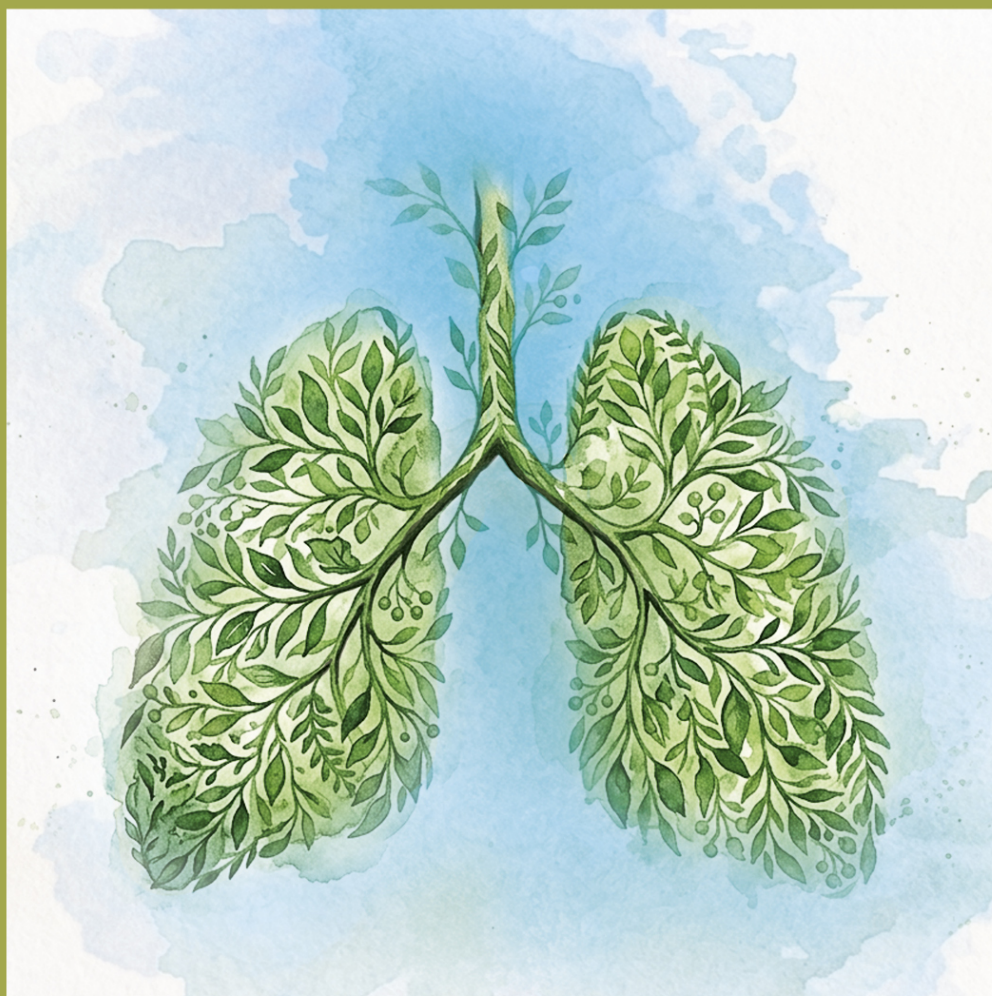


Роман
ВОЛКОВ



ТВОЙ ЛЕГКИЙ СПОСОБ БРОСИТЬ КУРИТЬ 10 ДОКАЗАТЕЛЬНЫХ ТЕХНИК

Пошаговый научный план
для тех, кто устал считать дни
и бояться срывов



ПСИХОЛОГ
ДЛЯ СЕБЯ

Психолог для себя

Роман Волков

**Твой легкий способ бросить
курить: 10 доказательных
техник. Пошаговый научный
план для тех, кто устал
считать дни и бояться срывов**

«Издательство АСТ»

2026

УДК 159.9+613.84
ББК 88.742

Волков Р.

Твой легкий способ бросить курить: 10 доказательных техник.
Пошаговый научный план для тех, кто устал считать дни и бояться срывов / Р. Волков — «Издательство АСТ», 2026 — (Психолог для себя)

ISBN 978-5-17-190896-6

«Бросить курить очень просто. Я делал это тысячи раз!» – иронизировал Марк Твен. Если вы держите эту книгу, его шутка про вас! Никотиновая зависимость – это не вопрос слабого характера, а результат работы нейронных петель и дофаминовой «ловушки», в которую попал мозг. Попробовать победить это одной лишь силой воли – проигрышная стратегия: она истощается быстрее, чем успевает сработать очередной автоматический рефлекс. В книге собраны десять методов, построенных на принципах когнитивно-поведенческой терапии и нейробиологии. Никаких «просто потерпеть» или «найти высокую мотивацию», только алгоритмы поведения – от техники «серфинга» на волнах тяги до метода «стоп» и стратегий пересборки бытовых ритуалов. Мы разберем самые коварные ловушки: от страха поменять одну зависимость на другую и обнаружить лишние килограммы до привычки использовать сигарету как единственный легальный повод сбежать из душной комнаты и наконец-то выдохнуть. Вы научитесь отличать реальный голод от никотинового позыва и снимать напряжение без ущерба для себя.

