

СЕРГЕЙ ВЕЛКОВ

БРОСИТЬ КУРИТЬ

ПОДГОТОВИТЬСЯ,
СПРАВИТЬСЯ С ТЯГОЙ,
УДЕРЖАТЬ РЕЗУЛЬТАТ



Практическое руководство на основе научных данных
для тех, кто хочет прекратить курить,
в том числе после неудачных попыток.

Сергей Велков
«Бросить курить:
подготовиться, справиться с
тягой, удержать результат».
Практическое руководство
на основе научных данных
для тех, кто хочет прекратить
курить, в том числе после
неудачных попыток

<https://litres.ru/74695753>

SelfPub; 2026

Аннотация

Как подготовиться к отказу от сигарет? Что делать при сильной тяге, раздражительности или страхе поправиться? Как продолжить, если снова закурили?

Книга Сергея Велкова поможет разобраться в собственных привычках, учесть прошлые попытки и составить выполнимый план прекращения курения.

Внутри — 20 глав, десять рабочих листов и три короткие памятки. Вы найдёте действия для трудных моментов, способы перестроить привычные перекуры, договориться с близкими и пересмотреть план после возвращения к сигаретам. Отдельно рассмотрены лекарственная помощь, вейпы и нагреваемый табак.

Руководство опирается на научные обзоры и официальные рекомендации. Основу составляет самостоятельная работа: конкретные решения, короткие записи и подготовка к повседневным ситуациям.

Для взрослых, которые готовятся бросить, уже отказались от сигарет или хотят попробовать снова.

Содержание

Авторско-правовая информация	5
Анонс	9
От автора	10
Что эта книга поможет сделать	11
Как пользоваться книгой	13
Часть I. Понять собственное курение	17
Глава 1. Почему я курю, хотя хочу прекратить	17
Глава 2. Какие сигареты труднее всего убрать	22
Глава 3. Что помешало в прошлые попытки	27
Глава 4. Зачем мне прекращать и чего я опасаюсь	32
Часть II. Подготовить выполнимый план	37
Глава 5. Прекратить сразу или сначала сокращать	37
Глава 6. Какая поддержка нужна именно мне	43
Глава 7. Лекарственная помощь: что важно знать до выбора	49
Конец ознакомительного фрагмента.	50

Сергей Велков

«Бросить курить:

подготовиться, справиться

с тягой, удержать

результат». Практическое

руководство на основе

научных данных для тех,

кто хочет прекратить

курить, в том числе после

неудачных попыток

Авторско-правовая информация

© Сергей Велков, 2026

«Бросить курить: подготовиться, справиться с тягой, удержать результат»

Практическое руководство на основе научных данных для

тех, кто хочет прекратить курить, в том числе после неудачных попыток

Права на произведение

Авторский текст книги, а также творческий подбор и расположение материалов охраняются авторским правом. Охрана распространяется на оригинальную форму изложения, пояснения, примеры и другие элементы, являющиеся результатом творческого труда автора.

Автор не заявляет исключительных прав на научные факты, общедоступные сведения, идеи, принципы и методы прекращения курения. Права на использованные сторонние произведения сохраняются за их правообладателями.

Использование книги

Воспроизведение и распространение книги или её охраняемых частей, размещение в открытом доступе, перевод, переработка и включение в другие издания допускаются с разрешения правообладателя, кроме случаев свободного использования, предусмотренных применимым законодательством.

Приобретение экземпляра книги или доступа к электронной версии само по себе не предоставляет права публиковать её, распространять копии либо использовать материалы в составе платных продуктов и услуг.

Эти положения не ограничивают права читателя, прямо предусмотренные законом.

Рабочие листы и памятки

Автор разрешает читателю копировать и распечатывать включённые в книгу рабочие листы и памятки для собственной некоммерческой работы, заполнять их и сохранять личные записи. Такие копии можно показывать врачу, консультанту или близкому человеку в связи со своей попыткой прекращения курения.

Это разрешение не распространяется на публикацию и массовую рассылку бланков, их продажу, включение в курсы, приложения, сборники и другие продукты. Для такого использования необходимо отдельное разрешение правообладателя, если иное не предусмотрено законом.

Цитирование

Цитирование правомерно опубликованной книги допускается в случаях и пределах, предусмотренных законодательством. При цитировании необходимо указывать имя автора — Сергей Велков — и название книги, а также источник заимствования. Объём цитаты должен быть оправдан целью её использования.

Указание автора и ссылки само по себе не разрешает воспроизводить книгу целиком или использовать её материалы за пределами допустимого цитирования.

Источники и сторонние наименования

Ссылки на исследования, рекомендации, инструкции и официальные материалы приведены для проверки сведений и дальнейшего чтения. Условия использования материалов сторонних сайтов определяются их правообладателями и

применимым законодательством.

Названия организаций, лекарственных препаратов, устройств и сервисов используются для их обозначения. Упоминание или ссылка сами по себе не означают сотрудничества с автором, спонсорства, одобрения книги либо разрешения на использование соответствующего товарного знака.

