

ПРАКТИЧЕСКОЕ РУКОВОДСТВО ОТ ПСИХОЛОГА



СВОБОДА ОТ КУРЕНИЯ

КАК ПОНЯТЬ ТЯГУ,
НАЙТИ ЕЁ ПРИЧИНЫ
И НАУЧИТЬСЯ ЖИТЬ
БЕЗ СИГАРЕТ



ЕСТЬ УПРАЖНЕНИЯ
НА РАСПОЗНАВАНИЕ
СИГНАЛОВ ТЕЛА
И ПОТРЕБНОСТЕЙ

ПСИХОЛОГ

Любимова Олеся

Олеся Любимова

**Свобода от курения. Практическое
руководство как бросить курить**

«Автор»

2026

Любимова О. В.

Свобода от курения. Практическое руководство как бросить курить
/ О. В. Любимова — «Автор», 2026

Эта книга поможет по-новому взглянуть на желание курить. Вы научитесь проживать тягу, понимать, какие эмоции и потребности скрываются за ней, и постепенно перестанете автоматически тянуться к сигарете. Внутри вас ждут простые упражнения, примеры из практики психолога и техники, которые помогут лучше понимать себя, справляться с напряжением без курения и сделать отказ от сигарет более устойчивым. Это практическое руководство для тех, кто хочет не просто бросить курить, а разобраться, почему сигарета так долго занимала важное место в его жизни.

© Любимова О. В., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Введение	5
Глава 1. Почему вы курите на самом деле	6
Упражнение	8
Глава 2. Как мы с клиентом искали тягу в теле	9
Конец ознакомительного фрагмента.	11

Олеся Любимова

Свобода от курения. Практическое руководство как бросить курить

Введение

Если вы открыли эту книгу, скорее всего, вы уже не раз пытались отказаться от курения. Возможно, вы выбрасывали пачки сигарет, обещали себе, что это последняя, устанавливали приложения, считали дни без курения или покупали никотиновые пластыри и жевательные резинки. Некоторое время всё получалось, но затем желание закурить возвращалось, и вы снова оказывались в той же точке.

После нескольких неудачных попыток многие начинают думать, что им просто не хватает силы воли. На практике это далеко не всегда так.

Работая психологом, я заметила одну закономерность. Большинство людей пытаются избавиться от сигарет, почти не задаваясь вопросом, какую роль они играют в их жизни.

Почему особенно хочется курить после конфликта?

Почему желание становится сильнее во время тревоги или одиночества?

Почему иногда сигарета воспринимается как единственный способ успокоиться?

Ответы на эти вопросы оказываются гораздо важнее, чем кажется на первый взгляд.

Эта книга предлагает посмотреть на курение не только как на никотиновую зависимость, но и как на привычный способ справляться с внутренним напряжением. Пока этот способ остаётся единственным, отказаться от него бывает очень трудно.

На страницах книги мы будем исследовать, как возникает желание закурить, какие ощущения появляются в теле, какие эмоции скрываются за тягой и почему мозг снова и снова предлагает одно и то же решение.

Вы познакомитесь с упражнениями, которые я использую в работе с клиентами. Мы будем учиться замечать телесные ощущения, исследовать образы, понимать свои психологические потребности и постепенно находить новые способы заботы о себе.

Я не обещаю, что после прочтения книги желание курить исчезнет навсегда. Было бы нечестно давать такие обещания.

Но если вы будете выполнять упражнения и позволите себе немного любопытства, постепенно начнут происходить изменения. Вы заметите те несколько секунд, которые раньше проходили незаметно между возникновением желания закурить и самой сигаретой. Именно в этот момент появляется возможность остановиться и сделать осознанный выбор.

Со временем отказ от курения перестаёт быть постоянной борьбой. Когда человек начинает понимать причины своей зависимости и учится по-новому справляться с тревогой, напряжением и другими сложными чувствами, необходимость в сигарете постепенно уменьшается.

Надеюсь, эта книга станет для вас не только практическим руководством, но и приглашением лучше узнать себя. Иногда именно понимание себя становится самым важным шагом на пути к изменениям.

Глава 1. Почему вы курите на самом деле

Большинство курильщиков уверены, что курят из-за никотина.

Это кажется логичным. Если долго не курить, появляется желание закурить. После сигареты становится легче. Значит, организму нужен никотин.

Но если внимательно посмотреть на свою жизнь, можно заметить интересную закономерность.

Почему иногда вы спокойно проводите два часа в самолёте или на важной встрече и почти не думаете о сигарете? А иногда уже через пятнадцать минут после предыдущей появляется сильное желание снова закурить?

Если бы дело было только в никотине, тяга возникала бы через одинаковые промежутки времени. Но в реальности это происходит иначе.

Один разговор может вызвать непреодолимое желание выйти покурить. Один неприятный комментарий, чувство одиночества, тревога, ожидание или скука — и рука уже автоматически ищет сигареты.

Получается, что очень часто курение запускает не недостаток никотина, а внутреннее состояние.

Сигарета становится привычным способом быстро изменить своё самочувствие.

Когда человек испытывает тревогу, раздражение или внутреннее напряжение, мозг вспоминает самый короткий путь к облегчению.

Закурить.

Не потому, что сигарета решает проблему. А потому, что именно так нервная система научилась успокаиваться.

