

ПЛУТОС РУБЛЁВ

**КАК БРОСИТЬ
КУРИТЬ
ЗА 33 ДНЯ**

ИЗМЕНИ ЖИЗНЬ

18+

Плутос Рублёв

Как бросить курить за 33 дня

<https://litres.ru/74598507>

SelfPub; 2026

Аннотация

Вы курите не потому, что хотите, а потому, что никотин каждый час создаёт беспокойство, которое снимает только следующая сигарета. Эта книга разбирает ловушку по деталям и выводит из неё за 33 дня. Первую неделю вы продолжаете курить и проверяете на себе, что сигарета не снимает стресс, не помогает сосредоточиться и не приносит удовольствия. На восьмой день вы выкуриваете последнюю сигарету. Следующие 26 дней книга ведёт вас через весь период, за который тело и мозг перестраиваются без никотина: тяга, сон, вес, алкоголь, курящие друзья, опасные мысли. Каждая глава — один день и короткое практическое задание. Всё написанное опирается на научные исследования: никаких чудес, кодирования и запугивания. Простым языком, без воды — для тех, кто хочет освободиться, а не держаться на силе воли.

Содержание

Вступление. Прочитайте это первым	6
Почему бросать кажется трудным	7
Почему именно 33 дня	8
Правила 33 дней	9
Что понадобится	11
Когда сначала стоит поговорить с врачом	12
О честности этой книги	13
Часть первая. Понимание (дни 1–7)	14
День 1. Вы курите не потому, что хотите	14
Простой вопрос	14
Первая сигарета	15
Как работает ловушка	15
Две части ловушки	17
Почему бросать «на силе воли» так тяжело	18
Главная мысль дня	19
Задание на сегодня	19
День 2. Как никотин устроил ловушку в мозге	21
Система «повтори это»	21
Почему связь такая прочная	22
Что делает мозг в ответ	22
Внутренний будильник	23
Сколько живёт никотин	24
Привязка к ситуациям	24

Всё это обратимо	25
Главная мысль дня	26
Задание на сегодня	26
День 3. Миф о стрессе и расслаблении	28
Откуда взялась вера	28
Что говорят исследования	29
Стимулятор не может успокаивать	30
Что на самом деле расслабляет в перекуре	31
Самые тяжёлые дни	31
Честно о первых днях	32
Главная мысль дня	33
Задание на сегодня	33
День 4. Скука, сосредоточенность, вкус, привычка	34
Вещество, которое делает всё и наоборот	34
Сосредоточенность	35
Скука	36
Вкус и удовольствие	36
Эксперимент: внимательная сигарета	37
«Это просто привычка»	38
Общение	38
«Это мой выбор»	39
Главная мысль дня	39
Задание на сегодня	40
День 5. Страх: что на самом деле держит вас	41
Страх, который создала сигарета	41

Страх 1: «Жизнь станет пустой»	42
Страх 2: «Будет невыносимо плохо»	42
Страх 3: «Я снова сорвусь»	44
Страх 4: «Я поправлюсь»	44
Страх 5: «Я потеряю часть себя»	46
Главная мысль дня	46
Задание на сегодня	46
День 6. Что работает, а что нет	48
«Буду сокращать постепенно»	48
Конец ознакомительного фрагмента.	50

Плутос Рублёв

Как бросить курить за 33 дня

Вступление.

Прочитайте это первым

За 33 дня эта книга выведет вас из курения. Первые 7 дней вы продолжаете курить и разбираетесь, что на самом деле с вами происходит. На 8-й день вы выкуриваете последнюю сигарету. Следующие 26 дней книга ведёт вас через период, за который тело и мозг перестраиваются на жизнь без никотина.

Вам не придётся «держаться» на одной силе воли. Вам не придётся считать дни, стиснув зубы. Задача этой книги другая: убрать из вашей головы убеждения, из-за которых бросать кажется трудным. Когда они уходят, отказ от сигарет перестаёт быть жертвой. А то, что не ощущается жертвой, не требует героизма.

Почему бросать кажется трудным

Большинство курильщиков бросают так: решают, что курить вредно, и запрещают себе сигареты. Внутри при этом остаётся уверенность, что сигарета что-то даёт: успокаивает, помогает думать, украшает кофе, спасает от скуки. Получается, что человек отказывается от чего-то ценного. Он чувствует себя лишённым, ходит раздражённый и ждёт, когда это закончится. Рано или поздно случается тяжёлый день, и он «награждает» себя сигаретой.

Проблема здесь не в слабом характере. Проблема в ложной вере. Если вы уверены, что теряете друга, вы будете по нему скучать. Если вы поймёте, что этот «друг» годами вас обворовывал, скучать будет не по кому.

Эта книга шаг за шагом показывает, что сигарета не даёт вам ничего из того, что вы ей приписываете. Всё, что она «даёт», — это временное снятие беспокойства, которое создала она сама. Это не метафора. Это то, как работает никотиновая зависимость, и так её описывают исследования последних десятилетий. Вы увидите это на собственном опыте ещё до того, как бросите.

Почему именно 33 дня

Цифра не взята с потолка. Она складывается из двух частей.

7 дней понимания. Человек, который бросает без подготовки, бросает вслепую. Он не знает, что будет чувствовать, и пугается каждого ощущения. Неделя нужна, чтобы разоблачить ловушку по деталям, понаблюдать за своим курением и подготовить план. За это время вы продолжаете курить как обычно.

26 дней освобождения. Исследования синдрома отмены никотина показывают устойчивую картину. Неприятные ощущения сильнее всего в первые три дня. Большинство из них заметно слабеет к концу второй недели и проходит за две-четыре недели. Исследования мозга с помощью томографии показали, что количество никотиновых рецепторов, которое у курильщика повышено, начинает возвращаться к норме сразу после отказа: в одном исследовании оно сравнялось с уровнем некурящих примерно за три недели, в другом нормализация завершалась к 6–12 неделям, но основные перемены шли в первый месяц. 26 дней покрывают этот период с запасом. К концу книги вы пройдёте всю физическую перестройку, а не только её начало.

