



18+

Варвара Суменкова

У меня температура! Мама, я закурил!

Варвара Суменкова

**У меня температура!
Мама, я закурил!**

«Издательские решения»

Суменкова В.

У меня температура! Мама, я закурил! / В. Суменкова —
«Издательские решения»,

Книга раскрывает уникальный подход к освобождению от табачной зависимости через призму осознанного дыхания. Автор объединяет современные научные исследования с личным опытом, создавая целостный подход к решению проблемы. Книга будет полезна тем, кто готов к глубоким изменениям и ищет новый путь к свободе от никотиновой зависимости. Это не просто руководство по отказу от курения, приглашение к осознанному возвращению естественному состоянию здоровья.

© Суменкова В.
© Издательские решения

Содержание

Вступление	6
Глава 1. О здоровых людях	7
О чем эта книга?	7
А бывают здоровые люди?	8
Что делать если вы уже знаете, что больны сигаретой?	10
Глава 2. Дышать или курить?	11
Как мы понимаем курение?	11
Конец ознакомительного фрагмента.	12

У меня температура! Мама, я закурил!

Варвара Суменкова

© Варвара Суменкова, 2026

ISBN 978-5-0071-0503-3

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Вступление

Вдох. Не время сдаваться.
Вдох. Скоро станет легче.
Вдох. У всего есть свое решение.
Вдох. Твой момент настанет
Вдох. Дышать могут все
Вдох. Курить просто глупо
Вдох. Я сгораю изнутри
Выдох. Только одну вещь проверю
Выдох. Можно сделать только то, что в наших силах
Выдох. Идеал постоянно меняется
Выдох. Легче быть неполным, непостоянным и неидеальным
Выдох. Думать можно нелинейно
Выдох. Успех это тогда, когда я скажу что это успех
Выдох. Внутренний конфликт и диссонанс это всего лишь игра
Выдох. Мы только в начале пути

Глава 1. О здоровых людях

О чем эта книга?

Всех хочу поприветствовать и пожелать увлекательного чтения! В этой книге вы не найдёте способа избавиться от никотиновой зависимости. Здесь я расскажу о психосоматических иллюзиях, которые возникают во время курения сигарет, и предложу инструменты для работы с ними.

Основа моего подхода — акцент на органах чувств: именно через них формируется иллюзия удовольствия от вдыхания вредного табачного дыма. Я расскажу, как жить без сигарет, и объясню естественные реакции организма на дым.

Надеюсь, вы сможете многому научиться: в процессе написания книги я узнала немало интересного и хочу этим поделиться. При этом книга не станет многоплановым пересказом использованных источников — рекомендую самостоятельно знакомиться с материалами, которые я буду указывать по ходу повествования.

Книга адресована тем, кто курит не менее половины пачки в день. Если вы курите меньше, не могу гарантировать, что все рекомендации окажутся для вас применимы. В таком случае советую воспользоваться «Лёгким методом бросить курить». Конечно, ключевую роль играет не количество выкуренных сигарет, а то, испытываете ли вы физическое удовольствие от каждой затяжки.

Я глубоко убеждена: прочитав эту книгу и применив описанные в ней практики, вы однажды утром выкурите свою любимую первую сигарету — и вам станет физически и психологически неприятно от того, что вы это делаете. Именно так, на мой взгляд, должен реагировать современный человек на табачный дым.

Учёные уже подтвердили, что курение — значительный фактор риска смертельных заболеваний. С помощью этой книги я хочу показать: идти в ногу со временем совсем не сложно. Главное — уметь адаптироваться и использовать те инструменты, которые у вас уже есть.

А бывают здоровые люди?

Частый ответ курильщиков: «Зачем бросать — всё равно когда-нибудь умрём». Это заблуждение возникает из-за того, что человек думает: когда-нибудь заболеет, а потом, вероятно, умрёт. Но ведь это не так, правда?

Действительно, какая смерть считается естественной для человека — большой и сложный вопрос, и я не смогу ответить на него в этой книге. Однако хочу поговорить с вами о том, что такое здоровье, чтобы вы смогли задать себе вопрос: «А разве я уже не заболел?»

Чтобы разобраться, что такое здоровье, я долго искала подходящие источники и в итоге остановилась на учебном пособии, которое, на мой взгляд, предлагает наиболее доступный взгляд на этот вопрос. Это пособие «Практические аспекты психологии здоровья» Г. В. Валеева и З. И. Тюмасевой.

Кратко перескажу основные идеи. Раньше под здоровьем понимали состояние, когда человек здоров. Сегодня стало ясно: абсолютно здоровых людей не существует. Теперь здоровье воспринимают как процесс непрерывного развития личности, стремящейся к большей целостности.

Существует множество подходов к исследованию здоровья. Можно начать с познания собственного «Я», как это делают йоги и буддисты. Можно изучать окружающий мир — так поступают многие эксперты, в том числе те, кто обеспечивает нашу безопасность средствами естественных наук. Можно исследовать общество и культуру — этим занимаются историки, антропологи и социологи. Подходов действительно много.