Со временем этот процесс становится полностью автоматическим. Вы можете даже не осознавать, что происходит внутри. Кажется, что вы просто захотели курить.

Но между желанием закурить и самой сигаретой всегда есть ещё один этап. Возникает неприятное ощущение. Именно его большинство людей называют тягой.

Обычно оно длится совсем недолго. Иногда всего несколько секунд. За это время человек даже не успевает понять, что чувствует. Он просто закуривает.

Поэтому мозг не получает нового опыта. Он снова убеждается: «Мне стало плохо. Я покурил. Мне стало легче». Так закрепляется привычка.

Когда становится легче после сигареты, это не всегда означает, что сигарета устранила проблему. Очень часто она лишь на несколько минут уменьшает неприятное ощущение, которое сама же помогает поддерживать. Кроме того, сам ритуал курения — остановиться, выйти, глубоко вдохнуть, переключить внимание — тоже может приносить временное облегчение.

Если каждый раз реагировать одинаково, мозг перестаёт искать другие способы справляться с напряжением.

Поэтому цель этой книги — не научиться терпеть. Наша задача — научиться замечать, что происходит до того, как рука потянется за сигаретой. Именно там появляется возможность выбора.

Возможно, сейчас вам кажется, что желание закурить возникает мгновенно. Но между первым импульсом и сигаретой всегда есть небольшой промежуток времени. Именно в этот момент можно научиться останавливаться.

Не бороться с собой. Не запрещать себе курить. А с любопытством исследовать происходящее.

Где сейчас находится тяга? Как она ощущается? На что она похожа? Меняется ли она, если просто наблюдать за ней?

Именно этот навык станет основой всей книги. Возможно, впервые за многие годы вы увидите, что желание закурить — это не приказ, которому невозможно сопротивляться. Это процесс. А любой процесс можно научиться понимать.

Упражнение

В течение ближайших трёх дней не пытайтесь бросить курить.

Каждый раз перед тем, как закурить, остановитесь на 20–30 секунд и ответьте на четыре вопроса:

Что произошло прямо перед тем, как мне захотелось курить?

Что я сейчас чувствую эмоционально?

Где в теле я ощущаю тягу?

Что изменится, если я просто понаблюдаю за этим ощущением 30 секунд?

Пока ничего не меняйте. Ваша задача — только замечать то, что раньше происходило автоматически.

Глава 2. Как мы с клиентом искали тягу в теле

Имя, возраст и некоторые детали изменены для сохранения конфиденциальности.

На одной из консультаций ко мне пришёл мужчина, который курил почти двадцать лет.

Он уже несколько раз пытался бросить. Максимум ему удавалось продержаться несколько недель. Потом происходило одно и то же.

— Я не понимаю, что со мной происходит, — сказал он. — В какой-то момент становится так плохо, что я уже не могу думать ни о чём другом. Если не покурю, кажется, что просто сойду с ума.

Я спросила его:

— Что именно происходит в этот момент?

Он удивился.

— В смысле?

— Что вы ощущаете?

— Желание курить.

— Нет. Не мысль. Не желание. А что происходит в теле?

Он задумался.

Прошло несколько секунд.

— Не знаю...

Это очень распространённый ответ.

Большинство людей никогда не задавали себе этот вопрос. Мы настолько быстро тянемся за сигаретой, что просто не успеваем заметить, что происходило внутри нас за несколько секунд до этого.

Я предложила ему вспомнить последний эпизод.

— Представьте, что желание закурить появляется прямо сейчас. Не боритесь с ним. Просто вспомните этот момент.

Через некоторое время он сказал:

— Что-то появилось...

— Где?

— В груди.

— Какое оно?

Он снова замолчал.

— Словно что-то сжимает.

— Оно большое или маленькое?

— Наверное... с кулак.

— Оно двигается?

— Нет.

— Оно тёплое или холодное?

— Скорее горячее.

— Если бы это ощущение могло говорить, что бы оно сказало?

Он долго молчал.

Потом неожиданно ответил:

— Сделай хоть что-нибудь...

Я попросила его ничего не менять.

Не избавляться от этого ощущения.

Не пытаться его расслабить.

Не искать сигарету.

А просто несколько минут наблюдать за ним.

Первые полминуты ему было очень некомфортно.

— Оно усиливается...

— Просто наблюдайте.

Ещё через минуту он удивлённо сказал:

— Странно...

— Что происходит?

— Оно уже не такое сильное.

Ещё через несколько минут он положил руку на грудь и улыбнулся.

— Оно почти исчезло.

Это был очень важный момент.

Не потому, что человек полностью избавился от зависимости.

И не потому, что после этого больше никогда не курил.

А потому, что впервые в жизни он увидел одну простую вещь.

Тяга не была неподвижной.

Она менялась.

До этого момента ему казалось, что желание курить постоянно растёт, пока он не закурит.

Но когда он перестал автоматически реагировать и впервые позволил себе исследовать это состояние, оказалось, что ощущения в теле способны изменяться сами по себе.

Это не означает, что так происходит всегда.

Иногда тяга действительно может усиливаться, иногда ослабевать, иногда возвращаться волнами. Особенно в первые недели отказа от курения, когда физиологическая зависимость ещё сохраняется.

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.