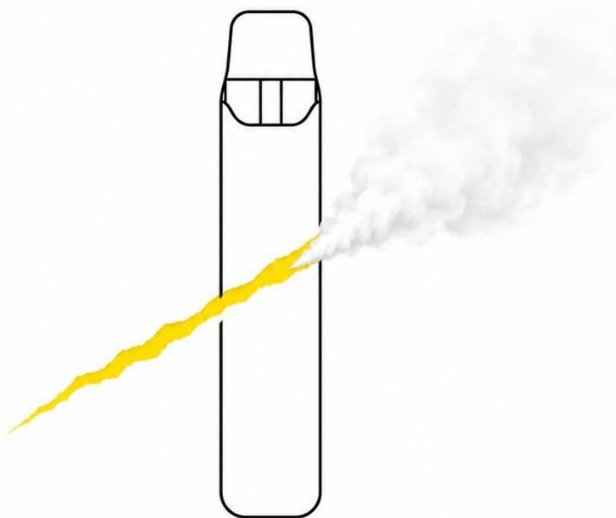


РАБОЧИЙ СПОСОБ БРОСИТЬ КУРИТЬ ВЕЙПЫ

Поведенческая стратегия без таблеток



Никита Куликов

18+

Никита Куликов

Рабочий способ бросить курить вейпы

<https://litres.ru/74349473>

SelfPub; 2026

Аннотация

Знаете это чувство, когда пальцы сами тянутся к девайсу, а в голове уже готов оправдательный монолог? Вы говорите себе: «последняя затяжка», а через час повторяете. И злитесь на себя.

Вейпы — это не просто «вредная привычка». Это сложная нейрохимическая зависимость, которая меняет работу мозга. Солевой никотин проникает в кровь за три минуты и даёт дофаминовый удар мощнее, чем сигарета. Ароматизаторы — не просто вкус, а химические якоря, которые держат крепче самого никотина. Триггеры срабатывают раньше, чем ты успеваешь подумать.

Но вейпы, как и любую другую зависимость, можно бросить. Не силой воли, не волшебной таблеткой, а системной работой с поведением, триггерами и нейрохимией.

Эта книга — не панацея. Она не бросит курить эту гадость за вас. Никто не сделает это за вас. Но это сборник методов и рекомендаций, которые приблизят вас к цели. Кому-то они помогут избавиться от вредной привычки. Кому-то — хотя бы

понять, с чем они борются и почему предыдущие попытки не сработали

Содержание

ПРЕДИСЛОВИЕ	5
ЧАСТЬ I. В ЧЕМ СУТЬ ПРОБЛЕМЫ?	9
Глава 1. Как мы все оказались в этой сладкой ловушке	9
Глава 2. Дофамин: как никотин обманывает твой мозг	12
Глава 3. Что вейп делает с твоими лёгкими, сердцем и головой	14
Конец ознакомительного фрагмента.	15

Никита Куликов

Рабочий способ бросить курить вейпы

ПРЕДИСЛОВИЕ

Знаете это чувство, когда пальцы сами тянутся к девайсу, а в голове уже готов оправдательный монолог? Вы говорите себе: «последняя затяжка», а через час повторяете. И злитесь на себя.

Я проходил это трижды. Три раза я «бросал» — и трижды возвращался. Каждый раз я думал, что мне просто не хватает характера.

Но эта книга началась не с моих попыток бросить. Она началась с работы.

Ко мне, как к юристу компании HEADS Consulting, обратились люди с просьбой подготовить коллективный иск о запрете вейпов на территории России. Идея была масштабной: собрать подписи, привлечь экспертов, доказать, что вейпы — это угроза здоровью нации. По определённым причинам — организационным, юридическим, бюрократическим — этот проект так и не удалось реализовать в полном объёме.

Но в процессе подготовки мне пришлось изучить широкий круг исследований. Медицинские журналы, нейробиологические обзоры, клинические протоколы, мета-анализы, статистику зависимости. Я читал их не как врач и не как психолог, а как человек, который должен был обосновать иск — фактами, цифрами, доказательствами.

И в этих исследованиях я увидел кое-что неожиданное.

Оказалось, что вейпы — это не просто «вредная привычка». Это сложная нейрохимическая зависимость, которая меняет работу мозга. Солевой никотин проникает в кровь за три минуты и даёт дофаминовый удар мощнее, чем сигарета. Ароматизаторы — это не просто вкус, а химические якоря, которые держат крепче самого никотина. Триггеры срабатывают раньше, чем ты успеваешь подумать.

