происходит дальше, — это чистая психо-

логия, помноженная на остаточную нейрорадаптацию (рецепторам нужно несколько недель, чтобы восстановиться, но это не боль, это просто повышенная возбудимость).

Так что же вы чувствуете в эти первые 72 часа? Опишем это честно, без прикрас. Это легкое, едва уловимое беспокойство. Ощущение, что вы что-то забыли. Пустота, как будто из привычного дня выдернули один стержень. Легкий зуд в сознании, не физический, а ментальный. Это не боль. Это не страдание. Это тень дискомфорта. По десятибалльной шкале страданий, где 10 — почечная колика, никотиновая ломка плавает где-то в районе 1-2 баллов. Она сопоставима с чувством легкого голода, когда вы знаете, что обед через час.

Но почему же мы переживаем ее как катастрофу? Потому что мы сами, силой своего воображения и многолетней промывки мозгов, раздуваем эту маленькую пустоту до размеров чудовищной черной дыры. Мы начинаем паниковать: «Ааа, мне чего-то не хватает! Я несчастен! Так будет всегда! Я не выдержу!» И эта паника, этот страх будущего страдания причиняет в сто раз больше мук, чем само физическое ощущение.

Проведем аналогию. Представьте, что у вас зачесалась рука. Но вы внушили себе, что этот зуд — начало смертельной болезни. Что он никогда не пройдет, а будет только усиливаться, пока не сведет вас с ума. Вы будете гиперфиксироваться на зуде, он покажется вам невыносимым. Хотя на са-

мом деле это просто зуд. Просто почесали бы и забыли. Так и с никотиновой ломкой. Она не страшна. Страшен миф о ее чудовищности.

«Маленькое никотиновое чудовище» внутри вас — это не голодный тигр. Это размером с котенка. Оно пищит тоненьким голоском, требуя никотина. И если вы дадите ему миску молока (сигарету), оно затихнет ненадолго, чтобы вырасти и запросить снова. Но если вы не будете его кормить, оно не разорвет вас изнутри. Оно просто умрет от голода. Тихо. Без скандалов. Через трое суток физически его не станет. А психологический страх перед ним вы можете развеять прямо сейчас, понимая, что все эти «мучения» — игра вашего ума, усиленная иллюзией ценности сигареты.

Когда вы поймете, что сигарета ничего вам не дает (а только забирает), вы перестанете завидовать курящим. Вы будете смотреть на них, как сытый человек смотрит на голодного, грызущего корку хлеба, которую сам же у себя украл. Ломка превращается из наказания в процесс освобождения. Каждый час без сигареты — это не лишение, а шаг к тому, чтобы маленькое чудовище сдохло.

Вывод главы

Мы прошли первый круг разрушения иллюзий. Давайте подведем итог.

Вы не получаете от курения ни удовольствия, ни расслаб-

ления, ни сосредоточения. Вы не наслаждаетесь вкусом и запахом. Вы получаете лишь временное облегчение от симптомов, которые само же курение и создало. Это бег по кругу, где вы платите деньги, здоровье и годы жизни за эфемерное ощущение «нормальности», которая доступна некурящим людям бесплатно и постоянно.

Тюрьма, в которой вы сидите, действительно без стен. Ее двери открыты. Но надзиратель, который держит вас внутри, — это не никотин. Это ложь. Ложь о том, что там, снаружи, будет хуже, что там будет пустота и лишения.

Цель этой книги — не научить вас терпеть и сжимать зубы. Цель — показать вам, что **терпеть нечего**. Осознание этого — единственный и самый легкий способ бросить курить. Не убивая в себе желание, а понимая, что желать было нечего.

В следующей главе мы спустимся еще глубже — в ваш мозг. Мы посмотрим, как именно никотин перепрошивает нейронные сети, и узнаем врага в лицо на клеточном уровне. А пока, закрывая эту главу, просто наблюдайте за своей следующей сигаретой. Посмотрите на нее не как на друга, а как на ключ от кандалов, которые вы носите добровольно.

