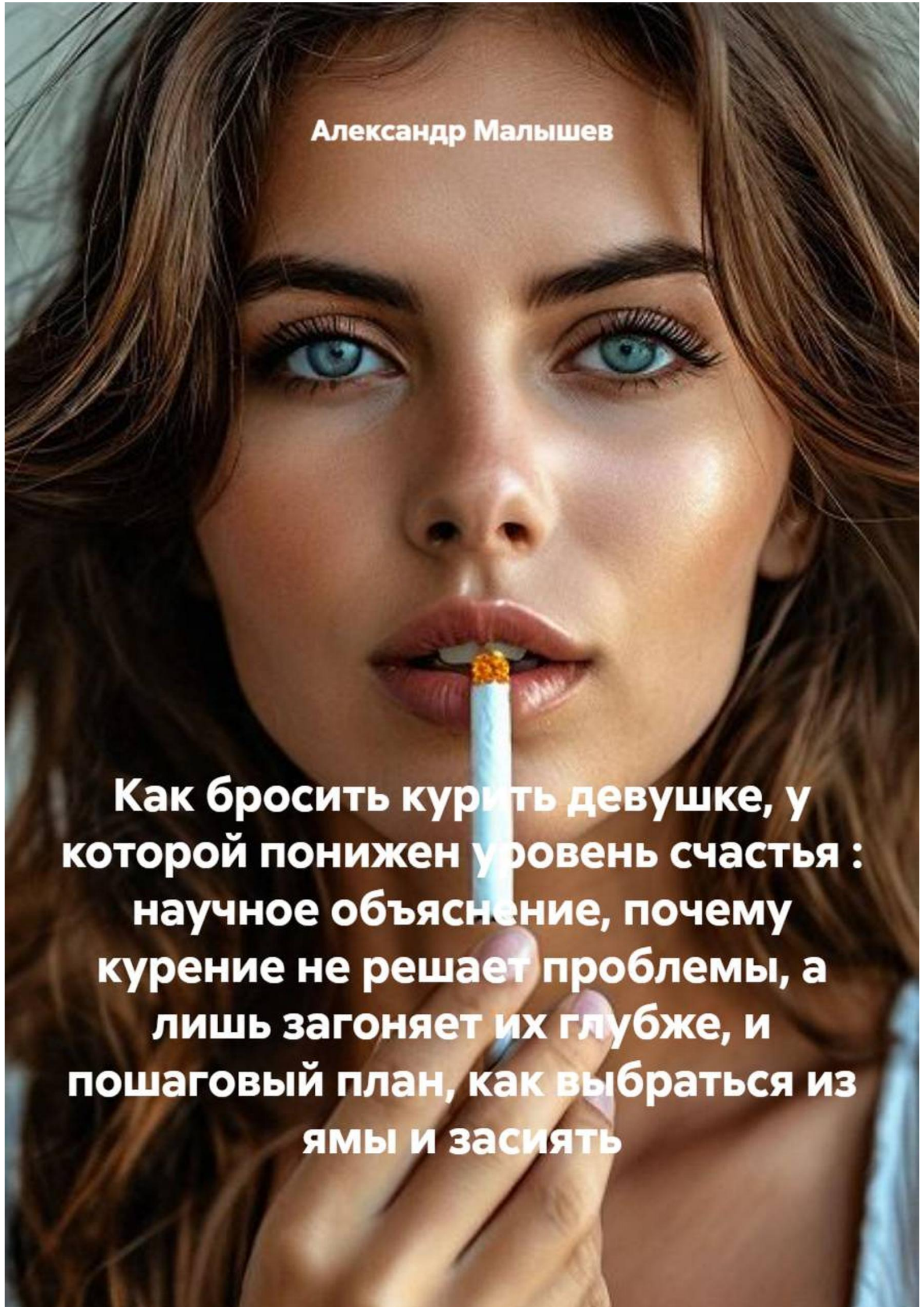




**Александр Малышев**

**Как бросить курить девушке, у  
которой понижен уровень счастья :  
научное объяснение, почему  
курение не решает проблемы, а  
лишь загоняет их глубже, и  
пошаговый план, как выбраться из  
ямы и засиять**

Александр Малышев

**Как бросить курить девушке,  
у которой понижен уровень  
счастья : научное объяснение,  
почему курение не решает  
проблемы, а лишь загоняет их  
глубже, и пошаговый план, как  
выбраться из ямы и засиять**

«Автор»

2026

## **Малышев А.**

Как бросить курить девушке, у которой понижен уровень счастья : научное объяснение, почему курение не решает проблемы, а лишь загоняет их глубже, и пошаговый план, как выбраться из ямы и засиять / А. Малышев — «Автор», 2026

Ты куришь? Ты женщина? Тогда эта книга для тебя. Ты пробовала бросать. Ты читала мотивационные посты, покупала никотиновые пластыри, обещала себе «с понедельника». Ты ненавидишь себя за слабость, но продолжаешь покупать пачку за пачкой. Почему? Потому что женская никотиновая зависимость — это не просто привычка. Тебе говорили, что нужно просто «взять себя в руки». Врали. Тебе нужна система. Баба Зина знает эту систему. Она не похожа на психолога из Instagram. Она грубая, циничная и беспощадная. Но именно она вытащила из никотинового ада сотни женщин. Теперь она готова вытащить тебя. Почему женское курение страшнее мужского: факты, от которых захочется выбросить пачку. Связь между курением и женским алкоголизмом: почему одно тянет другое. Двадцать конкретных техник Черный юмор, который помогает, когда плакать уже не хочется. Это не просто книга. Это тренинг на выживание. Прочитай её, если готова посмотреть в глаза своему демону. Или продолжай курить и ждать чуда.