Назначение и ограничения руководства

Книга предназначена для информирования и самостоятельной работы взрослых читателей. Она не является индивидуальной медицинской консультацией и не заменяет диагностику, назначение лечения или инструкцию к конкретному лекарственному препарату.

Не начинайте, не отменяйте и не изменяйте назначенное лечение только на основании прочитанного. При выборе лекарственного средства учитывайте актуальную инструкцию, противопоказания и индивидуальные ограничения.

Научные данные и лекарственные документы могут обновляться. Ссылки позволяют обратиться к источнику; дата его публикации или проверки не означает неизменности содержащихся в нём рекомендаций.

Анонс

Вы решили бросить курить. Но что делать после утреннего кофе, на рабочем перерыве или вечером, когда устали и особенно хочется сигарету? Как подготовиться, если предыдущая попытка закончилась возвращением к курению?

Книга **«Бросить курить: подготовиться, справиться с тягой, удержать результат»** — практическое руководство для взрослых, которые хотят прекратить курить сигареты, уже проходят первые дни отказа или готовятся попробовать снова.

Вы сможете определить свои трудные ситуации, выбрать способ подготовки, разобраться в вариантах поддержки и составить личный план. Отдельные главы посвящены тяге, раздражительности, сну, аппетиту, общению с курящими и действиям после выкуренной сигареты.

В книге — 20 глав, десять рабочих листов и три короткие памятки. Объяснения опираются на научные обзоры, клинические рекомендации и официальные материалы; ссылки позволяют проверить существенные утверждения.

Основу составляет самостоятельная работа: конкретные действия, короткие записи и пересмотр того, что оказалось неудобным или недостаточным. Начать можно с вопроса, который важен именно сейчас.

От автора

Меня зовут Сергеем Велковым. Я пишу практические материалы по психологии, профайлингу и ментализму, а также научно-популярные тексты о физическом здоровье человека. В работе мне важно, чтобы объяснение помогало понять ситуацию и выбрать конкретное действие.

В статьях о здоровье часто встречается рекомендация отказаться от курения. Но между словами «нужно бросить» и жизнью без сигарет остаётся множество вопросов. Как подготовиться? Что делать утром, когда обычно куришь? Как пройти тяжёлый день? Что предпринять, если снова закурил?

Эта книга посвящена таким вопросам. В ней собраны объяснения, последовательности действий и рабочие листы, которые помогут составить собственный план прекращения курения.

Здесь нет обещания, что достаточно прочитать последнюю страницу — и желание курить исчезнет. Есть работа, которую можно выполнять постепенно, используя подходящие способы помощи.

Что эта книга поможет сделать

Руководство предназначено для взрослых людей, которые курят сигареты и хотят прекратить. Оно подойдёт и для первой попытки, и для возвращения к отказу после предыдущего опыта.

По мере чтения вы сможете:

- определить ситуации, в которых особенно трудно обходиться без сигареты;
- разобраться, что помогало и чего не хватило в прошлые попытки;
- выбрать подход к прекращению и подготовить начало;
- составить действия при тяге, стрессе и предложениях закурить;
- понять основные варианты лекарственной помощи и вопросы их применения;
- подготовить порядок действий после отдельной сигареты или возвращения к регулярному курению.

Не обязательно выполнять все задания. Выбирайте те, которые отвечают вашей текущей ситуации, и сохраняйте полезные решения в личном плане.

На чём основано руководство

При подготовке использованы клинические рекомендации, систематические обзоры исследований и официальные практические материалы. Ссылки размещены рядом с со-

ответствующими утверждениями. В конце книги приведён краткий список основных источников.

При этом доказательность отдельных методов не означает, что эффективность этой книги целиком установлена. Руководство как самостоятельная программа не проходило клинического испытания. Его бланки и последовательность заданий — авторский способ организовать работу, а не диагностические тесты.

Истории с именами — вымышленные иллюстрации, если прямо не указано иное. Они показывают возможное применение действий и не являются свидетельствами гарантированного результата.

Где проходят границы самопомощи

Основу книги составляют действия, которые вы можете подготовить и выполнять самостоятельно. Обращение за дополнительной помощью рассматривается там, где оно решает конкретную задачу.

Сведения о лекарствах помогают разобраться в вариантах, но не заменяют инструкцию к выбранному средству и индивидуальное назначение. Выраженные или необычные симптомы также не следует автоматически объяснять прекращением курения.

При беременности, грудном вскармливании и состояниях, требующих особого подхода, нужна индивидуальная оценка. Эти ограничения не запрещают пользоваться поведенческими заданиями книги, но влияют на выбор лечения.

Как пользоваться книгой

В руководстве двадцать глав, объединённых в пять частей. Первые помогают разобраться в собственном курении и подготовиться; следующие посвящены трудностям отказа, повседневной жизни и действиям после возвращения к сигаретам.

Вы можете читать последовательно или начать с текущей задачи. Не нужно ждать, пока изучите всё руководство, чтобы выполнить первое полезное действие.

Если вы готовитесь прекратить

Начните с глав 1–4. Определите трудные ситуации, учтите предыдущий опыт и сформулируйте собственные основания для отказа.

