

18+

АНАСТАСИЯ РОМАНОВА

БРОСАЕМ КУРИТЬ

30 ПРАКТИЧЕСКИХ УРОКОВ

Анастасия Романова

**Бросаем курить.
30 практических уроков**

«Издательские решения»

Романова А.

Бросаем курить. 30 практических уроков / А. Романова —
«Издательские решения»,

Большинство программ по отказу от курения совершают одну и ту же ошибку: они пытаются заставить вас бросить с помощью страха, запугивания болезнями или проявления «железной воли». Но сила воли — это истощаемый ресурс. Когда вы запрещаете себе курить исключительно «на зубах», вы чувствуете себя обделенным, страдающим и лишенным «верного друга» или «способности расслабиться». Эта тетрадь устроена иначе.

© Романова А.

© Издательские решения

Содержание

УРОК 1. ДИАГНОСТИКА ЗАВИСИМОСТИ И СКРЫТЫЕ ВЫГОДЫ	7
1. Теоретическая часть	13
УРОК 5. ОБЕЗВРЕЖИВАЕМ МЫСЛИ-ПРОВОКАТОРЫ	15
УРОК 6. ЗАМЕНА РИТУАЛОВ И ИСКАТЕЛИ ДОФАМИНА	17
Конец ознакомительного фрагмента.	18

Бросаем курить 30 практических уроков

Анастасия Романова

© Анастасия Романова, 2026

ISBN 978-5-0071-3262-6

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

БРОСАЕМ КУРИТЬ. 30 ПРАКТИЧЕСКИХ УРОКОВ

ВВЕДЕНИЕ: КАК РАБОТАЕТ ЭТА ТЕТРАДЬ

Добро пожаловать! Если эта книга-тетрадь перед вами, значит, внутри вас уже созрело решение изменить свои отношения с сигаретами, вейпом или системами нагревания табака.

Мы используем методы когнитивно-поведенческой терапии (КПТ) и терапии принятия и ответственности (АСТ). Наша цель — не просто забрать у вас сигарету, а перестроить нейронные связи, разобрать автоматические ритуалы и обезвредить психологические триггеры.

Правила работы с тетрадью:

1. Один день — один урок. Не торопитесь и не проходите всё за один вечер. Мозгу нужно время на интеграцию новых мыслей и поведенческих моделей.

2. Пишите от руки или заполняйте ответы прямо в заметках. Когда вы записываете свои мысли, активируются зоны мозга, отвечающие за критическое мышление и саморефлексию.

3. Без самокритики и вины. Сильная тяга или срыв — это не «слабость характера», а реакция сформированной нейронной сети. Относитесь к себе с исследовательским любопытством.

4. Не обязательно бросать курить прямо сегодня. На первых уроках ваша задача — наблюдать и осознавать, а не заставлять себя страдать. Настоящий отказ произойдет естественно, когда разрушится иллюзия ценности курения.

— — — — —

Личный контракт с собой

Я, _____,

начинаю прохождение этого 30-дневного курса.

Я обязуюсь честно выполнять упражнения, уделять время урокам и быть на своей стороне независимо от возникающих трудностей.

Дата начала: «» ____ 20 г.

Подпись: _____

УРОК 1. ДИАГНОСТИКА ЗАВИСИМОСТИ И СКРЫТЫЕ ВЫГОДЫ

1. Теоретическая часть

Почему разумный человек продолжает делать то, что вредит его здоровью, выносливости и кошельку?

Ответ кроется в концепции вторичных выгод. Никотин — это химическое вещество, но психологическая привязанность держится на убеждениях. Сигарета никогда не бывает «просто сигаретой». В вашем сознании она тесно связана с важными психологическими потребностями:

- Перерыв и законный отдых от работы.
- Снятие стресса, тревоги или раздражения.
- Социализация (повод выйти пообщаться с коллегами или друзьями).
- Переключение внимания или заполнение паузы (в ожидании, в пробке).
- Личное время («пять минут наедине с собой»).

Пока вы верите, что сигарета действительно дает вам все эти вещи, бросить будет невероятно тяжело. На самом же деле никотин сначала создает синдром отмены (микротревогу и физический дискомфорт), а следующая сигарета лишь на время снимает этот же самый синдром, создавая иллюзию расслабления.

— — — — —

2.

Практическое упражнение: «Что мне дает курение?»

Честно ответьте на вопросы ниже. Пишите первое, что приходит в голову.

1. В какие моменты дня сигарета/вейп кажется вам наиболее ценной и необходимой?

— — — — —

— — — — —

2. Перечислите 3 главные причины, почему вы курите (что, по вашему мнению, сигарета делает для вас?):

1.

— — — — —

2.

— — — — —

3.

— — — — —

3. Чем вы жертвуете, продолжая курить? (Здоровье, деньги, энергичность, свободное время, уважение к себе, запах):

— — — — —

— — — — —

— — — — —

3. Задание дня

Сегодня не нужно запрещать себе курить. Попробуйте сделать следующее:

Каждый раз, когда ваша рука тянется к сигарете, сделайте паузу на 5 секунд и задайте себе один вопрос:

«Какую эмоцию или состояние я пытаюсь изменить или заглушить с помощью этой затяжки прямо сейчас?»