© Малышев А., 2026

© Автор, 2026

## Содержание

|                                   |   |
|-----------------------------------|---|
| Глава                             | 5 |
| Конец ознакомительного фрагмента. | 8 |

# **Как бросить курить девушке, у которой понижен уровень счастья : научное объяснение, почему курение не решает проблемы, а лишь загоняет их глубже, и пошаговый план, как выбраться из ямы и засиять**

## **Глава**

### **ПРЕДИСЛОВИЕ (От Автора)**

Дорогая читательница, которая сейчас прячет сигарету в рукаве, делая вид, что «еще не время бросать».

Я знаю, что ты чувствуешь. Я знаю, как ты ненавидишь себя каждое утро, когда кашляешь в подушку. Я знаю, как ты боишься, что от тебя пахнет дымом, и как ты заливаешь себя духами, чтобы скрыть этот запах. Я знаю, как ты обещаешь себе, что эта пачка последняя, и как через три часа бежишь в магазин за новой.

Ты не слабая. Ты попала в ловушку, которую создали умные химики и маркетологи. Они сделали сигареты не просто продуктом, а символом свободы, стиля, эмансипации. Помнишь рекламу с красивыми женщинами, которые курят, глядя в закат? Это была ложь. На самом деле они кашляли за кадром и умирали от рака.

Эта книга — не учебник. Это роман-тренинг. В ней есть сюжет, герои, драма. Но в ней также есть конкретные техники, которые помогут тебе бросить курить, даже если у тебя нет силы воли. Да, слышишь? Сила воли не нужна. Нужна система.

Главная героиня, Алиса, — это ты. Она красивая, умная, но поработанная никотином. Она встречает Бабу Зину — женщину, которая не верит в мотивационные лозунги, но верит в шок, юмор и жесткую дисциплину. Вместе они пройдут путь от отчаяния к свободе.

Почему эта книга длиннее и жестче? Потому что женская зависимость сложнее. Ты не просто куришь — ты используешь сигареты как костыль для эмоций, как замену еды, как способ справиться со стрессом, одиночеством, скукой. Никотин встраивается в твой гормональный фон, в твои циклы, в твою самооценку. Поэтому нужны более мощные инструменты.

Я буду откровенна. Я расскажу про связь курения и женского алкоголизма, про то, как женщины спиваются быстрее мужчин, и как сигарета становится мостом к бутылке. Это страшно, но это правда.

Если ты готова — начни читать. Но предупреждаю: будет больно. Будет смешно. Будет стыдно. И будет свобода.

Ты заслуживаешь свободы.

С верой в твои легкие,

Автор.

### **ГЛАВА 1. Пепел на Губах, или Встреча с Ведьмой**

Алиса стояла на балконе своей съемной квартиры и плакала. Слезы текли по щекам, смешиваясь с каплями ледяного дождя. В одной руке она держала сигарету, в другой — телефон, на экране которого была открыта статья «Рак легких у женщин: симптомы, которые нельзя игнорировать». Она только что дочитала до слов «кашель с кровью», и внутри всё оборвалось.

— Господи, какая же я дура, — прошептала она, затягиваясь глубже. Дым обжег горло, и она закашлялась — тот самый сухой, надсадный кашель, который преследовал её уже полгода.

Ей двадцать семь. У неё красивое лицо, дорогая косметика, стильная одежда. Она работает графическим дизайнером в крупной компании, у неё десять тысяч подписчиков в Instagram, где она постит фотографии своих работ и красивых завтраков. Но никто не знает, что каждое утро она просыпается с ощущением, будто в груди поселился еж. Никто не знает, что она выкуривает полторы пачки в день и что её сумочка пахнет пепельницей.

Она курила с пятнадцати. Тогда это было «круто»: сигарета в руке, дым колечками, взгляды мальчиков. Потом институт — сигареты с кофе, разговоры за полночь. Потом работа — перекуры как единственный способ отдохнуть. А потом она поняла, что не может без этого. Что сигарета стала частью её, как рука или нога.

Она пыталась бросить. Боже, сколько раз она пыталась! Читала Алана Карра, клеила пластыри, покупала жвачки, скачивала приложения-мотиваторы. Однажды даже сходила на сеанс к психологу, но та только развела руками: «Вы слишком тревожны, сначала нужно разобраться с неврозом». Алиса продержалась тогда два дня. На третий сорвалась и выкурила сразу полпачки, стоя на кухне в три часа ночи.