Глава 2. Мозг в плену. Нейробиология привычки **Ацетилхолиновые рецепторы: взломанный замок**

В предыдущей главе мы говорили о том, что никотин — это ключ. Ключ, вставленный в замок ваших нервных кле-

ток. Сегодня мы спустимся на клеточный уровень, чтобы раз и навсегда понять: никакой магии, никакой «тяги» как проявления слабости характера не существует. Есть сухая, понятная и оттого совершенно лишенная власти над нами биохимия.

Представьте себе миллиарды крошечных замочных скважин, разбросанных по поверхности нейронов головного мозга. Это ацетилхолиновые рецепторы никотинового типа (nAChR). В норме, в здоровом мозге, они ждут свой естественный ключ — нейромедиатор ацетилхолин. Ацетилхолин участвует в процессах внимания, обучения, памяти и бодрствования. Когда он вставляется в замок, рецептор открывает ионный канал, пропуская внутрь клетки положительно заряженные ионы натрия и кальция. Нейрон возбуждается, передает сигнал дальше — и вы чувствуете прилив ясности, сосредоточенности, мышечной готовности. Это эволюционный механизм, прекрасный и тонкий.

Но вот в кровь попадает никотин. Его молекула структурно похожа на ацетилхолин. Она подходит к замку и вставляет в него свою отмычку. Причем в отличие от родного нейромедиатора, который быстро расщепляется ферментом ацетилхолинэстеразой, никотин остается в замке намного дольше. Рецептор открыт и возбужден вхолостую. Нейрон орет, как пожарная сирена, хотя никакого реального стимула для этого нет. Это и есть эффект «узурпации трона».

Мозг, обнаружив, что его рецепторы постоянно долбят

имитатором, принимает решение навести порядок. Он запускает процесс, называемый «даунрегуляция»: начинает убирать лишние рецепторы с поверхности нейронов, прятать их внутрь клетки, временно деактивировать. Зачем? Чтобы снизить этот безумный шум, вернуть систему к равновесию. Но в этом и кроется корень зависимости. Потому что, когда вы перестаете курить, никотин уходит, а количество активных рецепторов резко падает. Естественный ацетилхолин поступает, но ему просто не с чем связываться — большинство замков спрятано. Так возникает состояние «оглушенности», «тумана в голове» и неспособности сконцентрироваться, которое курильщики ошибочно принимают за утрату способности к ясному мышлению без сигарет.

Теперь феномен «утренней тяги». Почему утром хочется курить сильнее? За ночь, пока вы спали, концентрация никотина в крови падала. Мозг, почувствовав отсутствие враждебного вещества, начал аварийно возвращать спрятанные рецепторы на поверхность. Они «просыпаются» десятками и сотнями, готовые к работе. Но естественного ацетилхолина они не получают в нужном объеме, потому что система еще разбалансирована. Зато все эти проснувшиеся рецепторы требуют свою привычную дозу отмычки. Их коллективный сигнал вы ощущаете как волну дискомфорта, пустоты, «незаведенной машины». И первая же сигарета затыкает этот хор, вызывая ложное ощущение «запуска двигателя». Но двигатель не завелся — вы просто дали взломщику еще

денег, чтобы он перестал стучать в дверь.

А утренний кашель? Это работа реснитчатого эпителия бронхов. У некурящих реснички колеблются, выталкивая слизь и пыль наружу. Никотин и смолы парализуют их. Ночью, пока вы не курите, реснички немного оживают и пытаются вымести накопившуюся за день дрянь. Утренний кашель — это отчаянная уборка, которую организм пытается устроить в короткий промежуток твоей трезвости. Это не норма, это крик о помощи.

Дофаминовая петля и система вознаграждения

С ацетилхолином разобрались, но главный кукловод зависимости сидит в другой системе — в системе вознаграждения. И управляет ею дофамин.