(Например: усталость, скуку, раздражение, тревогу, одиночество).

Вечерняя запись:

Сегодня я заметил (а), что чаще всего закуриваю, когда чувствую:

УРОК 2. КАРТА ТРИГГЕРОВ И ПЕТЛЯ ПРИВЫЧКИ

1. Теоретическая часть

Курение в 80% случаев — это автоматический ритуал. Вы не принимаете каждый раз осознанного взвешенного решения закурить; ваша рука сама тянется к пачке, вейпу или зажигалке.

Любая привычка в нашем мозге работает по закону Петли привычки:

1. Триггер (Стимул): Внешнее или внутреннее событие (заварили кофе, вышли из метро, закончили сложную задачу, ощутили стресс).

2. Действие (Рутинa): Достать сигарету, зажечь, сделать серию затяжек.

3. Награда: Кратковременный дофаминовый всплеск, снятие легкой никотиновой абстиненции, переключение внимания.

2. Практическое упражнение: «Моя карта триггеров»

Заполните блок ниже. Вспомните вчерашний или сегодняшний день и выделите ситуации, в которых вы курите чаще всего.

Ваши личные триггеры (заполните минимум 4 пункта):

1.

Ситуация: _____

Чувство/Мысль: _____

2.

Ситуация: _____

Чувство/Мысль: _____

3.

Ситуация: _____

Чувство/Мысль: _____

4.

Ситуация: _____

Чувство/Мысль: _____

3. Эксперимент осознанности на сегодня

Сегодня во время одного из перекуров проведите эксперимент «Включенный наблюдатель»:

- Не совмещайте курение ни с чем другим. Отложите телефон, не смотрите видео, не разговаривайте ни с кем.

- Сконцентрируйтесь только на процессе: ощутите запах дыма/пара, его вкус во рту, то, как дым входит в легкие, как реагирует горло и сосуды.

- Спросите себя во время затяжки: «Действительно ли этот вкус и физическое ощущение доставляют мне истинное удовольствие? Или я просто выполняю автоматический ритуал?»

Место для ваших заметок после эксперимента:

Что я ощутил (а) и понял (а), когда курил (а) без отвлекающих факторов:

— — — — —

— — — — —

— — — — —

— — — — —

Чек-лист завершения Дня 2:

- ☐ Я прочитал (а) материал 2-го урока.
- ☐ Я заполнил (а) карту своих главных триггеров.
- ☐ Я провел (а) эксперимент «Включенный наблюдатель» без телефона и разговоров.
- ☐ Я хвалю себя за то, что делаю шаг к осознанности и свободе.

— — — — —

УРОК 3. РАЗОБЛАЧЕНИЕ ИЛЛЮЗИИ: ПОЧЕМУ КУРЕНИЕ НЕ РАССЛАБЛЯЕТ

1. Теоретическая часть

Главная ментальная ловушка, которая держит людей в зависимости годами, — это убеждение: «Сигарета помогает мне успокоиться и снять стресс».

Давайте разберем этот физиологический обман.

С точки зрения фармакологии никотин — это стимулятор, а не депрессант. Когда никотин попадает в организм:

1. Выделяются адреналин и кортизол (гормоны стресса).
2. Сердце начинает биться быстрее (пульс учащается на 10—15 ударов в минуту).
3. Сосуды сужаются, кровяное давление повышается.

Почему же вам кажется, что вы расслабляетесь?

Между сигаретами у курящего человека постепенно нарастает физиологическая микроабстиненция (легкое чувство голода, тревожности и нехватки). Это постоянный фоновый стресс, которого нет у некурящих людей.

Когда вы делаете затяжку, никотин за 7—10 секунд попадает в мозг и снимает именно тот стресс, который сам же и создал. Вы возвращаетесь в обычное спокойное состояние (в котором некурящий человек находится всегда). Мозг путает снятие симптомов отмены с настоящим расслаблением.

Запомните: Сигарета не снимает жизненный стресс. Она снимает только стресс, вызванный предыдущей сигаретой.

— — — — —

2. Практическое упражнение: «Детектор мифов»

Перепишите свои установки о курении, опираясь на факты.

Перепишите 2 собственных убеждения о курении:

1.

Мое убеждение: _____

Реальность: _____

2.

Мое убеждение: _____

Реальность: _____

— — — — —

3. Задание дня: Наблюдение за пульсом и телом

Сегодня во время одного из перекуров сделайте следующее:

1. Измерьте свой пульс (или просто положите руку на грудь/запястье) до сигареты.

2. Выкурите сигарету.

3. Измерьте пульс сразу после.

4. Заметьте: стало ли ваше тело более расслабленным на самом деле, или в нем появилось физическое напряжение?