В главах 5–8 выберите подход, подготовьте поддержку и первый день. Если уже готовы прекращать, наблюдение и заполнение листов не должны становиться обязательной отсрочкой.

Если вы уже не курите

При сильной тяге начните с главы 9. Затем выбирайте разделы по необходимости: самочувствие, привычные действия, аппетит, стресс или общение с курящими.

В главе 16 описана короткая проверка плана. Она поможет замечать новые трудности, не превращая отказ в постоянное наблюдение за каждым ощущением.

Если вы снова закурили

После отдельного эпизода откройте главу 17. Если вернулись к регулярному курению — главу 18.

Не требуется сначала перечитывать все предыдущие главы. Начните с ближайших действий, а затем вернитесь к тому, что нужно изменить в подготовке.

Как работать с бланками

В приложении находятся десять рабочих листов. В главах объясняется, когда и зачем ими пользоваться.

Можно заполнять распечатки, вести тетрадь или делать записи в телефоне. Вводить ответы непосредственно в электронную книгу не требуется.

Не добивайтесь подробности ради самой записи. Полезный ответ подсказывает действие: что сделать, когда и какой вариант использовать, если основной недоступен.

Быстро найти нужный раздел

Сейчас сильно хочется закурить.

Глава 9, рабочий лист 7 и памятка 1.

Раздражаюсь, тревожусь, плохо сплю или не могу сосредоточиться.

Глава 10. Если состояние тяжёлое или ухудшается, также обратитесь к главе 19.

Тянет курить после кофе, еды, в дороге или на перерыве.

Глава 11 и рабочий лист 2.

Усилился аппетит или беспокоит вес.

Глава 12.

Предстоит трудный разговор или тяжёлый день.

Глава 13.

Рядом курят или предлагают сигарету.

Глава 14 и рабочий лист 8.

Кажется, что теперь одну сигарету можно.

Глава 15.

Уже выкурил сигарету.

Глава 17, рабочий лист 9 и памятка 2.

Снова курю регулярно.

Глава 18 и рабочий лист 3.

Не понимаю, какая помощь нужна, или возник вопрос о лечении.

Главы 6, 7 и 19; рабочий лист 5.

Хочу собрать решения в одном месте.

Глава 20 и рабочий лист 10.

Кроме сигарет использую вейп или систему нагревания табака.

Приложение 3.

С чего начать сегодня

Выберите маршрут, который соответствует вашей ситуации, и откройте нужную главу. После чтения определите одно действие, которое сможете выполнить, и время для него.

Не нужно заранее обещать себе безошибочное прохождение всей программы. Для начала достаточно понятного следующего шага.

Часть I. Понять собственное курение

Глава 1. Почему я курю, хотя хочу прекратить

«Я всё понимаю. Знаю, что курить вредно. Собираюсь бросить. Почему же опять покупаю сигареты?»

Вопрос кажется простым, пока ответ не сводят к обвинению: значит, недостаточно хотите. Но это объяснение не помогает понять, что происходит утром, после обеда или в конце тяжёлого дня. А именно там и придётся менять привычные действия.

Для начала полезно разобрать, что удерживает в курении лично вас.

Желание прекратить не исключает зависимость

Никотин вызывает зависимость. Когда человек прекращает его употреблять, могут появляться тяга, раздражительность, беспокойство, трудности со сном и концентрацией. Выраженность этих проявлений различается.

www.cancer.gov

Поэтому решение «я больше не курю» может соседствовать с сильным желанием закурить. Это не делает решение

ненастоящим. Вы можете хотеть прекратить и одновременно испытывать трудности при отказе.

Практический вывод: если вам тяжело, стоит разбираться, какой помощи не хватает. Требование сильнее захотеть не заменяет этой работы.

Сигарета связана с конкретными моментами

Курение постепенно оказывается встроено в повседневные ситуации: чашку кофе, дорогу, перерыв, окончание еды, ожидание, общение. Такие обстоятельства могут вызывать тягу и после прекращения курения. www.cancer.gov

У одного человека особенно трудна первая сигарета утром. У другого — вечерняя на балконе. Третий относительно спокойно обходится без курения дома, но закуривает при встрече с коллегами.

Совет «просто не покупайте сигареты» не отвечает на все эти трудности. Нужно понять, в какой момент вы обычно тянетесь к пачке и что можно организовать иначе.

Что именно вы получаете от перекура

Присмотритесь к последнему эпизоду. Возможно, вы вышли из шумного помещения, ненадолго остались одни, прервали неприятную задачу или поговорили с человеком, с которым приятно общаться.

Если вы пережили такой перекур как облегчение, не нужно спорить с собственным ощущением. Полезнее уточнить: **какую часть этого перерыва вы хотели бы сохранить без сигареты?**

Например:

- возможность выйти и сменить обстановку;
- несколько минут без рабочих требований;
- разговор с коллегой;
- понятное завершение трудного дела;
- время, когда вас никто не отвлекает.

Этот список — вопросы для наблюдения, а не утверждение, что любой перекур объясняется одной из этих причин.

Если вам нужен перерыв, его стоит запланировать. Если важен разговор, подумайте, как сохранить общение. Если беспокоит тяга, для неё предусмотрены отдельные способы помощи.