Дофамин — это не гормон удовольствия, как часто пишут в популярных статьях. Это гормон желания, мотивации, предвкушения. Он выделяется не когда вы получаете что-то приятное, а когда вы **ожидаете** это получить. Именно дофамин заставляет вас тянуться к сигарете. Сама же сигарета дает лишь краткое, все более тусклое удовлетворение.

Формируется классическая петля: сигнал (триггер) → действие (курение) → награда (дофаминовый всплеск). Сначала вы сидите за рулем (триггер). Мозг вспоминает: обычно в этот момент я получаю никотин. Он выдает небольшой дофаминовый толчок предвкушения. Вы тянетесь за пач-

кой, закуриваете — и получаете еще порцию дофамина, уже как «закрепление». Чем чаще вы повторяете этот цикл, тем прочнее нейронная связь. В мозгу протаптывается тропинка, которая со временем становится хайвеем. Сигнал начинает вызывать почти автоматическое желание.

Но вот что важно. С каждой выкуренной сигаретой чувствительность дофаминовых рецепторов падает. Мозг пытается защититься от постоянной перегрузки: если дофамина слишком много и слишком часто, рецепторы, реагирующие на него, уменьшают свою чувствительность или убираются с мембраны. Это толерантность. Теперь, чтобы получить тот же уровень приятных ощущений, вам нужно больше никотина. Одна сигарета в день превращается в пачку. Но даже пачка не дает былого «кайфа», потому что рецепторы уже притуплены. Вы курите не для удовольствия — вы курите, чтобы избежать дискомфорта падающего дофамина. Это и есть «дофаминовая яма», в которой живет каждый курильщик.

Когда вы бросаете, источник искусственной дофаминовой стимуляции исчезает. В первые дни вы ощущаете эту самую яму во всей красе. Легкая подавленность, апатия, тоска, раздражительность. Многие говорят: «Без сигарет жизнь стала серой». Это не жизнь стала серой, это дофаминовые рецепторы еще не успели вернуть свою чувствительность. Мозгу нужно время, чтобы снова научиться радоваться простым вещам без никотиновых костылей.

Хорошая новость: это полностью обратимо. Исследования показывают, что нормализация дофаминовой системы занимает около 3–4 недель. Уже через 21 день количество дофаминовых рецепторов возвращается к добровольческому уровню, чувствительность восстанавливается. Природа миллионы лет оттачивала нашу систему вознаграждения, чтобы мы испытывали радость от еды, общения, достижений, прикосновений, музыки. Никотин просто временно оглушил ее. Теперь она будет просыпаться, и мир начнет играть красками, которых вы не видели с подросткового возраста.

Чтобы этот процесс шел легче, в последующих главах мы будем использовать методы естественной дофаминовой подпитки: физические упражнения, холодная вода, социальные контакты, маленькие победы. Но уже сейчас запомните: тоскливое чувство первых дней — это не навсегда. Это временный период ремонта, после которого ваш дофаминовый аппарат заработает лучше прежнего.

Инсула и интероцепция: как мозг обманывает тело

Теперь перейдем к одной из самых таинственных областей мозга, которая непосредственно отвечает за чувство «тяги». Это инсула, или островковая доля. Она спрятана глубоко в борозде между височной и лобной долями и играет ключевую роль в интероцепции — восприятии сигналов от

внутренних органов.

Именно инсула переводит физические ощущения тела в осознанные чувства и позывы. Когда вы чувствуете голод, жажду, боль, сердцебиение, позыв к мочеиспусканию или желание курить — это работает инсула. Она собирает информацию о состоянии вашего организма и интерпретирует ее, создавая субъективное переживание: «Я хочу есть», «Я хочу курить».

Но вот в чем фокус: инсула не является источником этих сигналов. Она лишь их считыватель и переводчик. Тело посылает некий дискомфортный сигнал (пустота в груди, легкое напряжение в горле, изменение дыхания), а инсула на основании прошлого опыта интерпретирует его как «хочу курить». На самом деле, само по себе это ощущение нейтрально. Это просто физическая реакция на падение уровня никотина, такая же, как урчание в животе при голоде. Мысль «я должен закурить» прикрепляется к ней сверху нашим умом.

