

Сергей Смирнов

Не курю

Сергей Смирнов

Не курю

<https://litres.ru/74650344>

SelfPub; 2026

Аннотация

«Не курю» — практическое руководство по отказу от курения без давления и общих фраз. В книге — понятные техники и готовые инструменты: как найти личную мотивацию, справиться с тягой, перестроить привычные ритуалы и закрепить результат. Подойдёт тем, кто хочет бросить осознанно и бережно.

Содержание

Глава	4
Конец ознакомительного фрагмента.	8

Сергей Смирнов

Не курю

Глава

Не курю

Отказ от курения держится не на запретах и не на слове «надо». Его удерживает сильная личная мотивация — то, что по-настоящему важно именно для тебя. В момент тяги мозг быстро обесценивает абстрактные формулировки вроде «это вредно» или «так правильно». Работает только то, что связано с твоими реальными ценностями и желаниями.

Чтобы найти эту опору, используй следующие практики.

Техника «5 почему». Запиши фразу: «Я хочу не курить». Затем пять раз подряд задай к ней вопрос «почему?» и запиши каждый ответ. Часто именно пятый ответ раскрывает самую глубокую и личную причину. Например: чтобы не задыхаться на прогулке, чтобы успевать на работу без перекуров, чтобы не тратить деньги, чтобы чувствовать себя свободным, чтобы быть примером для близкого человека.

Карта ценностей. Выпиши пять-семь главных ценностей: здоровье, время, свобода, отношения, спорт, прогулки, финансовая стабильность. Напротив каждой ценности добавь

одну-две фразы, раскрывающие её связь с отказом от курения: «Когда я не курю, я...». Такая карта станет источником самоподдержки.

Практика «Карточка причины». Сформулируй на небольшой карточке одну главную фразу, отражающую твою личную мотивацию. Важно, чтобы она начиналась не с «надо», а с «мне важно...». Носи карточку с собой. В момент сильной тяги прочитай фразу вслух — это помогает вернуть фокус на то, ради чего ты делаешь этот выбор.

С точки зрения психологии, такой подход опирается на теорию самодетерминации. Исследования показывают, что внутренние мотивы — «я хочу», «это важно для меня» — дают значительно более устойчивый результат, чем внешние установки — «врач сказал», «стыдно», «так принято».

Глава 2. Как работает тяга: физиология и психология никотина

Понимание механизма тяги помогает перестать винить себя за возникающие желания. Тяга — это не проявление слабости, а результат физиологических и психологических процессов, которые можно научиться распознавать и регулировать.

Таймер на 10 минут. Когда появляется желание закурить, договорись с собой: ты не запрещаешь себе курить, ты откладываешь это действие на 10 минут. За это время физиологический пик тяги обычно снижается. Часто этого достаточно, чтобы импульс пошёл на спад.

Дневник триггеров. Веди простую таблицу: время, место, эмоция в момент возникновения тяги, описание ситуации, сила тяги по шкале от 1 до 10. Через три-пять дней в записях начнут проявляться повторяющиеся закономерности: определённые места, ритуалы, эмоциональные состояния. Это позволит заранее готовиться к сложным ситуациям.

Метод «Стоп-кадр». В момент желания закурить остановись на три секунды и мысленно «заморозь» ситуацию. Эта короткая пауза разрывает автоматизм привычки и даёт возможность сделать осознанный выбор.

Нейробиология зависимости объясняет, что никотин воздействует на дофаминовую систему мозга, формируя устойчивые связи между определёнными ситуациями и вознаграждением. С точки зрения когнитивно-поведенческой терапии, тяга — это импульс, который нарастает и спадает волнами, а не приказ, который необходимо выполнить.

Дополнительно полезно понимать, как меняется восприятие времени в стрессовой ситуации: когда тянет курить, минуты кажутся часами. Это иллюзия, вызванная напряжением. Осознание этого факта снижает фрустрацию.

Глава 3. Дыхание как инструмент: быстрые техники для снятия тяги

Дыхательные техники помогают снизить физиологическое напряжение и предложить мозгу альтернативу привычному ритуалу затяжки. Перед применением любых дыхательных практик необходимо проконсультироваться с вра-

чом, особенно при наличии заболеваний дыхательной или сердечно-сосудистой системы.

Техника 4-7-8 (упрощённая версия). Сделай вдох на четыре счёта, задержи дыхание на семь счетов, затем медленный выдох на восемь счетов. Выполни три-четыре цикла. Удлинённый выдох активирует парасимпатическую нервную систему, отвечающую за расслабление.

Брюшное дыхание. Помести руку на область живота. На вдохе живот должен слегка надуваться, на выдохе — втягиваться. Выполняй упражнение в течение одной-двух минут. Такая техника помогает снять напряжение в грудной клетке, которое часто воспринимается как тяга к курению.

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.