Правила 33 дней

1. Не бросайте курить до Дня 8. Курите столько, сколько обычно. Не сокращайте, не терпите, не пытайтесь «потренироваться». У каждой сигареты в первую неделю есть работа: вы будете её изучать. Если вы уже бросили до того, как взяли книгу, прочитайте первую часть за два-три дня, а днём свободы считайте день, когда вы бросили. Задания первой недели всё равно выполните.

2. Читайте по порядку и по одной главе в день. Главы выстроены так, что каждая опирается на предыдущую. Можно перечитывать прошлые главы сколько угодно. Забегать вперёд можно из любопытства, но День свободы нельзя назначать раньше, чем вы прочитали и выполнили День 7.

3. Выполняйте задания письменно. В конце каждой главы есть короткое задание на 10–15 минут. Не пропускайте их. Исследования поведения устойчиво показывают: конкретный записанный план выполняется чаще, чем намерение, которое живёт только в голове.

4. Держите ум открытым. Часть того, что вы прочитаете, будет противоречить тому, во что вы верили годами. Не нужно верить мне на слово. Проверяйте каждое утверждение на себе — для этого и нужны задания первой недели.

5. Вы освобождаетесь, а не отказываетесь. Обратите внимание на слова. «Бросаю», «отказываюсь», «держусь»,

«нельзя» — это язык лишения. В этой книге мы говорим о том, что вы выходите из ловушки. Это не игра слов: от того, как вы описываете происходящее, зависит, что вы чувствуете.

Что понадобится

- Тетрадь или файл для дневника. Готовая форма есть в Приложении Б.
- 15–20 минут в день на главу и задание.
- Желание проверить, а не только прочитать.

Когда сначала стоит поговорить с врачом

Бросить курить полезно всем без исключения. Но некоторым людям лучше заранее предупредить врача:

- если вы беременны или кормите грудью;
- если у вас болезни сердца или сосудов;
- если вы принимаете лекарства от психических расстройств (особенно клозапин или оланзапин), теофиллин или варфарин. Курение ускоряет разрушение некоторых лекарств в печени. Когда вы бросаете, их концентрация в крови может вырасти, и дозу иногда нужно уменьшить;
- если у вас депрессия, тревожное расстройство или раньше при попытках бросить становилось очень плохо;
- если вы курите больше пачки в день и уже много раз безуспешно пытались бросить.

Подробнее об этом — в Приложении В. Там же честно сказано, какие лекарства для отказа от курения доказали свою пользу и когда их имеет смысл использовать.

О честности этой книги

Всё, что здесь написано о теле, мозге, весе, стрессе и шансах на успех, опирается на опубликованные научные данные. Основные источники перечислены в Приложении Г. Там, где наука не знает точного ответа, я так и пишу. Никаких чудес не будет. Будет понимание того, как устроена ловушка, и конкретные инструменты, чтобы из неё выйти.

Начнём.

Часть первая. Понимание (дни 1–7)

День 1. Вы курите не потому, что хотите

Курение — это не привычка и не удовольствие. Это зависимость от никотина, которая очень убедительно притворяется удовольствием. Сегодня мы начнём отделять одно от другого.

Простой вопрос

Представьте, что вы можете вернуться в тот день, когда впервые взяли в руки сигарету. Вы знаете всё, что знаете сейчас: сколько денег ушло, сколько раз вы пытались бросить, как по утрам першит в горле. Вы бы закурили снова?

Почти все курильщики отвечают «нет». Это не моё наблюдение. В большом международном опросе курильщиков из четырёх стран около 90% сказали, что не начали бы курить, если бы можно было всё вернуть. Девять из десяти.

Подумайте, насколько это странно. Не существует другого «удовольствия», о котором жалеют девять из десяти его любителей. Люди не жалеют, что начали слушать музыку, гу-

лять у моря или есть клубнику. Если что-то приносит настоящую радость, о нём не жалеют. Значит, с этим «удовольствием» что-то не так.

Первая сигарета

Вспомните свою первую сигарету. Скорее всего, это было отвратительно: горький дым, кашель, слёзы, головокружение, может быть, тошнота. Это не случайность. Так тело реагирует на яд. Никотин в больших дозах токсичен, и организм, который ещё не привык к нему, честно предупреждает: не надо.

Почему же вы продолжили? Не потому, что понравилось. Вам было интересно, хотелось казаться взрослее, курили друзья, сигарета давала повод выйти и постоять с кем-то рядом. Причины были социальные. Вы были уверены, что всегда сможете остановиться.

Но пока вы думали, что пробуете, никотин уже делал своё дело. Исследования подростков показали, что первые признаки зависимости могут появляться уже через несколько недель после начала нерегулярного курения. Задолго до того, как человек начинает считать себя курильщиком.

Как работает ловушка

Когда вы выкуриваете сигарету, никотин за 10–20 секунд

попадает в мозг. Примерно через полчаса-час его уровень в крови заметно падает. Тело отмечает это лёгким беспокойством: чего-то не хватает, руки ищут занятие, внимание начинает рассеиваться. Это ощущение настолько слабое, что большинство курильщиков даже не замечает его как отдельное чувство. Оно просто становится фоном.

Вы закуриваете — и беспокойство уходит. Вы чувствуете облегчение и называете его удовольствием. Через час всё повторяется.

Вот суть ловушки. **Сигарета снимает дискомфорт, который создала предыдущая сигарета.** Она не добавляет в вашу жизнь ничего хорошего. Она убирает плохое, которое сама же принесла.