Но я увидел и другое. В этих же исследованиях — десятках, сотнях работ — было чётко показано: вейпы, как и любую другую зависимость, можно бросить. Не силой воли, не волшебной таблеткой, а системной работой с поведением, триггерами и нейрохимией.

Я собрал эти данные воедино. Добавил свой опыт — и опыт людей, которые обращались за помощью и проходили этот путь. И решил опубликовать это в виде книги.

Эта книга — не панацея. Она не бросит курить эту гадость за вас. Никто не сделает это за вас. Но это сборник методов и рекомендаций, которые приблизят вас к цели. Кому-то они помогут избавиться от вредной привычки. Кому-то — хотя

бы понять, с чем они борются и почему предыдущие попытки не сработали.

Я не обещаю лёгкости. Я не говорю, что будет приятно. Но я обещаю: если вы будете двигаться по этому маршруту — шаг за шагом, глава за главой, выполняя задания, отслеживая свои триггеры, — ваши шансы на свободу станут выше. Гораздо выше, чем при попытках просто «завязать» и терпеть.

Читайте подряд, не перепрыгивайте. В конце каждой главы — задание. Не пропускайте их, они работают, даже если кажутся глупыми. Если застряли — вернитесь к предыдущей главе.

И помните: вы не одни.

Оглавление

ПРЕДИСЛОВИЕ

ЧАСТЬ I. В ЧЕМ СУТЬ ПРОБЛЕМЫ?

Глава 1. Как мы все оказались в этой сладкой ловушке

Глава 2. Дофамин: как никотин обманывает твой мозг

Глава 3. Что вейп делает с твоими лёгкими, сердцем и головой

Глава 4. Почему ты продолжаешь вейпить, даже когда решил бросить

ЧАСТЬ II. ИНСТРУМЕНТЫ, КОТОРЫЕ РЕАЛЬНО РА-

БОТАЮТ

Глава 5. Триггеры: кто на самом деле нажимает на кнопку «пуск»

Глава 6. Поведенческая терапия: как перепрограммировать автомат

Глава 7. Технологии на твоей стороне: приложения, боты, сообщества

Глава 8. Бросать резко или снижать постепенно?

ЧАСТЬ III. ТВОЙ ЛИЧНЫЙ ПЛАН

Глава 9. Узнай свой профиль зависимости

Глава 10. Три фазы — пошаговый график

Глава 11. Настрой пространство и людей вокруг

Глава 12. Стресс — не повод для возврата

ЧАСТЬ IV. СРЫВЫ И ДОЛГОСРОЧНАЯ УСТОЙЧИВОСТЬ

Глава 13. Сорваться — не значит проиграть

Глава 14. Год и дальше — как не вернуться

Глава 15. Особые случаи

ЧАСТЬ V. ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1. Дневник (шаблон на 8 недель)

Приложение 2. Анкета зависимости (полная)

Приложение 3. Контракт с собой

Приложение 4. Рабочие листы КПТ

ПОСЛЕСЛОВИЕ

ЧАСТЬ I. В ЧЕМ СУТЬ ПРОБЛЕМЫ?

Глава 1. Как мы все оказались в ЭТОЙ сладкой ловушке

В 2003 году китайский фармацевт Хон Лик запатентовал устройство, которое испаряло никотин без дыма. К 2010-м вейпы стали мейнстримом. Их продавали как безопасную альтернативу сигаретам, как способ бросить курить. Реклама обещала вкус, стиль, свободу.

Вместо этого мы получили 100 миллионов зависимых по всему миру. И почти 40% из них никогда не курили обычные сигареты. Они сразу начали с солевого никотина, с фруктовых ароматов, с этих дурацких одноразок, которые лежат на кассе в любом магазине.

В чём разница между сигаретой и вейпом? В сигарете никотин — в свободной форме. Он жёсткий, дерёт горло, всасывается медленно. Пик концентрации в крови — через 10–15 минут. В вейпе — никотин-соль. Его соединили с бензойной кислотой, снизили pH, сделали мягким. Теперь можно дышать глубоко, и никотин влетает в кровь за 3–5 минут.