Почему бывает мало знать о вреде

Сведения о здоровье могут стать причиной прекратить курить. Но сами по себе они не подсказывают, что делать в конкретный трудный момент.

«Надо беречь сосуды» — основание для решения. «После обеда я выйду на короткую прогулку и не пойду в курилку» — уже подготовленное действие.

Оба уровня нужны. В этой книге мы будем переводить общее намерение в решения для повседневной жизни.

Не потребуется каждый раз заново пугать себя последствиями. Подготовленная памятка должна помогать и тогда, когда вы устали и не расположены к долгим размышлениям.

Не всё в вашем курении придётся менять одинаково

Возможно, некоторые сигареты вы почти не замечаете, а другие заранее ждёте. Возможно, основной трудностью становятся неприятные ощущения при отказе. Или сильнее всего влияет окружение.

Не нужно заранее выбирать одно объяснение для всех эпизодов.

Пока достаточно трёх вопросов:

1. Когда мне особенно хочется курить?
2. Что я замечаю перед этим: ощущение, мысль, событие?
3. Чего я ожидаю от сигареты в этот момент?

Записывайте наблюдения простыми словами: «трудно сосредоточиться», «хочу выйти из кабинета», «все пошли курить», «кажется, без сигареты не отдохну».

Ответ «не понимаю» тоже допустим. Его можно уточнить позже. Вы не сдаёте экзамен на знание собственной зависимости.

Если дело не только в привычке

Было бы ошибкой обещать, что достаточно заменить кофе чаем или убрать пепельницу — и проблема решится.

Для прекращения курения существуют поведенческая поддержка и лекарственная помощь. ВОЗ рекомендует использовать доказательные способы, в том числе их сочетание. Мы подробно рассмотрим их в главах 6 и 7. www.who.int

Выбор помощи не нужно откладывать до очередной неудачи. Если уже готовы прекратить, можно сразу открыть эти главы. Наблюдение за собой должно помогать попытке,

а не становится условием, без которого нельзя начинать.

Что сделать после этой главы

Выберите одну ситуацию, в которой вам особенно трудно обойтись без сигареты. Коротко запишите:

1. Ситуация: когда и где это происходит.

2. Что замечаю перед курением: ощущение, мысль или событие.

3. Чего ожидаю: что, по моему представлению, даст сигарета.

Пока не требуется составлять идеальный план. В следующей главе мы разберём, как из нескольких наблюдений выбрать ситуации, к которым стоит подготовиться прежде всего.

Ваш ближайший шаг: заменить общее «я не могу бросить» описанием одного конкретного трудного момента.

Глава 2. Какие сигареты труднее всего убрать

«Курю примерно пачку в день» — полезная информация. Но по ней нельзя понять, к каким моментам дня вам особенно важно подготовиться.

Одну сигарету вы можете выкурить почти не заметив. Другую ждёте заранее. Третья появляется в руке, потому что все вышли на перекур.

Сейчас задача — выбрать несколько ситуаций, для которых понадобится конкретный план.

Наблюдайте, не устраивая себе проверку

Не нужно специально оставаться без сигареты, чтобы измерить, сколько вы выдержите. И не требуется подробно описывать каждый перекур.

Для начала выберите несколько эпизодов в обычном дне. Запишите, что происходило непосредственно перед курением и чего вы от него ожидали.

Если уже прекратили курить, наблюдайте за тягой. Возвращаться к сигаретам ради дневника не нужно. Если готовы прекратить сегодня, записи можно вести уже после начала отказа.

Это рабочие заметки, а не диагностический тест. Они должны помогать действовать, а не задерживать начало.

Что стоит записывать

В рабочем листе 1 «Краткий дневник курения» будут четыре последовательных поля:

1. Когда и где: приблизительное время и обстановка.

2. Что произошло перед этим: событие, действие или ощущение.

3. Насколько трудно было бы обойтись без сигареты: легко, трудно или очень трудно — по вашему ощущению.

4. Чего я ожидал от курения: перерыва, облегчения, общения, привычного завершения дела или чего-то другого.

Если вы уже не курите, в третьем поле отметьте, насколько трудно было обойтись без сигареты во время этого желания.

Не добивайтесь точности, которой у вас нет. Запись «после завтрака, хотелось привычной сигареты» полезнее длинного объяснения, придуманного ради заполнения.

Пример одной записи

Когда и где: около одиннадцати, на работе.

Что произошло перед этим: закончил трудный разговор, коллега предложил выйти.

Насколько трудно без сигареты: трудно.

Чего ожидал: отойти от рабочего места и обсудить разговор.

Готового решения пока нет. Но уже понятно, к чему готовиться: к окончанию напряжённого разговора и предложению коллеги.

Позже можно будет продумать перерыв без курения и ко-

роткий ответ на приглашение. Сейчас достаточно заметить саму ситуацию.

Ищите повторяющиеся обстоятельства

Посмотрите на несколько записей. Не обязательно искать одну причину, которая объяснит всё ваше курение.

