



Александр Малышев

**Как бросить курить подростку, у
которого понижен авторитет
среди сверстников: шокирующая
правда, почему сигареты делают
тебя изгоем, и пошаговый план,
как забыть о никотиновом
рабстве**

Александр Малышев

**Как бросить курить подростку,
у которого понижен авторитет
среди сверстников: шокирующая
правда, почему сигареты делают
тебя изгоем, и пошаговый план,
как забыть о никотиновом рабстве**

«Автор»

2026

Малышев А.

Как бросить курить подростку, у которого понижен авторитет среди сверстников: шокирующая правда, почему сигареты делают тебя изгоем, и пошаговый план, как забыть о никотиновом рабстве /
А. Малышев — «Автор», 2026

Ты куришь? Тебе нет восемнадцати? Тогда эта книга — твой шанс не сгнить заживо. Егор начал курить в тринадцать, чтобы выглядеть крутым. Через два года он уже не мог проснуться без сигареты, а родители не могли смотреть ему в глаза. Он думал, что бросить невозможно, что это сильнее его. Но он ошибался. В этой книге ты найдешь не скучные лекции о вреде курения, а реальную историю парня, который прошел через никотиновый ад и выбрался. Его наставник — Доктор Дымов — не верит в уговоры. Он верит в систему: стакан воды после каждой сигареты, дневник отвращения, бег до рвоты, ледяной душ, шоковая терапия и работа с триггерами. Ты узнаешь: Почему подросткам бросать труднее, чем взрослым, и как это преодолеть. Какие техники действительно работают, а какие — просто трата времени. Как справиться с давлением сверстников, стрессом и скукой без сигарет. Это не учебник. Это роман-тренинг, который читается на одном дыхании. Прочитай его — и, возможно, ты больше никогда не захочешь курить.

© Малышев А., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Глава	5
Конец ознакомительного фрагмента.	8

Как бросить курить подростку, у которого понижен авторитет среди сверстников: шокирующая правда, почему сигареты делают тебя изгоем, и пошаговый план, как забыть о никотиновом рабстве

Глава

ПРЕДИСЛОВИЕ (От Автора)

Дорогой читатель, который, возможно, сейчас прячет сигарету в кармане школьных джинсов и делает вид, что "всё под контролем".

Я знаю, что ты чувствуешь. Знаю, как тебе кажется, что сигарета делает тебя старше, увереннее, интереснее. Знаю, как ты ненавидишь, когда родители читают нотации, и как хочется сделать назло. Знаю, что ты уже пробовал бросить — и сорвался. И теперь думаешь: "Это невозможно. Я слабак".

Ты не слабак. Ты попал в капкан, расставленный взрослыми дядями из табачных корпораций. Им плевать на твои легкие, на твое будущее, на твою жизнь. Им нужны твои деньги и твоя зависимость. А ты им их отдаешь — добровольно, каждый день, по цене пачки.

Эта книга — для тебя. Это роман-тренинг, в котором главный герой, пятнадцатилетний Егор, проходит путь от раба сигареты до свободного человека. Его наставник, Доктор Дымов, — не волшебник, а бывший военный врач, который сам курил двадцать лет и бросил только тогда, когда увидел, как умирают его товарищи. Его методы жесткие, иногда смешные, иногда пугающие, но они работают.

В книге нет морализаторства. Есть факты, техники, юмор и реальная история. Ты будешь смеяться, злиться, возможно, узнаешь себя. И, надеюсь, захочешь попробовать.

Почему я написал эту книгу? Потому что я сам когда-то был Егором. И мне не хватило такого Доктора Дымова. Я выкарабкался сам, через срывы и отчаяние. Теперь хочу помочь тебе.

Помни: каждая сигарета — это украденный у тебя вдох. А впереди у тебя вся жизнь. Не отдавай её дыму.

С верой в твои чистые легкие,

Автор.

ГЛАВА 1. Первая Затыжка, или Как Я Стал Взрослым Дураком

— Егор, ты опять курил! — мама стояла в дверях с его курткой в руках. — Я чувствую запах! Ты же обещал!

Егор закатил глаза, не оборачиваясь от компьютера.

— Мам, это не я. Это от Димона, мы просто рядом стояли.

— Не ври мне! — мама всхлипнула. — Ты весь пропах. И у тебя в рюкзаке... — она вытащила смятую пачку «Винстона». — Что это?!

Егор молчал. Врать дальше было бессмысленно. Пачка была его. Он купил её вчера на сдачу от обедов. Восемьдесят рублей — и ты "взрослый".

— Отец с тобой поговорит, — мама бросила пачку на стол и вышла, хлопнув дверью.

Егор уставился в экран. Ему было плевать. Ну поговорит. Ну наорет. Ну запретит гулять. А он всё равно будет курить — в школе, за гаражами, в подъезде. Потому что без сигареты он уже не мог.

Ему было тринадцать, когда он впервые попробовал. Старшие ребята угостили за углом школы. Было противно, горько, кашель до слез. Но потом — приятное головокружение, ощущение собственной значимости. "Я курю — значит, я не маленький". Через месяц он курил уже каждый день. Через полгода — по полпачки. Теперь, в пятнадцать, он выкуривал десять-двенадцать сигарет в день, а в выходные — до пятнадцати.