Концентрация — до 50 мг/мл. В сигарете — 1–2 мг, из которых усваивается грамм. Разница, как между велосипедом и спорткаром.

Исследование в *New England Journal of Medicine*: через 10 минут после затяжки у вейпера занято никотиновых рецепторов — 88–92%. У курильщика сигарет — 65–70%. Мозг вейпера получает удар дофамином быстрее, чем от внутривенного введения.

А теперь — ароматизаторы. Это не просто «вкусно». Ментол, вишня, манго — они активируют тройничный нерв и обонятельную луковицу, которые напрямую соединены с центром вознаграждения. Эксперименты на крысах: никотин с ментолом вызывает на 30–40% больше дофамина, чем просто никотин. Ты привыкаешь не к никотину, а к целому ритуалу — вкусу, температуре пара, звуку шипения, облачку. Всё это становится одним якорем.

Молодёжь — главная мишень. Префронтальная кора у них незрелая, самоконтроль слабый, а дофаминовая система, наоборот, гиперчувствительна. По данным NIDA, подростки, которые вейпят, в 4 раза чаще переходят на обычные сигареты в течение года, чем те, кто не вейпит. Вейпы не снижают общее потребление никотина — они расширяют аудиторию.

Кейс. Алексей, 23 года. Начал вейпить в 18 «за компанию». Через пять лет он уже на 50 мг/мл, вейпит без остановки. Попытки бросить «на силе воли» заканчиваются на вто-

рые сутки — бессонница, тревога, раздражительность. Он думал, что болен. На самом деле его мозг просто адаптировался к сверхдозе.

Задание. Запиши, сколько лет ты вейпишь и с какой крепости начинал. Если за это время концентрация выросла — отметь. Это твой личный маркер.

Глава 2. Дофамин: как никотин обманывает твой мозг

Всё начинается с дофамина. Это не «гормон счастья», как говорят в глянце. Это нейромедиатор, который говорит мозгу: «это действие полезно, запомни и повтори». Еда, секс, социальное признание — всё это вызывает дофамин, чтобы мы выживали и размножались.

Никотин по форме похож на ацетилхолин — вещество, которое помогает нам быть бодрыми и внимательными. Он встраивается в те же рецепторы и остаётся там надолго, потому что ферменты не могут его разрушить. И тогда из нейронов выплёскивается дофамин — то ради чего вы это курите.

Одна затяжка вейпа 20 мг/мл поднимает дофамин в прилежащем ядре на 150–200% выше базы. Для сравнения: вкусная еда — 50–70%, секс — 100–150%. По шкале зависимости профессора Натта никотин уступает только героину и кокаину, но по скорости привыкания он их обгоняет.

Мозг не любит перегрузок. Он начинает убирать рецепторы, чтобы снизить чувствительность. Это толерантность. Теперь тебе нужно больше никотина для того же эффекта. Парадокс: чем больше ты вейпишь, тем меньше удовольствия

получаешь от всего остального. Еда становится пресной, музыка — плоской, прогулки — скучными. Ты становишься дофаминовым инвалидом, который может взбодриться только через затяжку.

Когда ты пытаешься бросить, рецепторы пустеют, дофамин падает, и организм впадает в панику. Кортизол и норадреналин зашкаливают. Ты злой, тревожный, не можешь спать, всё бесит. Это не слабость — это биохимический шторм. Он достигает пика на второй-третий день и длится до месяца. Но он проходит — если не поддаваться и пользоваться правильными инструментами.

И ещё: ароматизаторы не просто усиливают вкус. ФМРТ показывает, что ментол повышает активность прилежащего ядра на 25% по сравнению с нейтральным вкусом. Твой любимый «ледяной виноград» — это химический якорь, который держит тебя крепче, чем сам никотин.

Задание. Запиши свой любимый вкус жидкости. Это будет твой главный триггер. Мы к нему ещё вернёмся.

Глава 3. Что вейп делает с твоими лёгкими, сердцем и головой

Многие думают: «Это же просто пар». Нет. Это аэрозоль из пропиленгликоля, глицерина, ароматизаторов и наночастиц металлов — никеля, хрома, свинца, которые отлетают от спирали. Когда ты вдыхаешь эту смесь, альвеолы запускают воспалительный каскад. Макрофаги выделяют цитокины IL-1 β , IL-6, TNF- α . Эпителий бронхов становится проницаемее, бактерии проникают легче.

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.