Обратите внимание:

- повторяются ли определённые места или действия;
- есть ли связь с конкретными людьми;
- какие эпизоды вы назвали очень трудными;
- где сигарета оказалась частью последовательности: поел — вышел — закурил.

Такие повседневные обстоятельства могут вызывать тягу. Поэтому подготовка должна учитывать вашу жизнь, а не только количество сигарет. www.cancer.gov

Если записи отличаются, это нормально. Для рабочего дня и выходного могут понадобиться разные решения.

Выберите, с чего начать подготовку

Не составляйте сразу перечень из двадцати проблем. Для первого варианта карты выберите две-три ситуации.

Включите ту, которую считаете особенно трудной. Затем добавьте одну-две, которые часто повторяются. Это способ ограничить объём работы, а не научно установленное число ситуаций.

Например:

1. Первая сигарета после пробуждения.
2. Перерыв после напряжённого разговора.

3. Вечерний выход на балкон.

Список «утро, стресс, вечер» слишком общий. Лучше: «после завтрака остаюсь на кухне с кофе» или «после звонка клиента иду с коллегой в курилку».

Чем точнее описан момент, тем понятнее, где можно изменить привычную последовательность.

Пока не нужно заполнять весь план

Перенесите выбранные ситуации в рабочий лист 2 «Карта трудных ситуаций». Для каждой пока достаточно записать:

1. Что обычно происходит.
2. Что, по вашему ожиданию, будет особенно трудно без сигареты.

Поля «Моё действие» и «Запасной вариант» дополним по мере чтения. В главе 9 разберём действия при тяге, в главе 11 — повседневные ритуалы, в главах 13 и 14 — трудные события и общение.

Если подходящий вариант уже есть, запишите его сейчас. Не нужно ждать нужной главы, чтобы воспользоваться работающим решением.

Когда записи можно закончить

Для этой задачи достаточно, чтобы вы могли назвать несколько конкретных ситуаций и объяснить, к чему хотите подготовиться.

Не требуется наблюдать за собой до тех пор, пока не останется ни одного вопроса. Необычный эпизод можно добавить позднее.

Если дневник утомляет, сократите его до одной строки о самом трудном моменте дня. Его ценность определяется тем, помогает ли он выбрать следующее действие.

Ваш ближайший шаг: запишите две-три ситуации, для которых нужен план. В следующей главе посмотрим, что можно учесть из предыдущих попыток.

Глава 3. Что помешало в прошлые попытки

«Я уже бросал. Продержался две недели, а потом всё вернулось».

После такого опыта легко решить, что следующая попытка закончится так же. Но слова «не получилось» почти ничего не объясняют. Что происходило в те две недели? Что помогало? В какой момент стало трудно и что было под рукой?

Разобрать предыдущую попытку стоит ради конкретного решения: **что вы сделаете иначе теперь.**

Выберите одну попытку

Не нужно восстанавливать всю историю курения. Начните с попытки, которую хорошо помните. Это может быть последняя или та, в которой особенно ясно виден трудный момент.

Если попыток ещё не было, пропустите разбор прошлого. В конце главы есть короткое задание для вас.

Сначала найдите то, что помогало

Если какое-то время вы не курили, полезно понять, как это удавалось.

Возможно, вы изменили утренние привычки, пользовались лекарственной помощью, договорились с близкими или перестали выходить в курилку.

Спросите себя:

1. В какие моменты было легче?
2. Что я тогда делал?
3. Какую помощь использовал?
4. Что из этого могу сохранить сейчас?

Не обязательно отказываться от всего прежнего плана из-за того, что курение возобновилось. Сначала отделите полезное от того, чего оказалось недостаточно.

Восстановите момент возвращения

Попробуйте описать события без общей оценки себя.

«Не выдержал» — вывод. «После ссоры вышел в магазин и купил пачку» — уже последовательность, которую можно разобрать.

Для начала достаточно трёх вопросов:

1. Что произошло перед первой сигаретой?
2. Что я чувствовал или думал?
3. Что сделал после неё?

Не требуется установить единственную причину. В одном эпизоде могли совпасть усталость, доступность сигарет, сильная тяга и отсутствие поддержки.

Определите, чего не хватило

Теперь посмотрите на записи. Следующие вопросы помогут найти место, где план стоит изменить.

Было слишком тяжело физически или эмоционально? Отметьте, что именно мешало: тяга, раздражительность, сон, концентрация или другое состояние. По воспоминанию нельзя уверенно определить причину каждого симпто-

ма. Эти сведения пригодятся при выборе помощи и разговоре со специалистом.

Не было действий для определённой ситуации? Возможно, обычные дни проходили терпимо, а конфликт, встреча с друзьями или поездка застали врасплох. Тогда нужно подготовить именно этот эпизод.

Выбранная помощь оказалась недоступной или неудобной? Например, договорённый человек не отвечал, консультация не состоялась или возникли вопросы по применению средства. Запишите конкретное препятствие.

Это вопросы для анализа. Они не доказывают, что мы уже установили причины возвращения.

Переведите вывод в изменение

Выберите одно-два изменения, с которых начнёте подготовку.

Вместо «буду серьёзнее относиться» запишите: «До начала отказа обсужу помощь, потому что в прошлый раз сильная тяга постоянно мешала работать».