Представьте соседа за стеной, который каждые сорок минут включает дрель. Когда вы платите ему, он её выключает. Тишина после дрели действительно приятна. Но вы платите за тишину, которая была у вас бесплатно, пока не появился этот сосед. Именно так устроена каждая сигарета.

Отсюда простой и важный вывод. **Некурящий человек всё время чувствует себя так, как вы чувствуете себя сразу после сигареты.** Сигарета не поднимает вас выше нормы. Она на несколько минут возвращает вас в норму, из которой вас выбила предыдущая сигарета.

Две части ловушки

У ловушки две части. Их важно различать, потому что они очень разные по силе.

Физическая часть — это то самое лёгкое беспокойство, когда падает уровень никотина. Оно реально, но оно слабое. Это не боль. Курильщики спят по семь-восемь часов без никотина и не просыпаются от ломки. Они летят в самолёте, сидят в кино, работают там, где курить нельзя, — и справляются.

Психологическая часть — это убеждения. «Сигарета меня успокаивает». «Без неё я не могу сосредоточиться». «Утренний кофе без сигареты — не кофе». «Я просто люблю курить». «Бросать очень тяжело». Эта часть гораздо сильнее физической. Именно она удерживает людей в ловушке годами.

Насколько сильно мысли управляют тягой, показали интересные исследования. В одном из них изучали стюардесс, которые курят. Учёные ожидали, что тяга будет тем сильнее, чем дольше длится полёт без сигарет. Оказалось иначе. Тяга росла к концу любого рейса — и короткого, и длинного. То есть она зависела не от того, сколько часов не было никотина, а от того, скоро ли можно будет закурить.

В другом исследовании наблюдали религиозных евреев-курильщиков, которые не курят в субботу по религиоз-

ным правилам. В субботу их тяга была заметно слабее, чем в обычный рабочий день, когда им запрещали курить в рамках эксперимента. Никотина не было в обоих случаях. Разница была только в голове: в субботу курить «и не нужно», а в рабочий день «нельзя, хотя хочется».

Вывод: тягу в большой степени создаёт не нехватка никотина как таковая, а ожидание сигареты и ощущение запрета. Когда вы перестаёте считать сигарету чем-то ценным, тяга лишается своей главной опоры.

Почему бросать «на силе воли» так тяжело

Человек, который бросает на силе воли, оставляет все свои убеждения нетронутыми. Он всё ещё верит, что сигарета успокаивает, помогает, радует. Он просто запрещает её себе. В результате он каждый день борется с самим собой: одна половина хочет, вторая не разрешает. Это изматывает.

Он чувствует себя лишённым. Он ждёт, когда «перестанет хотеться». А пока ждёт, он каждую минуту думает о сигарете — и этим только поддерживает тягу. Как только наступает трудный момент, «хорошая» половина устаёт, и человек срывается. После этого он делает вывод: «Я слабый» или «Бросить невозможно». Оба вывода неверны.

Вы не слабый человек. Никотиновая зависимость — одна из самых устойчивых зависимостей, которые знает медици-

на. Большинство курильщиков хотят бросить, многие пытаются по нескольку раз в год. Это не вопрос характера. Это вопрос того, понимаете ли вы, с чем имеете дело.

Главная мысль дня

Вы курите не потому, что сигарета вам что-то даёт. Вы курите потому, что никотин создаёт лёгкое беспокойство, а сигарета на время его снимает. Всё остальное — объяснения, которые мозг придумал, чтобы оправдать этот круг.

Сегодня не нужно ничего менять. Курите как обычно. Просто начните наблюдать.

Задание на сегодня

1. Запишите в дневник: сколько лет вы курите, сколько сигарет в день, сколько было серьёзных попыток бросить и чем каждая закончилась.

2. Составьте список «Что мне даёт курение». Запишите всё, во что вы верите, без цензуры: успокаивает, помогает думать, нравится вкус, перерыв на работе, повод пообщаться, помогает не есть. Чем честнее, тем лучше. Этот список мы будем проверять пункт за пунктом всю первую неделю.

3. Составьте второй список: «Чего мне стоит курение». Деньги, здоровье, время, запах, зависимость от пачки в кармане, что угодно.

4. Сегодня перед каждой сигаретой задайте себе вопрос: «Зачем я закуриваю именно сейчас?» После третьей затяжки спросите: «Что я сейчас чувствую — удовольствие или облегчение?» Отметьте ответы в дневнике хотя бы для пяти сигарет.

День 2. Как никотин устроил ловушку в мозге

Никотин перенастраивает мозг так, что без него вы чувствуете себя чуть хуже нормы, а с ним — просто нормально. Эта перестройка обратима и проходит за несколько недель. Сегодня разберём, как она устроена, чтобы вы перестали бояться того, что будет после Дня 8.

Система «повтори это»

В мозге есть система, которая отвечает за мотивацию. Её главный химический посредник — дофамин. Его часто называют «гормоном удовольствия», но это неточно. Точнее сказать, что дофамин — это сигнал «это важно, запомни и повтори». Он выделяется, когда вы едите, пьёте, когда к вам прикасается близкий человек, когда вы чего-то добиваетесь. Так природа учит нас делать то, что помогает выжить.

Никотин вмешивается в эту систему напрямую. В мозге есть особые рецепторы — никотиновые ацетилхолиновые рецепторы. В норме они работают с собственным веществом организма, ацетилхолином. Никотин похож на него по форме и садится на те же рецепторы. Это запускает выброс дофамина. Мозг получает сигнал «это важно, повтори», хотя ничего важного не произошло.

Почему связь такая прочная

Никотин из затяжки доходит до мозга за 10–20 секунд. Это очень быстро. А чем быстрее награда следует за действием, тем крепче мозг их связывает. Именно поэтому сигарета формирует зависимость сильнее, чем никотиновый пластырь, который отдаёт никотин медленно.

