

АЛЕКСАНДРА ОРЛОВА



КАК БРОСИТЬ КУРИТЬ НАВСЕГДА

Без стресса, срывов
и лишнего веса

Александра Орлова

Как бросить курить навсегда. Без стресса, срывов и лишнего веса

<https://litres.ru/74337234>

SelfPub; 2026

Аннотация

Вы тоже верите, что сигарета помогает вам успокоиться, сосредоточиться или просто сделать паузу в безумном ритме дня? Александра Орлова честно заявляет: это опасная иллюзия, в которую нас заставил поверить никотин. Эта книга — не сухая лекция Минздрава и не медицинский справочник с пугающими картинками. Перед вами — откровенная личная история, живые мысли и проверенный на себе опыт бережного освобождения от зависимости.

Автор делится своим путем к чистым легким, где главным правилом стал отказ от насилия над собственной психикой. Вы узнаете, как легко пережить первые 72 часа, как вычислить и заменить свои ежедневные табачные ритуалы и как победить привычку без паники, депрессий и риска набрать лишний вес. Позвольте себе роскошь дышать полной грудью, пахнуть свежестью и вернуть контроль над своей жизнью!

Внимание! Книга отражает личный опыт автора и носит ознакомительный характер. Перед любыми экспериментами со здоровьем обязательно проконсультируйтесь с врачом.

Содержание

Введение. Ловушка, из которой есть выход	5
Глава 1. Иллюзия облегчения: как сигарета нас обманывает	8
Глава 2. Анатомия триггеров: вычисляем ритуалы	13
Конец ознакомительного фрагмента.	14

Александра Орлова Как бросить курить навсегда. Без стресса, срывов и лишнего веса

Введение. Ловушка, из которой есть выход

Привет! Меня зовут Александра Орлова. И если вы держите в руках эту книгу, значит, вам тоже до смерти надоело чувствовать себя заложником маленькой бумажной палочки, набитой табаком.

Я помню то постоянное чувство фонового стыда, которое преследовало меня годами. Помню, как судорожно проверяла сумку перед выходом из дома — на месте ли зажигалка? Помню, как пряталась от некурящих знакомых, как пыталась заесть запах сигареты мятной жвачкой и как искренне верила, что утренний кофе без затяжки просто потеряет свой вкус. Каждая моя попытка «бросить с понедельника» превращалась в сущий кошмар. Я становилась раздражительной, срывалась на близких, не могла сосредоточиться на работе, а мысли в голове крутились только вокруг одного.

В итоге я покупала новую пачку, делала затяжку, испытывала секундное облегчение, а за ним — удушающее чувство вины за собственное безволие.

Эта книга — не сухой медицинский учебник. Я не собираюсь пугать вас страшными болезнями или читать нотации. Перед вами — моя личная история, мои живые мысли и мой практический опыт бережного освобождения от никотиновой ловушки. Я написала её, чтобы доказать: бросить курить можно навсегда, без титанических усилий воли, без дикого стресса, срывов и — что особенно важно — без риска набрать лишний вес.

Все инструменты, о которых пойдет речь дальше — от дешифровки ваших личных триггеров до настройки гормонов удовольствия — я проверила на себе. Избавление от зависимости начинается не с приказов и запретов, а с понимания того, как никотин обманывает наш мозг. Как только вы разберетесь в этом механизме, сигарета просто потеряет над вами власть.

Важное предупреждение! *Все, что написано в этой книге — это мой личный опыт и мои субъективные выводы. Каждый организм уникален. Данный материал носит ознакомительный характер и не заменяет профессиональных медицинских рекомендаций. Если у вас есть хронические заболевания или вам требуется специализированная помощь, обязательно проконсультируйтесь с врачом перед началом любых изменений в образе жизни.*

Если вы готовы вернуть себе контроль над собственной жизнью, своими мыслями и своими легкими — давайте сделаем этот шаг вместе. Без паники и без стресса. Поехали!

Глава 1. Иллюзия облегчения: как сигарета нас обманывает

Давайте пообщаемся честно. Если бы курение приносило нам исключительно вред, кашель по утрам и желтые зубы, мы бы бросили в ту же секунду. Но мы продолжали покупать пачку за пачкой, потому что искренне верили: сигарета нам что-то дает.

В моих мыслях сигарета долгие годы была главным и самым надежным «другом». Начальник вызвал на ковер и урезал премию? Нужно срочно покурить, чтобы успокоиться. Тяжелый разговор с близким человеком? Пальцы сами тянутся за зажигалкой. Дедлайн по проекту, голова раскалывается, мысли путаются? «Сейчас сделаю перекур и сосредоточусь», — думала я. Я была абсолютно уверена, что табачный дым обладает магическим свойством снимать стресс, расслаблять мышцы и приводить хаос в моей голове в полный порядок.

Мой переломный момент наступил тогда, когда я решила убрать эмоции, включить логику и разобраться, как эта схема устроена изнутри. И то, что я узнала, полностью перевернуло мое сознание.