Вместо «больше не сорвусь из-за компании»: «Заранее скажу друзьям, что не курю, и подготовлю ответ на предложение сигареты».

Вместо «если выкурю одну, значит, всё пропало»: «После эпизода открою главу 17 и определю ближайшие действия».

Пример: после одной сигареты

Ольга не курила десять дней. На встрече знакомая предложила сигарету. Ольга согласилась, а по дороге домой ку-

пила пачку: «Раз уже закурила, начинать придётся когда-нибудь потом».

При разборе она выделила два момента. Ответа на предложение у неё не было. И отдельную сигарету она восприняла как конец всей попытки.

Для следующего раза Ольга подготовила короткий отказ и решила заранее, что будет делать после эпизода курения.

Если использовали лекарственную помощь

Запишите название средства, как вы его применяли, что замечали и почему прекратили. Если не помните дозировку или длительность, так и отметьте.

Не делайте по одной попытке вывод, что вам не подходят все средства. Но и самостоятельно повторять или менять схему на основании этой главы не нужно.

Собранные сведения помогут обсудить дальнейший выбор. Доказательные варианты помощи существуют; подходящий план стоит рассматривать с учётом вашего опыта и ограничений. www.who.int

Если это первая попытка

Вам не нужно придумывать, что могло бы случиться в прошлом. Выберите одну ситуацию из предыдущей главы и запишите:

1. Что, по моему ожиданию, будет трудно?
2. Какую подготовку могу сделать заранее?
3. У кого уточню вопрос, если собственного решения пока нет?

Пока это предположение. Позже вы сможете сравнить его с реальным опытом.

Что сохранить после разбора

В рабочем листе 3 «Разбор предыдущей попытки» оставьте три главных ответа:

1. Что помогало и стоит сохранить.
2. Где план оказался недостаточным.
3. Что конкретно изменю в этот раз.

Возвращение к курению не обязывает отказываться от дальнейших попыток. Можно пересмотреть помощь и продолжить работу. smokefree.gov

Ваш ближайший шаг: запишите одно полезное действие из прошлого опыта и одно изменение для новой попытки.

Глава 4. Зачем мне прекращать и чего я опасаясь

«Бросать надо». Возможно, вы говорили себе это много раз. Но между общим «надо» и решением действовать остаются вопросы: зачем мне прекращать именно сейчас и что будет трудно?

Разобраться в них полезно до начала попытки. Не для того, чтобы добиться полной уверенности. Чтобы понимать, ради чего вы действуете и к чему стоит подготовиться.

Найдите причину, которая имеет значение для вас

Не нужно придумывать убедительную речь о здоровье. Запишите, что лично вам хотелось бы изменить.

Например:

- перестать подстраивать день под возможность покурить;
- не выходить за сигаретами поздно вечером;
- сократить расходы;
- избавиться от запаха на одежде;
- предпринять конкретный шаг ради здоровья;
- обходиться без курения в поездках и встречах.

Выберите то, что действительно важно. Список из десяти правильных причин не нужен, если ни одна из них пока вас не затрагивает.

Причина может звучать буднично: «Хочу проводить перерыв так, как мне удобно, а не искать место для курения». Её

не требуется делать более торжественной.

Отделите своё решение от чужих требований

Близкие могут настойчиво просить вас прекратить. Врач может рекомендовать отказ. Эти слова стоит учитывать, но полезно задать себе ещё один вопрос: **«Что из этого важно для меня самого?»**

Допустим, жена просит не курить. За этой просьбой вы можете увидеть собственное желание: не приносить запах домой, спокойнее проводить время вместе, заняться здоровьем.

А можете пока не найти личного ответа. Не записывайте чужую фразу как свою только ради заполненного поля. Лучше честно отметить, что вопрос остаётся открытым.

Смешанные чувства тоже можно назвать: «Я хочу прекратить, но боюсь, что лишусь привычного отдыха». Здесь уже есть две задачи: основание для отказа и трудность, которую нужно разобрать.

Не требуйте от причины невозможного

Даже важная причина не обязана каждый раз оказываться сильнее желания закурить.

Не стоит проверять свою решимость вопросом: «Если здоровье мне дорого, почему я всё ещё хочу сигарету?» Для трудного момента нужны действия и подходящая помощь — мы разбираем их в других главах.

Здесь достаточно короткой записи, к которой можно вернуться:

«Я хочу прекратить, потому что...»

И второго предложения:

«В ближайшее время для меня особенно важно...»

Не обещайте себе, что после отказа немедленно исчезнут все жалобы или наладится вся жизнь. Выберите цель, которая не зависит от таких обещаний: начать попытку, подготовить помощь, изменить конкретную привычку.

Запишите опасения без спора с собой

Возможно, вы боитесь раздражительности, изменения веса, трудностей на работе или встреч с курящими друзьями.

Не нужно отвечать себе: «Нечего бояться». Лучше сделать опасение достаточно конкретным.

«Мне будет плохо» трудно использовать для подготовки.

«Боюсь, что из-за раздражительности начну ссориться дома» — понятный вопрос.