Мне особенно близок образовательно-экологический подход к пониманию здоровья: он рассматривает человека одновременно как личность, организм и систему. Сейчас прозвучат непростые термины — лучше приведу цитату:

«Поскольку устойчивое развитие экосистемы как показатель её благополучия характеризуется тремя комплексными факторами: динамическим равновесием её внутренней среды (эндогемеостазом), динамическим равновесием внешней среды (экзогемеостазом) и динамическим равновесием эндосреды и экосреды, то под здоровьем экологической (или экосоциальной) системы З. И. Тюмасеева понимает гомеостаз второго порядка, то есть динамическое равновесие эндогемеостаза и экзогемеостаза этой системы».

Поясню проще. Эндо- и экосреда — это внутренняя и внешняя среда. В благополучном состоянии каждая из них пребывает в динамическом равновесии: способна адаптироваться к внешним изменениям, используя имеющиеся ресурсы. При этом ресурсы природы, а также возможности человеческого организма и психики не безграничны.

Если вы читаете эту книгу, хочу вас поздравить: вы одновременно и совершенно здоровы, и совершенно больны! Мир полон парадоксов. Всё, что нам остаётся, — развиваться, учиться, адаптироваться и идти в ногу со временем.

Кстати, время у вас есть. Худшее, что может случиться с телом, — оно умрёт. Это не лечится. Худшее, что может случиться с вашей личностью — она захочет уничтожить свое тело или разрушить среду его обитания.

Итак, если вы всё ещё против ЗОЖ, поздравляю вас с ещё одним открытием: у вас проблемы с личностью! Всё в порядке — нас таких много. Это опаснее в большей степени для вас самих, чем для окружающих.

Как я ранее отмечала, есть два фактора, сигнализирующих о проблемах с личностью, которые я выписала исходя из определения здоровья. Мне бы очень хотелось, чтобы психиатры и психологи при оценке состояния человека всегда учитывали именно их: что человек делает, чтобы разрушать себя, и что он совершает из соображений садизма.

Я бы настоятельно рекомендовала всем обращаться к психологам и психиатрам и другим врачам, если вы чувствуете, что находитесь на пределе своих возможностей или опасаетесь, что это может произойти. Именно это и должно стать вашим запросом к специалисту.

К сожалению, близкие и друзья не всегда могут помочь — ведь они вовлечены в общение с вами. Из-за того что родные привыкли подстраиваться под ваши особенности, они порой перестают понимать, что пойдёт на пользу вашему здоровью, а что — во вред.

Приглашаю вас изучить «болезнь» под названием «сигарета». Хочется верить, что достаточно будет дать организму сигнал о том, что он страдает, — и он найдёт силы начать восстанавливаться.

Что делать если вы уже знаете, что больны сигаретой?

К сожалению, на данный момент нет лекарства от курения — единственный способ избавиться от зависимости — воздержаться от никотина. Однако, на мой взгляд, при неосознанном воздержании человек не понимает, что именно служит фактором риска повторного возвращения к курению, и не может выработать устойчивость к нему. Если вы уже преодолели зависимость, рекомендую книгу «Лёгкий способ бросить курить» Аллена Карра. В особо серьёзных случаях стоит обратиться в специализированные центры помощи: они помогут навсегда отказаться от сигарет.

Если вы пока не преодолели зависимость и находитесь в состоянии пристрастия, я адаптировала для вас рекомендации, схожие с теми, что публикует Роспотребнадзор при пневмонии:

- Оставайтесь дома, избегайте общественных мест и мероприятий.
- Соблюдайте гигиену и делайте дыхательные упражнения.
- Ведите здоровый образ жизни: ежедневно гуляйте на свежем воздухе (без сигарет) — достаточно часа. В этот период постарайтесь воздержаться и от других вредных привычек.
- Обеспечьте полноценное питание: включайте в рацион овощи, фрукты, крупы, зерновые, белковую пищу и молочные продукты.
- Одевайтесь по погоде.
- Соблюдайте баланс работы и отдыха.
- Регулярно проветривайте помещения и проводите влажную уборку.

Я намеренно не буду рассказывать о том, как мне удалось отказаться от сигарет: я не врач. Всё, что я смогла сделать для себя, — вовремя осознать, что нахожусь в состоянии зависимости. В следующих главах мы поговорим о том, как распознать это состояние.

Лечитесь так, как считаете правильным, и обращайтесь к специалистам, которым доверяете: это может быть фитнес-тренер, врач-пульмонолог, центр Аллена Карра или наркологический диспансер. В любом случае ваше здоровье — ваша главная ответственность!

Глава 2. Дышать или курить?

Как мы понимаем курение?

В своей первой книге «Пауза. Практика освобождения от курения» я затрагивала эту тему с общепринятой точки зрения. Затронем эту тему вновь более кратко. Курение — это зависимость. Что мы под этим понимаем? Курение — это желание. И в той же книге я рассказывала о дыхательной практике, которая поможет снизить зависимость от стресса и заменить этот аспект курения. В данной книге мы посмотрим на ситуацию совсем с другой стороны.

В этой книге я расскажу о новом этапе, к которому приходят многие люди самостоятельно. Курение — это пустое действие. Чтобы закурить, вам не нужны никакие особые причины. То, что вы курите, никак не оправдывается и не объясняется вашим состоянием и тем, как вы к нему приходите. Вы нейтрально относитесь к курению. Оно вредно, и вы это осознаёте, оно бесполезно, и вы это осознаёте. Тогда зачем курить? Радуйтесь свободе от курения, да или нет?

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.