Вечерняя запись:

Пульс до: _ уд/мин. Пульс после: уд/мин.

Мои телесные ощущения после курения: _____

— — — — —

УРОК 4. ТЕХНИКА «СЁРФИНГ НА ВОЛНЕ ТЯГИ»

1. Теоретическая часть

Большинство людей думают, что желание закурить (тяга) будет нарастать бесконечно, пока человек не сорвется или не сойдет с ума. Это не так.

Запомните главную природу никотиновой тяги: тяга похожа на морскую волну.

- Она зарождается на дне.
- Постепенно нарастает и достигает пика.
- Держатся на пике всего 3—5 минут.
- Затем неизбежно спадает и утихает.

Если вы пытаетесь бороться с волной голой силой воли («Я не должен чувствовать тягу!», «Срочно нужно подавить это!»), вы тратите гигантское количество энергии и подпитываете напряжение.

Вместо борьбы мы будем использовать технику «Сёрфинг на волне тяги» (Surf the Urge) из терапии принятия и ответственности (АСТ). Вы не боретесь с волной и не поддаетесь ей — вы «оседлываете» ее и наблюдаете, как она проходит.

Пик тяги (3—5 минут)



/ \

/ \

Нарастание / Затухание

————— / \ —————> Время

— — — — —

2. Пошаговый алгоритм техники «Сёрфинг на волне»

Когда вы ощущаете острую тягу закурить, не бегите от нее и не берите сигарету. Сделайте 4 шага:

1. Остановитесь и назовите ее: Скажите себе про себя: «Ко мне пришла волна тяги. Это просто нейронный сигнал, а не приказ».

2. Перенесите внимание в тело: Где именно в теле живет эта тяга? (Сжатие в груди? Сухость во рту? Ком в горле? Беспокойство в руках?).

3. Дышите через это ощущение: Сделайте медленный вдох на 4 счета и долгий выдох на 6 счетов. Представляйте, как с каждым выдохом вы освобождаете место для этого ощущения, не зажимаясь.

4. Наблюдайте за динамикой: Посмотрите на часы. Просто наблюдайте за ощущением как ученый. Как оно меняет интенсивность через 1 минуту? Через 3 минуты?

— — — — —

3. Практическое упражнение: Журнал сёрфинга

Попробуйте «проскроллить» хотя бы 1—2 приступа тяги за сегодня без курения или отложив курение на 10 минут.

УРОК 5. ОБЕЗВРЕЖИВАЕМ МЫСЛИ-ПРОВОКАТОРЫ

1. Теоретическая часть

Наш мозг — мастер оправданий. В процессе отказа от зависимости активируется так называемый «Зависимый ум» (умственная ловушка), который генерирует очень убедительные мысли-провокаторы.

Вот самые частые мысли-ловушки:

- «Всего одна затяжка / одна сигарета, и всё, чтобы снять напряжение».
- «Сейчас слишком тяжелый период на работе, брошу со следующего понедельника».
- «Я уже 3 дня не курю, значит, я контролирую процесс, можно вознаградить себя одной».
- «Жизнь без курения станет скучной и серой».

Если вы воспринимаете эти мысли как истину в последней инстанции, вы автоматически выполняете то, что они требуют.

Главный секрет: Мысль — это не факт. Мысль — это просто электрический импульс в мозге. Вы не обязаны подчиняться каждой мысли, которая приходит вам в голову.

— — — — —

2. Практическое упражнение: Техника «Разделение с мыслями»

Чтобы мысль потеряла над вами власть, используйте технику растождествления.

Вместо фразы:

«Мне срочно нужно закурить, иначе я не выдержу»

Скажите себе:

«У меня появилась мысль, будто мне нужно закурить»

или еще точнее:

«Я замечаю, что мой мозг генерирует мысль о том, что мне нужно закурить».

Эта простая языковая конструкция создает дистанцию между вами и вашей мыслью.

— — — — —

3. Заполнение таблицы «Мысль-Провокатор vs Ответ Разума»

Заполните правую колонку ответами вашего разумного «Я»:

— — — — —

Чек-лист завершения Дня 5:

- ☐ Я прошел (а) Уроки 3, 4 и 5.
- ☐ Я проверил (а) физиологическую реакцию тела на никотин (пульс).
- ☐ Я опробовал (а) технику «Сёрфинг на волне тяги» хотя бы один раз.
- ☐ Я научился (лась) замечать мысли-провокаторы и создавать с ними дистанцию.

УРОК 6. ЗАМЕНА РИТУАЛОВ И ИСКАТЕЛИ ДОФАМИНА

1. Теоретическая часть

Одно из главных опасений при отказе от курения: «Чем я заменю эти 5—10 паух в день?» или «Что я буду делать с руками и ртом?».

Когда вы забираете привычное действие (рутину), в вашем расписании и в мозге образуется вакуум. Если этот вакуум ничем не заполнить, мозг начнет испытывать дофаминовый голод и постоянное чувство лишения, что неизбежно приведет к срыву.

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.