Теперь посчитайте. В сигарете около десяти затяжек. При пачке в день это примерно 200 затяжек, то есть 200 «уроков» в день. За год — больше 70 000. Ни одному другому действию в своей жизни вы не учили мозг так настойчиво. Прочность этой связи говорит не о том, что никотин так приятен. Она говорит о том, сколько раз её повторили.

Интересная деталь: исследования с томографией показали, что одна выкуренная сигарета занимает почти 90% этих рецепторов. То есть уже после одной сигареты почти все «замки» заняты. Вторая подряд почти ничего не добавляет. Это ещё одно доказательство того, что курильщик не «получает больше удовольствия», когда курит больше. Он просто держит рецепторы занятыми весь день.

Что делает мозг в ответ

Мозг не любит, когда его постоянно раскачивают извне. Он начинает подстраиваться. У курильщиков количество ни-

котиновых рецепторов становится больше, чем у некурящих. Это видно на снимках мозга. Многие из этих рецепторов от постоянного никотина становятся менее чувствительными.

Что происходит, когда уровень никотина падает? Рецепторы снова становятся чувствительными, их больше обычно, а никотина нет. Система ощущает нехватку. Вы чувствуете лёгкую тревогу, раздражение, рассеянность, желание чем-то занять руки. Сигарета снимает это за несколько секунд.

Получается замкнутый круг: никотин меняет мозг → без никотина мозгу некомфортно → сигарета убирает дискомфорт → мозг запоминает, что сигарета «помогает» → никотин продолжает менять мозг.

Внутренний будильник

Давайте дадим этому механизму простое имя. Назовём его **никотиновым будильником**.

Когда уровень никотина в крови падает, будильник звенит. Звон — это то самое лёгкое беспокойство, «чего-то не хватает». Каждая сигарета выключает будильник примерно на час. Потом он звенит снова.

Запомните три вещи об этом будильнике:

- 1. Он не причиняет боли.** Он только звенит. Звон неприятный, но терпимый. Вы спокойно выдерживаете его каждую ночь, пока спите, и каждый раз, когда курить нельзя.
- 2. Его поставила сигарета.** До первой сигареты никак-

го будильника у вас не было. Сигарета не спасает от звона — она его причина.

3. Если его не заводить, он ломается сам. Если сигарета перестаёт поступать, будильник звенит несколько дней, потом всё тише, а через несколько недель замолкает совсем.

В дальнейшем, когда вы будете чувствовать тягу, вы будете знать: это просто звенит будильник, который больше никто не заводит.

Сколько живёт никотин

Никотин выводится из крови довольно быстро. Половина его уходит примерно за два часа. Поэтому курильщики тянутся за сигаретой каждые 30–90 минут. За ночь уровень никотина падает сильно, и поэтому первая утренняя сигарета кажется самой «вкусной». Дело не во вкусе: просто за ночь будильник накопил самый громкий звон.

Сам никотин почти полностью уходит из организма за два-три дня после последней сигареты. Вот почему пик неприятных ощущений приходится на первые три дня. Дальше физическая часть только слабеет.

Привязка к ситуациям

Есть ещё один механизм. Мозг связывает сигарету не только с облегчением, но и с обстановкой: кофе, телефонный

разговор, руль, конец обеда, выход из подъезда. Это та же самая выработка условного рефлекса, что у знаменитой собаки, у которой текла слюна на звонок.

Поэтому тяга часто появляется не тогда, когда давно не курили, а тогда, когда вы оказались в «курительной» ситуации. Важно понимать: такие привязки слабеют, если их не подкреплять. Каждый раз, когда вы пьёте кофе и не курите, связь «кофе — сигарета» становится чуть слабее. Учёные называют это угасанием условного рефлекса. Мы будем пользоваться этим механизмом сознательно во второй половине книги.

Всё это обратимо

Теперь главная хорошая новость. Перестройка мозга, которую устроил никотин, не навсегда.

В японском исследовании с томографией мозга количество никотиновых рецепторов у бросивших курить сначала временно росло, а примерно через 21 день опускалось до уровня некурящих. В более крупном американском исследовании изменения были заметны дольше: часть повышения сохранялась через четыре недели, а полная нормализация наступала к 6–12 неделям. Но и там самые сильные перемены происходили в первый месяц.

Для вас это значит вот что. Тело и мозг уже умеют жить без никотина — так они жили до вашей первой сигареты. Им

нужно лишь несколько недель, чтобы вспомнить, как это делается. Неприятные ощущения — не признак того, что вам «чего-то не хватает». Это звук, с которым мозг возвращается в норму.

Главная мысль дня

Никотин не даёт вам удовольствия. Он перенастраивает систему мотивации так, что без него вы чувствуете себя чуть хуже нормы. Сигарета возвращает вас к норме на час. Когда никотин перестаёт поступать, мозг за несколько недель перестраивается обратно — и норма возвращается к вам насовсем, без всяких сигарет.

Задание на сегодня

1. Сегодня записывайте время каждой сигареты. Вечером посмотрите на промежутки: как часто звенит ваш будильник?
2. Перед тремя-четырьмя сигаретами остановитесь на минуту и опишите звон словами: где в теле вы его чувствуете, на что он похож, насколько он силён по шкале от 1 до 10. Многие с удивлением обнаруживают, что звон слабее, чем им казалось.
3. Вспомните ситуацию, когда вы долго не курили и не замечали этого (интересный фильм, важный разговор, пере-

лёт, больница). Запишите её. Что это говорит о силе физической тяги?

4. Сравните первую утреннюю сигарету и, например, десятую. Какая «вкуснее»? Почему, если сигареты одинаковые?

День 3. Миф о стрессе и расслаблении

Сигарета не снимает стресс. Она снимает только тот стресс, который создала сама, — звон никотинового будильника. Люди, которые бросили курить, через несколько недель испытывают меньше тревоги и стресса, чем когда курили. Это одна из самых надёжно доказанных вещей в этой книге.