Понимание этого дает нам потрясающий инструмент — технику «Сёрфинг позыва» (Urge Surfing). Она разработана психологами для преодоления зависимостей и импульсивных желаний и основана именно на временной природе активности инсулы.

Суть проста: вы перестаете воспринимать позыв к курению как команду к действию. Вы начинаете воспринимать его как волну. Волна нарастает, достигает пика и неизбежно спадает. Вам не нужно с ней бороться или убегать. Нужно

просто прокатиться на ней, как серфер.

Практикум «Сёрфинг позыва»:

Когда возникает желание закурить, остановитесь. Не хватайтесь за пачку. Не пытайтесь отвлечься. Скажите себе: «Сейчас пришла волна. Я буду наблюдать за ней».

Закройте глаза или расфокусируйте взгляд. Сосредоточьте внимание на теле. Где именно находится это ощущение? В груди? В горле? В животе? Это жжение, давление, пульсация, пустота, тепло?

Не называйте его «жаждой курить». Назовите его нейтрально: «ощущение сжатия в солнечном сплетении», «тепло в гортани», «пульсация в висках».

Наблюдайте, как это ощущение меняется. Оно может усиливаться. Смотрите на него, как ученый на эксперимент, с интересом, но без вовлеченности. Дышите ровно и спокойно в область ощущения.

Засеките 5 минут. В подавляющем большинстве случаев пик интенсивности проходит за 1-2 минуты, а через 5-7 минут волна полностью опадает. Вы чувствуете облегчение и легкое удивление: «Я ничего не сделал, а желание ушло само».

Почему это работает? Вы перестали подпитывать дофаминовую петлю страхом и паникой. Инсула послала сигнал, но ваша префронтальная кора не дала команду «надо срочно закурить, иначе катастрофа». Вы показали мозгу, что это ощущение можно спокойно пережить, оно не опасно. И с каж-

дым разом волны становятся все реже и слабее.

Память и контекст: павловские собаки

Теперь, когда мы знаем про рецепторы, дофамин и инсулу, необходимо разобрать третий компонент зависимости — условные рефлексy, завязанные на память и контекст.

Многие курильщики искренне верят, что им хочется курить в определенных ситуациях: «Не могу выпить кофе без сигареты», «Когда говорю по телефону, рука сама тянется», «После обеда обязательно надо покурить». Они думают, что эти ситуации обладают некой магической силой, вызывающей желание. На самом деле, это классические условные рефлексy, открытые еще Иваном Павловым на собаках.

Помните эксперимент? Звучит звонок — собаке дают еду — выделяется слюна. После нескольких повторений звонок сам по себе вызывает слюноотделение. То же самое с курением. Кофе (звонок) + сигарета (еда) = дофамин (слюна). Телефонный звонок + сигарета = дофамин. Завершение еды + сигарета = дофамин. Со временем сам кофе, сам телефон, само чувство сытости начинают запускать дофаминовое предвкушение, которое мы интерпретируем как желание закурить. Это не никотиновое чудовище просит еды. Это собака Павлова пускает слюну по звонку.

Разрушить эти рефлексy — одна из главных задач. И сде-

лать это можно только одним способом: **разорвать связь между триггером и действием.** При этом не обязательно избегать самих триггеров. Наоборот, нужно сознательно проходить через них без сигареты, перезаписывая рефлекс.

Возьмем самый мощный бытовой якорь — утренний кофе. Миллионы людей не мыслят чашку ароматного напитка без затяжки. План перепрограммирования утреннего кофе:

Шаг 1. Смена локации. Если раньше вы пили кофе на кухне за столом, где стояла пепельница, пересядьте в комнату или выйдите на балкон (если тепло). Измените всё: чашку, ложку, освещение.