«Не смогу работать» можно уточнить: «В прошлый раз мне было трудно сосредоточиться, и я не знал, какую помощь выбрать».

Не всё, чего вы опасаетесь, обязательно произойдёт. Но с конкретным вопросом проще работать, чем с общим ожиданием неприятностей.

Для каждого опасения найдите следующий шаг

Не пытайтесь решить всё сразу. Выберите то, что больше всего мешает начать.

«Боюсь сильной тяги». Откройте главу 9 и подготовьте карточку действий. Если в прошлый раз тяга постоянно ме-

шала жить, вернитесь также к главам 6 и 7 о поддержке.

«Боюсь поправиться». Запишите вопрос для главы 12. Пока не требуйте от себя гарантии неизменного веса.

«Дома все курят». Определите, с кем и о какой конкретной помощи нужно поговорить. К договорённостям вернёмся в главе 14.

«Не знаю, что делать с лекарствами». Подготовьте вопросы для консультации по главе 7. Не заменяйте неизвестность самостоятельным подбором схемы.

Следующий шаг может быть небольшим: прочитать нужный раздел, договориться о разговоре, записаться на консультацию. Его задача — уменьшить конкретную неопределённость.

Что записать после этой главы

Откройте рабочий лист 4 «Подготовка к прекращению» и заполните первые четыре поля:

1. Почему я хочу прекратить: одна-две собственные причины.

2. Что для меня важно в ближайшее время: конкретная цель.

3. Что больше всего беспокоит: одно главное опасение.

4. Мой следующий шаг: что сделаю, чтобы к этому подготовиться.

Остальные поля дополним позже. Если ответ пока не найден, оставьте вопрос открытым и укажите, где будете его

уточнять.

Ваш ближайший шаг: сформулируйте одну личную причину и одно действие по подготовке к самой значимой трудности.

Часть II. Подготовить выполнимый план

Глава 5. Прекратить сразу или сначала сокращать

«Может, сначала уменьшить количество сигарет? Или лучше назначить день и больше не курить?»

Оба подхода стоит рассматривать как конкретный план. В первом случае вы постепенно сокращаете курение, чтобы затем прекратить. Во втором — прекращаете в выбранный день без предварительного сокращения.

При этом **«прекратить сразу» не означает «без подготовки и помощи»**. Поддержку можно организовать заранее при любом подходе.

Что показывают исследования

В обзор Cochrane включили 51 исследование. В 22 из них, с участием 9 219 человек, сравнивали постепенное сокращение перед отказом с прекращением без предварительного сокращения. Убедительного преимущества одного подхода по длительному отказу не обнаружили. Уверенность в этом выводе оценена как умеренная. [Cochrane](#)

Это не означает, что для каждого человека оба вариан-

та одинаково удобны. И не доказывает, что любое самостоятельное сокращение обязательно приведёт к прекращению.

В исследованиях рассматривали сокращение с целью полностью перестать курить. Именно такой вариант мы обсуждаем здесь.

Если хотите прекратить в выбранный день

Этот подход можно описать одной фразой: «Начиная с этой даты я не курю».

До неё вы готовите помощь, продумываете трудные ситуации и организуете первый день. Не требуется специально курить больше перед отказом или устраивать прощальный вечер с сигаретами.

Запишите три решения:

1. Когда прекращаю.
2. Какая помощь будет готова к этому моменту.
3. Что сделаю в первой ожидаемой трудной ситуации.

Например: «Прекращаю в понедельник. До этого обсужу поддержку и подготовлю действия для утра. После завтрака сразу соберусь и выйду из дома».

Выберите дату и порядок подготовки, которые подходят вашим обстоятельствам.

Если выбираете постепенное сокращение

У такого плана нужны промежуточные шаги и дата полного прекращения. Иначе «сначала поменьше» легко остаётся намерением без следующего действия.

Рекомендации NICE предусматривают разные способы

сокращения: увеличение промежутков между сигаретами, перенос первой сигареты или выбор периодов без курения. Конкретный вариант подбирают с учётом привычек и поддержки. [NICE](#)

Для начала определите:

1. Сколько сейчас курите примерно за обычный день.
2. Что измените первым: количество, отдельные эпизоды или промежутки.
3. Когда оцените выполнение этого шага.
4. На какую дату намечено полное прекращение.

Не требуется назначать себе одинаковое уменьшение каждый день только потому, что так аккуратнее выглядит запись. План должен быть понятным и выполнимым.

Обращайте внимание и на то, как курите оставшиеся сигареты. Не старайтесь возместить пропущенные перекуры более глубокими затяжками или выкуриванием сигареты до самого конца. Уменьшение числа сигарет не означает такого же уменьшения воздействия табачного дыма. [NCI: сведения о курении и прекращении](#)

Для людей, которые сокращают курение с целью полностью прекратить и получают поведенческую поддержку, NICE предлагает обычно назначать дату отказа в пределах шести недель от начала этой поддержки, по возможности раньше. Это ориентир для такого плана, а не обязательный срок для каждого. При использовании лекарства учитывайте сроки, предусмотренные его инструкцией. [NICE](#)

Согласуйте план с выбранной помощью

Если вы используете лекарства для прекращения курения, сроки подготовки и отказа должны соответствовать согласованной схеме и инструкции. Не подстраивайте её самостоятельно под произвольно выбранный календарь.

