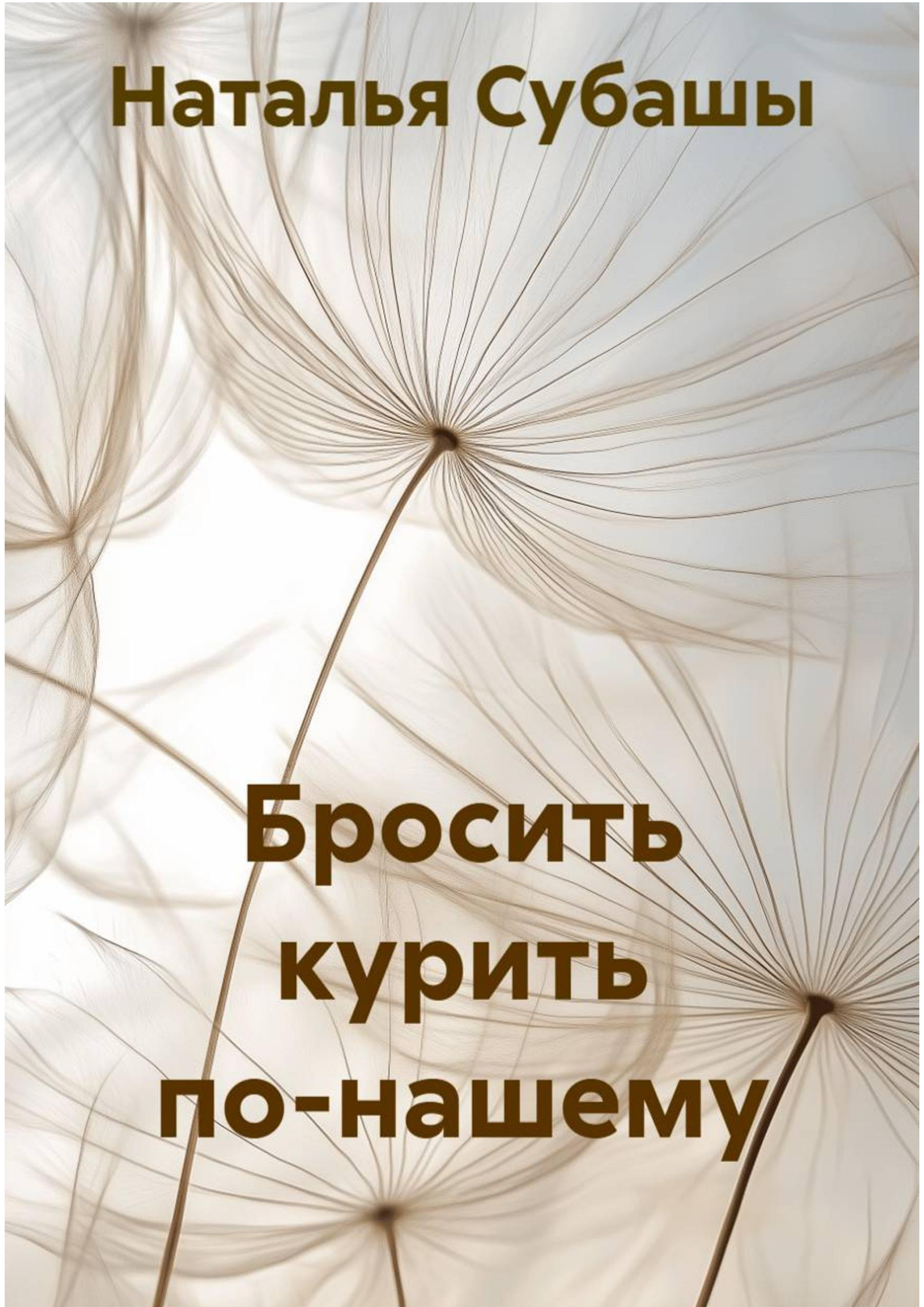


The background of the entire image is a close-up, artistic photograph of several dandelion seed heads. The seeds are light brown and have long, thin, translucent white pappi that radiate outwards, creating a delicate, web-like pattern. The stems of the seed heads are thin and dark brown. The overall color palette is warm and muted, with shades of beige, cream, and light brown.

Наталья Субашы

**Бросить
курить
по-нашему**

Наталья Субашы

Бросить курить по-нашему

«Автор»

2026

Субашы Н.

Бросить курить по-нашему / Н. Субашы — «Автор», 2026

Как бросить курить без силы воли и кодирования В России сигарета — это не просто привычка, а часть культуры, способ общения и легальный способ расслабиться. Поэтому запугивания и страшилки не работают: мы не боимся картинок с инфарктами. В курилке мы решаем больше вопросов, чем в кабинетах начальства. Автор этой книги — практикующий врач-психиатр-нарколог. Она без нравоучений и занудства разложила «русский перекур» под медицинским микроскопом и разработала метод отказа от табака, подходящий для нашего менталитета. Из книги вы узнаете: Почему сила воли здесь ни при чём и как выйти из дофаминовой ловушки. Как бросить курить, сохранив общение с коллегами и право на отдых. Как пережить вечеринку с алкоголем или аврал на работе без сигарет. Как настроить мозг на самоуважение вместо страха болезней. Хватит кормить табачные компании. Пора выйти из курилки!