Откуда взялась вера

Ситуация знакома каждому курильщику. Неприятный разговор с начальником, ссора, плохие новости. Вы выходите, закуриваете — и становится легче. Опыт повторялся сотни раз. Как тут не поверить?

Давайте посмотрим внимательно, что именно стало легче. В момент стресса на вас давят сразу две вещи:

1. Сама проблема — разговор, ссора, новость.
2. Звон будильника. Стресс ускоряет обмен веществ, и курильщик острее ощущает падение никотина. К тому же в напряжённой ситуации любое дополнительное беспокойство воспринимается сильнее.

Сигарета убирает второе. Первое остаётся на месте. Начальник не стал добрее. Ссора не разрешилась. Новость не

изменилась. Вы просто сняли один из двух грузов и почувствовали облегчение. Но этот второй груз на вас повесила сама сигарета.

Некурящий человек в той же ситуации несёт только первый груз. Ему по определению легче, чем курильщику, — с сигаретой или без.

Что говорят исследования

Учёные много раз сравнивали уровень стресса у курящих и некурящих. Результат устойчив: курильщики в среднем испытывают **больше** стресса, а не меньше. Если бы сигарета действительно снимала напряжение, должно было быть наоборот.

Британский психолог, который много лет изучал этот вопрос, описал картину так. В течение дня настроение курильщика колеблется. Между сигаретами, когда падает никотин, раздражение и напряжение растут. Сигарета возвращает их примерно к тому уровню, на котором некурящий находится всё время. Потом цикл повторяется. Курильщик не поднимается выше нормы — он снова и снова выбирается из ямы, которую копает сам.

Самое важное доказательство — что происходит, когда человек бросает. В 2014 году вышел обзор 26 исследований, где сравнивали тех, кто бросил, с теми, кто продолжал курить. У бросивших тревога, депрессия и стресс снижались, а

настроение и качество жизни улучшались. Размер эффекта был сопоставим с действием антидепрессантов при лечении тревоги и депрессии, а в ряде показателей превосходил его. В 2021 году вышел ещё более крупный систематический обзор — больше сотни исследований и свыше 160 тысяч участников. Вывод тот же: после отказа от курения психическое состояние в среднем улучшается. Причём это касается и людей с психическими расстройствами.

Если бы сигарета снимала стресс, бросившие люди становились бы нервнее. Происходит обратное.

Стимулятор не может успокаивать

Есть и простая физиология. Никотин — стимулятор. Он учащает пульс, повышает давление, вызывает выброс адреналина. После сигареты сердце бьётся быстрее на 10–20 ударов в минуту. Ни одно из этих действий не похоже на расслабление. Это реакции, которые организм выдаёт при напряжении.

Как вещество, которое разгоняет сердце, может успокаивать? Никак. Оно может только снять тревогу от собственной нехватки.

Что на самом деле расслабляет в перекуре

В перекуре действительно есть то, что помогает. Но это не дым. Посмотрите, что вы делаете, когда выходите покурить:

- Вы прерываете то, чем были заняты, и выходите из ситуации.
- Вы на несколько минут оказываетесь на воздухе.
- Вы делаете медленный глубокий вдох и длинный выдох — каждый раз с каждой затяжкой.
- Вы разговариваете с кем-то или просто стоите молча.

Каждая из этих вещей сама по себе снижает напряжение. Особенно медленное дыхание: исследования показывают, что дыхание с удлинённым выдохом, около шести вдохов в минуту, включает ту часть нервной системы, которая отвечает за успокоение, и снижает тревогу. Курильщик делает это упражнение двадцать раз в день, но приписывает результат сигарете.

Всё это можно оставить себе. Перерыв, воздух, медленное дыхание, разговор — бесплатные и без будильника. Мы подробно разберём эти инструменты в Дне 18.

Самые тяжёлые дни

Курильщик часто говорит: «В тяжёлый момент мне нужна

сигарета». Вспомните действительно тяжёлые события своей жизни: болезнь близкого, потерю, большую беду. Вы, скорее всего, курили одну за другой. Стало ли вам хорошо? Нет. Сигарета не помогла пережить горе. Вы пережили его сами. Сигарета просто была рядом и потом приписала себе заслугу.

Миллионы людей переживают потери, развод, увольнение и болезни без сигарет. Вы сами справлялись с трудностями до того, как начали курить: школьные экзамены, первую любовь, ссоры с родителями. У вас есть всё, что нужно. Никотин не добавил вам ни капли стойкости.

Честно о первых днях

Будет ли в первые дни после отказа больше раздражения? У многих — да. Это нормальная часть отмены: будильник звенит, а вы его не выключаете. Раздражительность обычно сильнее всего в первую неделю и заметно спадает ко второй-третьей. После этого, как показывают исследования, уровень стресса становится ниже, чем был при курении.

То есть вы меняете вечное «немного нервный между сигаретами» на две-три недели перестройки и спокойствие после неё. Это хорошая сделка.

Главная мысль дня

Сигарета не убирает ваши проблемы и не делает вас спокойнее. Она убирает только тревогу никотинового голода, которую создала сама. Бросившие курить становятся спокойнее, а не нервнее. Всё, что действительно помогает в перекуре, — пауза, воздух и медленное дыхание — остаётся с вами.

Задание на сегодня

1. В каждой напряжённой ситуации сегодня, когда вы закуриваете, задайте себе вопрос: «Решила ли сигарета проблему? Что именно изменилось?» Запишите ответ.

2. Для двух-трёх сигарет оцените напряжение по шкале от 1 до 10: перед сигаретой, через 5 минут после и через 40 минут после. Посмотрите на цифры вечером. Видите качели?

3. Один раз перед сигаретой сделайте пять медленных вдохов: вдох на 4 счёта, выдох на 6. Заметьте, что почувствовали. Потом курите, как обычно, — до Дня 8 это разрешено.