Шаг 2. Смена вкуса. В первые дни отвыкания добавьте в кофе то, чего никогда не добавляли: корицу, кардамон, ваниль, имбирь, мускатный орех. Вкус станет новым, не ассоциированным с сигаретным дымом. Мозг не сможет запустить старый рефлекс на новый стимул.

Шаг 3. Замена моторной программы. Пока пьете кофе, займите руки. Например, держите чашку обеими руками, наслаждаясь теплом. Или имейте рядом маленький тактильный предмет — эспандер, четки, обычный камешек. Перебирайте его пальцами, давая сенсорной системе другую нагрузку.

Шаг 4. Осознанный глоток. Пейте медленно, ощущая каждую ноту вкуса. Вдыхайте аромат. Сделайте 3–4 цикла дыхания «Квадрат 4x4», прежде чем сделать первый глоток.

Уже через 3-5 дней такого нового ритуала связь «кофе

= сигарета» начнет разрушаться. Собака перестанет пускать слюну на звонок. То же самое сделайте с телефонными разговорами (ходите по комнате, рисуйте каракули в блокноте, крутите в пальцах карандаш), с послеобеденным состоянием (сразу после еды вставляйте и чистите зубы или мойте посуду, чтобы занять руки и дать вкусовой системе другой сигнал).

Генетический фактор и «скорость метаболизма» никотина

Наверняка вы слышали или сами говорили: «Вот Петя бросил в один день и не парится, а я мучаюсь. Наверное, у меня зависимость сильнее, гены такие». Действительно, генетические исследования показывают, что существуют варианты генов, влияющих на скорость метаболизма никотина в печени. Основной игрок — фермент CYP2A6. У людей с одними аллельными вариантами никотин разрушается очень быстро, у других — медленнее.

Быстрые метаболизаторы обычно курят больше, потому что им нужно постоянно поддерживать концентрацию никотина. У них физическая ломка наступает быстрее и ощущается острее. Медленным метаболизаторам достаточно меньше сигарет, и они могут испытывать менее выраженные симптомы отмены. Но!

Это не оправдание. Это информация для выбора стра-

тегии. Если вы быстрый метаболизатор, вам может потребоваться чуть больше внимания к первым трем дням, чуть больше «спасателей на 5 минут» в кармане. Но сам принцип остается неизменным: физическая зависимость заканчивается за 72 часа. Дальше в игру вступает психология, единая для всех. Никакие гены не заставляют вас верить в иллюзию, что сигарета приносит удовольствие. Никакая печень не создает условный рефлекс на кофе. Генетика определяет лишь стартовые условия гонки, но не ее исход.

Тысячи, сотни тысяч людей с «плохой» генетикой бросили курить и живут прекрасно. Их мозг перезаписался. Единственное, что может вам помешать — это использование генов как алиби для продолжения курения. «Я такой от природы, мне не дано». Это голос зависимости, а не наука.

Вывод: Ваш мозг не враг

Мы прошли по основным этажам нейробиологической лоушки: рецепторный уровень, дофаминовый, уровень interoцепции и условных рефлексов. И везде мы видели одно и то же: курение — это не свойство личности и не роковая предрасположенность, это **натренированная нейронная сеть**.

Ваш мозг не враг вам. Он не хочет вашей смерти. Он просто, как старательный слуга, выучил программу, которую вы ему дали. Никотин заставил его поверить, что эти сигареты

жизненно необходимы. И теперь, когда вы решили бросить, мозг по инерции продолжает требовать то, что ему веками казалось нужным. Но мозг пластичен. Он перестраивается каждый день, каждую секунду.

Каждый раз, когда вы проходите через позыв без сигареты, вы физически меняете структуру своих синапсов. Вы ослабляете старые связи и укрепляете новые. Вы не «боретесь с собой». Вы переучиваете своего верного коня, который просто привык идти по кругу. Мы дадим ему новую дорогу.

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.