Родители узнали случайно, когда нашли в его комнате зажигалку. Был скандал. Егор пообещал бросить. Продержался два дня. Потом сорвался, и началась война: он прятался, они искали, он врал, они не верили.

К психологу водили. Тот говорил про мотивацию, про самооценку. Егор кивал, а выходя из кабинета, сразу лез в карман за сигаретой.

— Тебе же пятнадцать! — кричал отец. — Ты себя убиваешь!

— Да ладно, пап, все курят, — отмахивался Егор. — И ты куришь!

Это был запрещенный прием. Отец действительно курил, и это было его слабое место. Он замолкал и уходил.

Егор понимал, что это плохо. Понимал, что кашель по утрам — не простуда. Что после подъема на пятый этаж он задыхается. Что от него пахнет, и девочки морщатся. Но бросить? Это казалось невозможным. Как можно не курить, когда нервничаешь? Когда скучно? Когда все друзья курят?

Он не знал, как.

ГЛАВА 2. Знакомство с Доктором Дымовым, или Сосед, Который Спас Мне Жизнь
Всё изменилось в один дождливый вторник.

Егор возвращался из школы, прячась от ливня под козырьком подъезда. Он машинально достал сигарету и уже поднес зажигалку, как вдруг из-за угла вышел сосед из двадцать пятой квартиры — Иван Сергеевич, или, как его звали за глаза, Доктор Дымов.

Это был сухой, жилистый старик лет семидесяти, с седым ежиком волос и пронзительными голубыми глазами. Он всегда ходил в старом спортивном костюме и кроссовках, а по утрам его можно было встретить на пробежке. Егор знал, что сосед — бывший военный врач, но не более.

— Здорово, Егор, — Доктор Дымов остановился рядом, стряхивая капли с кепки. — Курить собрался?

Егор вздрогнул и спрятал сигарету в кулак.

— Нет, просто... так.

— Ага, просто так, — старик усмехнулся, и его лицо покрылось сетью морщинок. — Я за тобой неделю наблюдаю. Дымишь, как паровоз. И кашляешь по утрам. Мама твоя вчера плакала в магазине, говорила, что не знает, что с тобой делать.

Егору стало стыдно. И зло.

— А вам какое дело? — буркнул он.

— Такое, что я сам был в твоей шкуре, — Доктор Дымов присел на лавочку под козырьком. — В армии начал, с восемнадцати. Сорок лет курил. По две пачки «Беломора» в день. Думал, никогда не брошу. А потом увидел, как мой друг, с которым мы вместе начинали, умирал от рака легких. Задыхался, хрипел, молил о смерти. И я понял: следующая очередь моя.

Егор молчал. Внутри что-то неприятно сжалось.

— Я бросил, — продолжал сосед. — Но не сразу. Пять лет боролся. Разработал свою систему. С тех пор помогаю таким оболтусам, как ты. Бесплатно, но с одним условием: полное подчинение.

— Как это? — Егор недоверчиво посмотрел на него.

— Три месяца ты выполняешь всё, что я скажу. Не споришь, не сачкуешь. Если выдержишь — я гарантирую, что ты не просто бросишь курить, а станешь другим человеком. Если откажешься — твои проблемы, я не навязываюсь.

Егор усмехнулся.

— А если не получится?

— Получится, если ты сам захочешь. Я тебя заставлять не буду. Но скажу честно: дальше будет хуже. Твоя зависимость сейчас на взлете. Через год будет уже не десять сигарет, а двадцать. Через три — пачка. А через десять — одышка, зубы желтые, потенция ниже плинтуса и риск рака как у заядлого старика. Ты этого хочешь?

Егор представил себя в тридцать лет: дряблого, кашляющего, с серым лицом. Ему стало страшно.

— Хорошо, — сказал он тихо. — Я попробую.

— Не попробуешь, а сделаешь, — отрезал Доктор Дымов. — Начнем сегодня. Сейчас иди домой, пообедай. В пять часов жду тебя у подъезда. Принеси с собой все сигареты, которые у тебя есть, и зажигалки.

— Зачем?

— Узнаешь.

Егор вошел в подъезд. На душе было странно: страх пополам с надеждой. Впервые кто-то предложил не просто ругать, а помочь. И он, пятнадцатилетний пацан, поверил.

ГЛАВА 3. стакан Воды и Дневник Отвращения

В пять часов Егор стоял у подъезда с пакетом, в котором лежали две пачки сигарет, три зажигалки и пачка спичек. Доктор Дымов уже ждал.

— Идем, — коротко сказал он и направился в сторону гаражей.

Они прошли через двор, мимо мусорки, и вышли на пустырь за домами. Там, среди старой растительности, стоял облезлый гараж. Доктор Дымов открыл его ржавым ключом и жестом пригласил Егора внутрь.

Внутри было чисто, хоть и пахло машинным маслом. Вдоль стен — стеллажи с инструментами, старый верстак, стул. На стене висел плакат с изображением черных легких курильщика.

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.