Теперь она стояла на балконе и понимала, что это конец. Ещё одна сигарета — и она сойдет с ума. Или заболеет. Или просто умрет.

— Ну и пусть, — сказала она вслух, выпуская дым. — Пусть.

В этот момент внизу, во дворе, что-то гроыхнуло. Алиса вздрогнула и выглянула. Огромная старая ворона сидела на мусорном баке и смотрела прямо на неё. А рядом с баком, на перевернутом ящике, сидела женщина.

Это было странное зрелище. Женщина была в старом драповом пальто, подпоясанном веревкой, на голове — платок, завязанный как у цыганки. В руках она держала большую жестяную кружку и пила из неё что-то, похожее на чай. Но самое странное — она улыбалась, глядя на Алису.

— Эй, красавица! — крикнула женщина, и голос её был хриплый, прокуренный, но при этом удивительно звонкий. — Ты чего рыдаешь? Из-за мужика?

Алиса смутилась и спрятала сигарету за спину.

— Не твое дело, — буркнула она, но голос предательски дрогнул.

— Ой, да ладно, — женщина махнула рукой. — Спускайся, поговорим. У меня чай с шиповником, угощу.

Алиса хотела отказаться, но что-то внутри неё — то ли отчаяние, то ли любопытство — заставило её надеть куртку и выйти во двор.

Женщина вблизи выглядела ещё колоритнее. Морщинистое лицо, острые скулы, глаза — ярко-голубые, ясные, как у ребенка. От неё пахло табаком, но не свежим, а старым, выветренным, как от стен в курилке.

— Садись, — она подвинулась на ящике. — Меня Зина зовут. Баба Зина. А тебя?

— Алиса, — ответила она, садясь на край другого ящика. — Это что, ваш дом?

— Это мой пост, — Зина усмехнулась. — Я тут наблюдаю за людьми. Вижу, кто курит, кто пьет, кто плачет. А ты и то, и другое, и третье.

— Я не пью, — Алиса нахмурилась.

— Ну да, ну да, — Зина кивнула, прихлебывая чай. — А сигарету за спиной держишь, чтобы я не увидела. Думаешь, я слепая?

Алиса почувствовала, как краска заливает лицо. Она достала сигарету и посмотрела на неё с ненавистью.

— Куришь, — констатировала Зина. — Много?

— Полторы пачки, — призналась Алиса и сама удивилась, почему говорит это незнакомой женщине.

— Ох, девонька, — Зина покачала головой. — Это не шутки. Это уже не привычка, это болезнь. Ты хоть знаешь, что с тобой происходит?

— Знаю, — Алиса кивнула. — Рак, эмфизема, инфаркт...

— Нет, я не про это, — Зина резко перебила. — Я про то, что ты уже не человек. Ты — марионетка. Твои нити дергает никотиновый гoblin, который сидит у тебя в мозгу. Ты думаешь, что куришь, потому что хочешь. А на самом деле ты куришь, потому что боишься не курить. Разница есть?

Алиса молчала. Внутри всё сжалось.

— Тебе нужно вырвать этого гоблина, — продолжала Зина. — Но просто так он не выйдет. Он будет биться, визжать, обещать всё что угодно. И тебе нужна система. Я могу дать тебе эту систему.

— Вы врач? — Алиса недоверчиво посмотрела на неё.

— Была, — Зина кивнула. — Врач-пульмонолог, между прочим. Работала в пульмонологическом отделении двадцать лет. Видела такое, что тебе и в кошмарах не приснится. А потом поняла, что лечить нужно не лекарствами, а головой. И ушла из больницы.

— Почему?

— Потому что устала смотреть, как красивые молодые бабы умирают от того, что сами себе купили в магазине. Это всё равно что видеть, как человек режет себе вены, и не иметь права отобрать нож.

Алиса поежилась. Зина говорила страшные вещи, но в её голосе была такая сила, что хотелось слушать.

— Я хочу бросить, — тихо сказала Алиса. — Но не могу. У меня нет силы воли.

— Врёшь, — Зина отставила кружку и посмотрела Алисе прямо в глаза. — У тебя есть сила воли. Ты просто не знаешь, куда её приложить. Ты пыталась бросить с наскока, как в кавалерийскую атаку. А тут нужна осада. Долгая, изнурительная, с провокациями и ложными отступлениями.

— И что же мне делать?

— Для начала — признать, что ты зависима сильнее, чем алкаш от бутылки. Женский алкоголизм практически не лечится? Знаешь, почему? Потому что женщина привыкает не только к веществу, но и к ритуалу, к состоянию, к бегству от реальности. С курением то же самое. Ты куришь не потому, что никотин нужен. Ты куришь, чтобы закрыть дыру в душе. И пока ты не поймешь, от чего бежишь, ты не бросишь.

Зина помолчала, глядя на ворону, которая всё ещё сидела на баке.

— Я готова помочь тебе, — сказала она наконец. — Но мои методы — не для слабых. Буду орать, заставляя, унижать, если понадобится. И никакой жалости. Жалость — это соучастие в убийстве.

Алиса посмотрела на неё. Перед ней сидела не просто странная женщина. Перед ней сидел шанс.

## **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.