© Субашы Н., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Вступление	5
Глава 1. Сакральная курилка: почему сигарета в России — больше, чем просто никотин	6
Конец ознакомительного фрагмента.	7

Наталья Субашы

Бросить курить по-нашему

Вступление

«Я никогда не курила. Но я знаю, как помочь вам бросить»

Давайте сразу проясним ситуацию. Я — врач-психиатр-нарколог, и я никогда не курила.

Вы, возможно, подумали: «Очередной врач, который не понимает моих проблем и страданий». В России люди часто не доверяют тем, кто дает советы.

Но не спешите закрывать книгу. Да, я не курила. Но через мой кабинет прошли тысячи курильщиков. Я видела мужчин, которые готовы были заплакать от бессилия, потому что не могли бросить курить. Я видела успешных женщин, которые управляют сотнями людей, но не могут справиться с зависимостью от сигарет.

Я не курила сама, но профессионально изучала эту проблему. И знаете что? Иностранные методики и пластыри не работают в наших условиях не потому, что вы слабы. А потому, что в России курение — это больше, чем просто привычка.

На Западе курение — это просто привычка и глупый выбор. В России сигарета — это философия, лучший способ справиться со стрессом и важный элемент социальной жизни. Наша «курилка» — это место, где обсуждаются важные вопросы, от политики до личных дел. И когда вам говорят «просто проявите силу воли», вам предлагают отказаться от части своей социальной жизни.

Как нарколог, я заявляю: сила воли здесь ни при чём.

Зависимость — это не слабость характера. Это химическая ловушка, которая меняет работу мозга. Ваш мозг считает, что без сигареты вы не сможете справиться со стрессом. Пока мы не изменим эту программу в вашей голове, никакие методы не помогут. Вы будете терпеть, срываться и ненавидеть себя.

Я написала эту книгу, чтобы объяснить сложную медицинскую тему простым языком. Без запугивания раком лёгких (я знаю, что это вас не пугает) и без пафоса.

Мы разберём, как работает «русский перекур», почему ваш мозг ломается при попытке бросить курить и как обмануть эту систему раз и навсегда. Легко, без мучений и ощущения, что вы теряете лучшего друга.

Готовы выйти из этой ловушки? Давайте начнём.

Глава 1. Сакральная курилка: почему сигарета в России — больше, чем просто никотин

Книга Аллена Карра «Лёгкий способ бросить курить» — настоящий шедевр практической психологии. Она помогла миллионам людей и я искренне восхищаюсь его умением разложить по полочкам природу табачного страха. Карр совершил революцию, доказав, что для отказа от курения не требуется железная сила воли, достаточно понять механизм ловушки.

Однако как практикующий нарколог, я часто сталкиваюсь с пациентами, которые говорят: «Я читал Карра. Всё понял, всё логично. Но на третий день сорвался, когда вышел на работу».

Почему так происходит? Не из-за того, что метод плох или с читателем что-то не так. Просто Карр писал свою книгу для западного общества, где к концу XX века курение стало личной, почти маргинальной привычкой. Там курилщик — это одиночка у мусорного бака.

В наших реалиях сигарета играет ещё одну важную роль, которую одной логикой не победить. Российская курилка — центр любого коллектива.

Давайте признаем: в нашей культуре сигарета — это не только способ получить никотин. Это важный социальный инструмент с тремя главными функциями:

Главный коммуникатор. Где решаются самые важные вопросы на заводе, в офисе или университете? Часто именно в курилке. Там стираются чины и субординация. Там майор общается с рядовым, а генеральный директор курит одну марку с сисадмином.

Единственный легальный отдых. Представьте: вы работаете на производстве или в офисе. Если вы просто сядете, сложите руки и посидите в тишине пять минут, на вас посмотрят с подозрением. Но если вы скажете: «Я на перекур», — вы получите пять минут личного пространства, которое уважают все.

Психологический щит. Сигарета — социально одобряемый способ взять паузу во время стресса. Сказать: «Пойду покурю», — значит выйти из тяжёлого разговора или конфликта.

Когда мы пытаемся бросить курить, мозг паникует не только из-за нехватки никотина. Он боится: «Меня лишат общения. Я выпадю из компании. Я потеряю право на отдых».

Аллен Карр прав: курение — иллюзия, которая ничего не даёт. Но чтобы это сработало в наших реалиях, нужно сделать следующий шаг и включить клиническую логику.

Задайте себе вопрос: что именно в курилке приносит вам удовольствие?

Вонючий дым, от которого першит в горле, а одежда пахнет, как пепельница?

Возможность выйти из душного помещения, перевести дух, посмеяться с коллегами и узнать новости?

Конечно, второе. Наш мозг просто перепутал социальные радости (отдых, общение, перерыв) с химической соской. Вам кажется, что без сигареты это исчезнет. Но это не так. Сигарета в курилке — «входной билет», который вы сами себе придумали.

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.