УДК 159.9+613.84

ББК 88.742

ISBN 978-5-17-190896-6

© Волков Р., 2026

© Издательство АСТ, 2026

Содержание

Введение. Почему предыдущие попытки провалились?	7
Как пользоваться этой книгой	8
Тест: ваш профиль готовности	9
Конец ознакомительного фрагмента.	10

Роман Волков

Твой легкий способ бросить курить. 10 доказательных техник. Пошаговый научный план для тех, кто устал считать дни и бояться срывов

Макет подготовлен редакцией «Прайм»

Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

© Волков Р., 2026

© ООО «Издательство АСТ», 2026

* * *

Важное примечание (Этический дисклеймер)

Эта книга не заменяет консультацию врача или психотерапевта. При выраженной никотиновой зависимости, сопутствующих тревожных или депрессивных состояниях, беременности, а также при сердечно-сосудистых заболеваниях поведенческие методики рекомендуется применять под наблюдением специалиста. В ряде случаев самостоятельный отказ от курения при наличии множественных нарушений здоровья может потребовать медицинского сопровождения. Вопрос безопасности и здоровья должен оставаться приоритетным.

Введение. Почему предыдущие попытки провалились?

Если вы держите в руках эту книгу, скорее всего, вы уже пробовали бросить курить. Возможно, вы предпринимали одну попытку, а возможно – десять. И каждый раз сценарий развивался по знакомой схеме: сначала возникала решимость, затем усиливался внутренний дискомфорт, после чего появлялась мысль о «всего одной затяжке». Попытка отказа от курения завершалась возвращением к прежней привычке, нередко вместе с чувством вины.

Многим знаком такой опыт. Важно сразу вычеркнуть один распространенный вывод: **проблема не обязательно в вас. Повторяющиеся неудачные попытки не являются прямым доказательством недостатка силы воли. Проблема заключается в выбранной стратегии.**

Долгое время считалось, что для отказа от курения достаточно взять себя в руки, проявить настойчивость и переждать дискомфорт. Если человек срывался, это объясняли слабостью характера или недостаточными усилиями. Такой подход не учитывает механизмы зависимости и часто усиливает напряжение и чувство вины. Вы тратите время, деньги, эмоционально включаетесь, пробуете разные методики – а результата нет.

Сила воли – ограниченный ресурс. Она похожа на мышцу, которая быстро утомляется, особенно в условиях стресса, тревоги, хронического недосыпания и социального давления. Никотиновая зависимость – это временно перестроенная нейробиология, и пытаться преодолеть ее только силой воли – все равно что пытаться вычерпать море чайной ложкой.

В этой книге нет универсальных решений, мгновенного результата или обещаний «бросите курить за один вечер без усилий». Речь идет о **системном, научно обоснованном и точечном подходе.**

Мы будем опираться на принципы когнитивно-поведенческой терапии, поведенческую активацию, работу с триггерами, провоцирующими желание закурить, и управление вниманием. Основное внимание уделим практическим инструментам и четким поведенческим алгоритмам, которые могут помочь в отказе от курения. Без медикаментов.

Здесь вы найдете не только теоретическую информацию, но и рабочий инструмент. Каждый раздел предлагает конкретный шаг, который можно применить сразу. Вместо того чтобы полагаться исключительно на силу воли и терпеть тягу к курению в надежде, что она со временем ослабнет, вы научитесь мягко обходить ее, переключать внимание и постепенно ослаблять этот механизм в своей системе.

Как пользоваться этой книгой

Не читайте книгу подряд как роман – это рабочий план, а не художественный текст.

Ваша задача:

1. Пройти короткий тест готовности (ниже).
2. Определить свой доминирующий триггер.
3. Выбрать **3–4 способа**, которые подходят именно вам.
4. Объединить их в индивидуальный план и применить ко дню «Х».

Книга дает набор инструментов – вы выбираете те, которые подходят под вашу задачу.

Тест: ваш профиль готовности

Прежде чем выбирать темп, важно определить точку старта. Эта диагностическая карта помогает понять, где нужно укрепить основу, а где можно переходить к действию. Отвечайте честно: это инструмент для самонаблюдения и настройки стратегии.

Шаг 1. Две шкалы (оцените от 1 до 10)

1. Готовность: «Насколько сильно я хочу бросить прямо сейчас, без “но”, “потом” и “с понедельника”?»

2. Уверенность: «Насколько я уверен(а), что смогу выдержать первые 2–3 недели без срыва, даже если будет трудно, утомительно или непривычно?»

Почему две шкалы? В поведенческой психологии желание (готовность) и уверенность в своих силах – разные параметры. Высокая готовность при низкой уверенности часто приводит к разочарованию и отказу от попыток. Низкая готовность при высокой уверенности – к откладыванию действий (прокрастинации). Тестирование помогает определить, на каком участке требуется основная работа.

Шаг 2. Доминирующий триггер

Выберите **один** сценарий, который чаще всего запускает автоматическое желание закурить:

- **Стресс / Перегрузка** (конфликты, дедлайны, напряжение в теле).
- **Ритуал / Привычка** (утренний кофе, начало рабочего дня, завершение дела, выход на балкон).
- **Социальные ситуации** (коллеги, друзья, перекуры «за компанию», дискомфорт из-за ощущения изоляции).

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.