4. Откройте список «Что мне даёт курение» из Дня 1. Если вы убедились, что сигарета не снимает стресс, вычеркните этот пункт. Если ещё сомневаетесь, поставьте рядом знак вопроса и вернитесь к нему в конце недели.

День 4. Скука, сосредоточенность, вкус, привычка

Во всех ситуациях, где сигарета будто бы «помогает», она делает одно и то же: выключает звон будильника. Сегодня мы проверим остальные пункты вашего списка «Что мне даёт курение» и увидим, что за каждым из них стоит этот же механизм.

Вещество, которое делает всё и наоборот

Посмотрите, когда курильщики курят:

- когда скучно — и когда нужно сосредоточиться;
- когда нервничают — и когда отдыхают;
- после еды — и чтобы не хотелось есть;
- утром, чтобы проснуться, — и вечером, перед сном;
- в одиночестве — и в компании.

Скука и сосредоточенность — противоположные состояния. Возбуждение и расслабление — тоже. Ни одно вещество в мире не умеет вызывать и то и другое по желанию. Кофе бодрит и не усыпляет. Снотворное усыпляет и не бодрит.

Так что же общего у всех этих ситуаций? Только одно: в каждой из них звенит никотиновый будильник. Сигарета

его исключает, и в любой ситуации вы чувствуете себя чуть лучше. Мозг ищет объяснение и находит то, что подходит к моменту: «помогает сосредоточиться», «скрашивает скуку», «завершает обед». На самом деле объяснение всегда одно.

Сосредоточенность

Многие курильщики уверены, что без сигареты не смогут работать, писать, решать задачи. Давайте разберёмся честно.

Никотин как вещество действительно может немного обострять внимание — исследования фиксируют небольшой эффект. Но у курильщика этот эффект полностью съедает отмена. Между сигаретами, когда падает никотин, внимание становится хуже нормы: появляется рассеянность, мысли уходят к сигарете. Сигарета возвращает внимание к обычному уровню. В итоге курильщик в среднем сосредоточен не лучше некурящего. Он просто постоянно восстанавливает то, что теряет.

Добавьте сюда перерывы. Человек, который выходит покурить раз в час, каждый раз прерывает работу, теряет нить и потом заново в неё входит. Это трудно назвать помощью в сосредоточении.

В первые дни после отказа концентрация действительно может ухудшиться — это один из типичных симптомов отмены. Обычно он заметно слабеет в течение двух-четырёх недель. После этого вы сможете работать часами, не отвле-

каясь на звонок будильника. А в долгосрочной перспективе курение повышает риск ухудшения памяти и деменции в пожилом возрасте. Сигарета не помощник мозгу.

Скука

Скука — это когда нечем занять руки и голову. Сигарета даёт и то, и другое: ритуал с пачкой, зажигалкой, дымом, плюс выключение будильника. Скука при этом никуда не девается. Через пять минут сигарета закончилась, а вам по-прежнему скучно — только теперь вы ещё и на одну сигарету ближе к следующей.

Кроме того, скука у курильщика острее. Когда нечем заняться, звон будильника слышен громче: ничто не отвлекает. Поэтому в очереди, в пробке, в ожидании автобуса так тянет закурить. Некурящий в той же очереди просто скучает. Курильщик скучает и одновременно чувствует нехватку никотина.

После отказа скука станет обычной скукой — лёгкой, без примеси тяги. Чем её заполнить, мы обсудим в Дне 24.

Вкус и удовольствие

«Я просто люблю вкус». Давайте проверим.

Если дело во вкусе, зачем вдыхать дым в лёгкие? Вкусковые рецепторы находятся во рту, а не в лёгких. Еду, которую

любят за вкус, едят, а не вдыхают.

Если дело во вкусе, почему, когда закончились любимые сигареты, курильщик курит любые? Поздно вечером, когда магазины закрыты, люди стреляют самые дешёвые сигареты у незнакомцев и курят их с огромным облегчением. Вкус здесь явно ни при чём. Важен никотин.

Если дело во вкусе, почему первая сигарета в жизни была отвратительной? Вкус не изменился. Изменились вы: мозг привык связывать этот вкус с облегчением.

И последнее. Курение притупляет вкус и обоняние. Курильщик просто не знает, какой вкус на самом деле у еды, кофе и воздуха. Через несколько дней или недель после отказа вкус и запах заметно обостряются — бывшие курильщики часто говорят об этом с удивлением.

Эксперимент: внимательная сигарета

В Йельском университете проверяли метод, который учит курильщиков курить с полным вниманием: замечать запах, вкус, ощущения в горле, без осуждения, просто с любопытством. В группе, которая занималась по такой программе, доля людей, бросивших курить и не вернувшихся к сигаретам через четыре месяца, была заметно выше, чем в группе со стандартной программой. Одно из объяснений: когда человек по-настоящему внимательно смотрит на то, что делает, иллюзия удовольствия разрушается сама. Многие участ-

ники начинали описывать вкус сигареты как химический и неприятный.

Сегодня вы проведёте этот эксперимент сами (см. задание).

«Это просто привычка»

Привычки меняются легко. Вы меняете дорогу на работу, переставляете мебель, переходите на новый телефон — и через неделю не вспоминаете о старом. Если бы курение было просто привычкой, его бросали бы так же легко.

Курение — это зависимость от никотина, поверх которой выросли привычки. Привычки — это привязки к ситуациям: кофе, руль, звонок, конец обеда. Они реальны, но они вторичны. Они появились потому, что никотин сотни раз «награждал» вас в этих ситуациях. Когда никотин перестаёт поступать, привязки быстро слабеют. Мы займёмся ими в Дне 11.

Общение

Перекур действительно бывает приятным: вы стоите с коллегами, разговариваете, смеётесь. Но что из этого приятно? Люди и разговор. Дым не участвует в шутках.