Механизм никотинового обмана «на пальцах»

Правда заключается в том, что сигарета не снимает стресс, она его создает.

Когда некурящий человек сталкивается с проблемой (например, подрезали на дороге), уровень его стресса поднимается со стандартного нуля до, скажем, пяти баллов. Он глубоко вздыхает, ругается, и через десять минут его нервная система сама возвращается в норму.

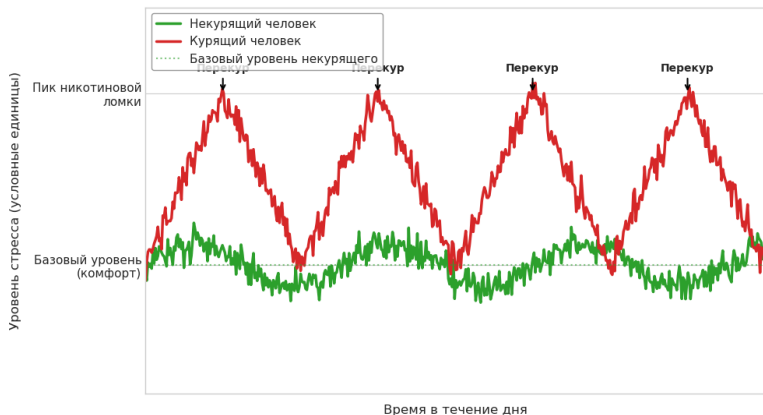
У курильщика всё устроено иначе. Из-за никотиновой зависимости он находится в состоянии перманентного, фоновых стресса *всегда*, даже когда ничего плохого не происходит. Как только заканчивается действие предыдущей сигареты (примерно через 40–60 минут), уровень никотина в крови падает. Мозг тут же начинает испытывать тихий, едва заметный, но непрерывный зуд — легкую физическую ломку. Курильщик становится раздражительным, напряженным и суетливым. Его базовый уровень стресса уже поднят до пяти баллов просто потому, что его организм требует очередную дозу наркотика.

И вот на этот фоновый зуд накладывается реальная жизненная проблема. Уровень стресса взлетает до десятки! Человек закуривает. Никотин попадает в мозг, мгновенно гасит ту самую фоновую микро-ломку, и стресс падает обратно с десятки до пяти.

В этот момент мозг радостно рапортует: «О боже, как полегчало! Сигарета меня спасла!». Но посмотрите на эту картину со стороны. Сигарета не вернула вас к полному спокой-

ствию некурящего человека. Она лишь на пятнадцать минут сняла тот стресс, **который сама же и создала** час назад! Курильщик похож на человека, который сознательно надевает тесную, жмущую обувь на три размера меньше только ради того, чтобы испытать дикое блаженство и облегчение, когда он ее наконец-то снимает вечером.

Динамика уровня стресса: Курильщик vs Некурящий



Миф о «вкусной затяжке» под утренний кофе

Еще одна мысль, за которую я держалась зубами — это эстетика курения. Я обожала утренний ритуал: чашка горячего ароматного кофе, тишина на кухне и первая «вкусная» сигарета. Мне казалось, что без этого утро потеряет свою магию, а кофе станет пресным.

Но давайте посмотрим на биологию. Табачный дым — это

горькая, едкая смесь смол, угарного газа и канцерогенов. Если дать затянуться человеку, который никогда в жизни не курил, его стошнит, у него закружится голова, а во рту останется отвратительный вкус жженой бумаги. Никакого вкуса в сигарете нет.

Почему же тогда первая утренняя затяжка казалась мне божественной? Да потому, что за 7–8 часов ночного сна мой организм пережил самую длинную никотиновую голодовку за сутки! Мозг буквально кричал от нехватки дофамина. И когда я давала ему этот дофамин вместе с первой утренней сигаретой, он испытывал колоссальное облегчение. Физиологический кайф от утоления голода мы ошибочно принимаем за «вкус» и «эстетику».

Когда я осознала, что сигарета — это не мой поддерживающий друг, а хитрый, расчетливый мошенник, который сначала обкрадывает мою нервную систему, а потом возвращает жалкие крохи под видом «помощи», во мне проснулась спортивная злость. Я поняла: мне не нужно будет отрывать от сердца что-то ценное. Мне нужно просто перестать спонсировать этот обман.

Бросить курить без стресса возможно только тогда, когда вы уберете из своей головы жалость к себе и мысль «я лишаю себя удовольствия». Вы не лишаете себя удовольствия, вы избавляетесь от жмущих туфель.

Но как перестать курить на автомате, если руки сами тянутся к пачке в привычных ситуациях? В следующей главе

я поделюсь тем, как я разложила по полочкам все свои ежедневные табачные ритуалы и чем я их заменила, чтобы мой мозг не заметил подвоха.

Глава 2. Анатомия триггеров: вычисляем ритуалы

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.