А теперь посмотрите на обратную сторону. Курение всё сильнее изолирует. Вы выходите из-за стола в ресторане,

оставляете детей, стоите под дождём и на морозе, ищите место, где можно, извиняетесь перед некурящими. Вы выходите из компании ради сигареты чаще, чем входите в компанию благодаря ей.

Стоять с людьми и разговаривать можно и без сигареты. Как это делать в первые недели, разберём в Дне 16.

«Это мой выбор»

Если это свободный выбор, почему вы нервничаете, когда в пачке остаётся две сигареты, а магазин уже закрыт? Почему планируете перелёты, походы и поездки с учётом того, где можно будет покурить? Человек, который свободно выбирает, может так же свободно не выбрать. Курильщик не может — пока звенит будильник. Настоящий выбор появляется тогда, когда звонка больше нет.

Главная мысль дня

Сигарета не помогает сосредоточиться, не лечит скуку, не приносит удовольствия вкусом и не является просто привычкой. Во всех этих случаях она делает одно: выключает звон, который сама поставила. Всё хорошее, что вы связывали с курением, — перерывы, люди, ритуал, — существует и без него.

Задание на сегодня

1. Для каждой сигареты сегодня отметьте ситуацию одним словом: стресс, скука, кофе, еда, общение, работа, «просто так». Вечером посчитайте, в скольких противоположных ситуациях вы курили.

2. Внимательная сигарета. Один раз за день выкурите сигарету в одиночестве, без телефона и разговоров. Перед каждой затяжкой понюхайте сигарету. Держите дым во рту пару секунд, прежде чем вдохнуть. Замечайте вкус, запах, ощущение в горле, что происходит в груди. Не оценивайте, просто наблюдайте с любопытством. Сразу после этого запишите, что вы почувствовали, своими словами.

3. Понюхайте свои пальцы через полчаса после сигареты. Запишите честно, на что похож запах.

4. Вернитесь к списку «Что мне даёт курение». Пройдитесь по пунктам «сосредоточенность», «скука», «вкус», «привычка», «общение». Вычеркните те, в которых вы теперь видите будильник. Оставшиеся пометьте вопросом.

День 5. Страх: что на самом деле держит вас

Курильщика держит в ловушке не удовольствие, а страх. Страх, что жизнь без сигарет станет пустой. Страх, что будет невыносимо плохо. Страх снова сорваться. Страх поправиться. Сегодня мы посмотрим на каждый из них при ярком свете — и увидим, что они намного меньше, чем кажутся в темноте.

Страх, который создала сигарета

У курильщика два страха, которые тянут в разные стороны. Первый: «Если я продолжу, я заболею». Второй: «Если я брошу, мне будет плохо и пусто». Обычно побеждает второй, потому что он ближе: болезнь где-то в будущем, а жизнь без сигарет — уже завтра.

Обратите внимание на важную вещь. Некурящие не боятся жизни без сигарет. Они не просыпаются в панике от того, что им не будет чем заняться после обеда. Страх жизни без сигарет есть только у курильщиков. Значит, его создала не жизнь, а сама зависимость. Это тот же будильник, только звенящий в будущем: тревога, которую вы испытываете, когда в пачке остаются последние две сигареты, растянутая на всю жизнь.

Когда зависимость уходит, уходит и страх. Бывшие курильщики через несколько месяцев обычно с трудом вспоминают, чего именно они боялись.

Страх 1: «Жизнь станет пустой»

Вам кажется, что без сигарет исчезнет что-то важное: удовольствие от кофе, праздники, отдых, вечера с друзьями. Давайте вспомним, что вы уже выяснили за четыре дня. Сигарета не делает кофе вкуснее, не успокаивает, не помогает общаться. Она просто выключает звон, который сама поставила. Что именно тогда исчезнет? Только звон.

Кофе останется. Друзья останутся. Праздники останутся. Исчезнет необходимость выходить из-за стола, искать зажигалку, стоять на холоде, считать сигареты в пачке.

Исследования, о которых шла речь в Дне 3, измеряли не только стресс и тревогу, но и качество жизни. У бросивших курить оно в среднем становилось выше, а не ниже. Миллионы бывших курильщиков не живут в пустоте. Они живут так же, как жили до первой сигареты, — только без кашля и без пачки в кармане.

Страх 2: «Будет невыносимо плохо»

Давайте честно опишем, что будет. Врачи перечисляют такие симптомы отмены никотина: раздражительность, тре-

возможность, трудности с концентрацией, беспокойство, повышенный аппетит, сниженное настроение, проблемы со сном и, конечно, тяга к сигарете.

Теперь посмотрите на характер этих симптомов. Ни один из них не опасен для здоровья. Отмена никотина — это не отмена алкоголя, от которой можно серьёзно пострадать. Ни один из этих симптомов не похож на сильную боль. У большинства людей они умеренные. Пик приходится на первые два-три дня, дальше они слабеют и в основном проходят за две-четыре недели. У многих самое трудное заканчивается раньше.

По ощущениям для многих это похоже на несколько дней лёгкой простуды: неприятно, ворчишь, но живёшь, работаешь и точно знаешь, что пройдёт. С той разницей, что после «простуды» вас ждёт не просто прежнее состояние, а лучшее, чем было.

И ещё одно. Тяжесть отмены сильно зависит от того, что вы о ней думаете. Тот, кто считает, что лишился чего-то ценного, проживает каждый звонок будильника как маленькую трагедию. Тот, кто понимает, что это просто звук ломающейся ловушки, проживает его как знак того, что всё идёт правильно. Вы уже знаете больше, чем знают те, кто бросает вслепую.

Страх 3: «Я снова сорвусь»

Если вы уже пытались бросить, вы можете бояться повторения. Посмотрите на это иначе.

Большинство бывших курильщиков бросили не с первой попытки. Это нормально для любой зависимости. Прошлые попытки не доказывают, что вы не можете. Они доказывают, что метод был не тот. Скорее всего, вы бросали на силе воли: оставляли все убеждения о пользе сигарет на месте и просто запрещали себе курить. Такой способ проваливается часто, и дело не в вас.

К тому же каждая попытка чему-то научила. Вы знаете, в какой ситуации сорвались, какая мысль вас подвела, что вы себе сказали перед той сигаретой. Это ценные сведения. Запишите их сегодня (см. задание). Мы используем их, чтобы составить ваш личный план.

Страх 4: «Я поправлюсь»

Этот страх особенно силён у женщин, но знаком и мужчинам. Здесь важно опираться на цифры, а не на слухи.

Что известно. Большой обзор исследований, опубликованный в Британском медицинском журнале, показал: в среднем люди, бросившие курить без лекарств, прибавляют около 4–5 кг за первый год. Большая часть прибавки прихо-

дится на первые три месяца. Но разброс огромный. Примерно каждый шестой бросивший не прибавил, а потерял вес. Около 13% прибавили больше 10 кг. То есть прибавка не обязательна и не одинакова для всех.

Почему это происходит. Никотин немного ускоряет обмен веществ и подавляет аппетит. Когда он уходит, обмен веществ возвращается к естественному уровню. Еда становится вкуснее, потому что восстанавливаются вкус и обоняние. А руки и рот, привыкшие к сигарете двадцать раз в день, ищут замену — и находят печенье.

Что это значит для здоровья. Исследование, в котором больше двадцати лет наблюдали тысячи людей, показало: у бросивших курить риск сердечно-сосудистых болезней снижался примерно вдвое, даже если они прибавляли в весе. Несколько килограммов не перевешивают того, что вы перестаёте травить сосуды каждый час.

Что с этим можно сделать. Прибавка в весе — не неизбежная плата. Это управляемый процесс. Если вы знаете, почему он происходит, вы можете на него влиять: движение, подходящие перекусы, внимание к тому, что вы заедаете тягу. Всё это подробно в Дне 13 и Дне 19. Главное правило: в первые недели не садитесь на строгую диету. Одновременно бороться с тягой к сигаретам и к еде тяжело. Сначала освободитесь от никотина, а вес приводите в порядок спокойно, когда тело перестроится.

Страх 5: «Я потеряю часть себя»

Некоторым кажется, что сигарета — часть их характера: курящий художник, курящий водитель, курящий человек, с которым «можно поговорить в курилке». Но вы были собой задолго до первой сигареты. Ваш юмор, ум, способность разговаривать с людьми — ваши, а не табачной компании. О новой идентичности поговорим в Дне 25.

Главная мысль дня

Страх жизни без сигарет создала сама зависимость, и он уходит вместе с ней. Отмена никотина неприятна, но не опасна, временна и умеренна. Прошлые срывы — следствие неподходящего метода, а не вашей слабости. Прибавка в весе не обязательна, управляема и не отменяет огромной пользы для здоровья.

Задание на сегодня

1. Напишите список «Чего я боюсь, если брошу». Всё, что приходит в голову, даже то, что кажется глупым.
2. Рядом с каждым страхом напишите три вещи: какой реальный худший вариант; что об этом известно (используйте то, что прочитали сегодня); что вы будете делать, если это

случится.

3. Если вы уже пытались бросить, вспомните последние две-три попытки. Для каждой запишите: сколько вы продержались, в какой ситуации закурили снова и какая мысль была перед первой сигаретой. Например: «Я одну, на празднике, все курят». Эти мысли — ваши личные ловушки. Мы будем с ними работать.

4. Поговорите с одним-двумя людьми, которые бросили курить больше года назад. Спросите: жалеют ли они; что было самым трудным; сколько это длилось. Запишите ответы.

День 6. Что работает, а что нет

Лучше всего бросать сразу, в назначенный день, а не постепенно. Лёгкие сигареты, электронные устройства и системы нагревания табака не освобождают от никотина. Лекарства для отказа от курения доказали свою пользу и не противостоят этой книге. Сегодня разберём каждый вариант, чтобы в День 8 вы шли к цели самой короткой дорогой.

«Буду сокращать постепенно»

Это кажется разумным: сначала двадцать в день, потом пятнадцать, десять, пять, ноль. На практике этот путь почти всегда превращается в бесконечную пытку. Вот почему.

Каждая сигарета становится ценнее. Когда вы курите двадцать в день, сигареты обычные. Когда вы разрешаете себе пять, каждая из них превращается в долгожданную награду. Вы весь день ждёте следующую, смотрите на часы, торгуетесь с собой. Вы постоянно думаете о курении — и тем самым укрепляете веру в то, что сигарета что-то даёт.

Будильник никогда не замолкает. Вы не даёте ему сломаваться: вы продолжаете его заводить, просто реже. Отмена растягивается на недели и месяцы, а не заканчивается за несколько дней.

Организм компенсирует. Курильщики, которые со-

крашают количество сигарет, бессознательно затягиваются глубже и чаще и докуривают до фильтра. Никотина в итоге они получают меньше, чем раньше, но не настолько, насколько уменьшилось число сигарет.

Снижение не защищает здоровье так, как кажется.

Анализ данных о сотнях тысяч людей показал: даже одна сигарета в день несёт примерно половину того добавочного риска болезней сердца и около 40% риска инсульта, который дают двадцать сигарет. Риск растёт не прямо пропорционально числу сигарет. Безопасного количества нет.

Самое прямое доказательство — исследование, в котором почти 700 курильщиков случайно разделили на две группы. Одна бросала резко, в назначенный день. Другая две недели постепенно снижала количество сигарет, а потом бросала. Через четыре недели не курили 49% в группе резкого отказа и 39% в группе постепенного. Через полгода — 22% против 15,5%. Резкий отказ оказался заметно эффективнее, даже у тех, кто изначально предпочитал постепенный.

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.