На этапе выбора достаточно записать: «Нужно уточнить, как совместить мой подход с лечением».

Подробно разберём варианты в главе 7. Пока важно, чтобы дата прекращения, подготовка и помощь не существовали отдельно друг от друга.

Если принимаете лекарства от других заболеваний, сообщите назначающему врачу о планируемом изменении курения: действие некоторых средств может меняться. Самостоятельно корректировать дозы не нужно. sps.nhs.uk

Как выбрать между двумя подходами

Не ищите в своём характере ответ на вопрос, «каким людям положено бросать резко». Посмотрите на предыдущий опыт и готовность выполнить план.

Если вы уже готовы прекратить в определённый день, предварительное сокращение не становится обязательным этапом.

Если намерены сокращать, проверьте, можете ли назвать первый шаг и дату прекращения. Если пока не можете, это вопрос для подготовки или обсуждения с консультантом.

Полезно также спросить себя: «Почему я выбираю этот вариант?»

«Так мне понятнее организовать переход» — причина, которую можно обсудить.

«При сокращении вообще не будет тяги» — ожидание, которое нельзя принимать как гарантию.

Если сокращение затягивается

В назначенный день проверки посмотрите, что произошло фактически.

Вы выполнили шаг? Удалось ли приблизиться к прекращению? Или несколько раз перенесли дату, не меняя подготовки?

Сначала уточните препятствие:

- цель оказалась слишком неопределённой;
- сильная тяга мешала выполнить шаг;
- не было помощи в трудных ситуациях;
- план не учитывал рабочие дни или окружение.

Затем измените то, чего не хватало: уточните действие, пересмотрите поддержку или обсудите другой подход. Просто переносить дату снова и снова — недостаточная корректировка.

Уменьшение количества сигарет можно отметить как выполненный этап. Но в плане полного отказа ещё должен оставаться следующий шаг.

Запишите решение

В рабочем листе 4 «Подготовка к прекращению» заполните следующие поля:

1. Мой подход: прекращаю в выбранный день или сна-

чала сокращаю.

2. Дата полного прекращения.

3. Ближайшее подготовительное действие.

4. Когда проверю выполнение плана.

5. Что нужно уточнить о поддержке или лечении.

Если выбираете сокращение, добавьте первый промежуточный шаг.

Не нужно выбирать подход навсегда. Его можно пересмотреть, если он оказался неудобным или помощи недостаточно. Но изменение должно появиться в действиях, а не только в новом обещании себе.

Ваш ближайший шаг: выберите подход и запишите, что конкретно сделаете следующим.

Глава 6. Какая поддержка нужна именно мне

«Сначала попробую сам. Если совсем не получится, тогда обращусь за помощью».

Так можно решить. Но помощь не обязательно оставлять на случай неудачи. Её можно подготовить заранее — так же, как действия для утра без сигареты.

При этом поддержка бывает разной. Один человек поможет пережить трудный вечер. Другой — разобраться с лечением. Книга подскажет порядок действий. Полезно понимать, какую задачу решает каждый из этих вариантов.

Что вы можете организовать самостоятельно

Вы уже начали эту работу: определили трудные ситуации, разобрали прошлые попытки и выбрали подход к прекращению.

Самостоятельно можно подготовить план дня, изменить привычные перерывы, убрать сигареты из доступа и записать действия при тяге.

Но если план не помогает, это повод пересмотреть его и доступную помощь. Не нужно считать самостоятельность обязательным условием успеха.

Вопрос для начала: «С какой задачей мне сейчас труднее всего справиться?»

Ответ «бросить курить» слишком общий. Уточните: силь-

ная тяга, вопросы о лекарствах, отсутствие поддержки дома, возвращение к курению в компании.

Когда полезно консультирование

Консультирование по прекращению курения — это работа над конкретной попыткой: подготовкой, трудными ситуациями, использованием помощи и изменением плана.

ВОЗ рекомендует предлагать желающим прекратить индивидуальное, групповое или телефонное консультирование. Исследования подтверждают, что консультирование повышает вероятность длительного отказа. Оно может использоваться и вместе с лекарственной помощью. [NCBI Bookshelf](#)

Выбирайте формат, которым сможете пользоваться.

Индивидуальная консультация позволяет сосредоточиться на вашей ситуации и вопросах.

Групповая работа может подойти, если вам удобно обсуждать опыт с другими участниками. Заранее уточните программу и кто ведёт встречи.

Телефонное консультирование позволяет получать помощь без поездок. Узнайте, предусмотрены ли повторные разговоры и как связаться с консультантом при трудностях.

Наличие слова «консультация» в рекламе ещё не объясняет содержание услуги. Спросите, как именно будет организована работа.

Как сформулировать запрос специалисту

Для первого обращения не нужно готовить длинную ис-

торию. Достаточно нескольких предложений:

«Хочу прекратить курить. Обычно выкуриваю примерно столько-то сигарет. Уже пробовал, но вернулся к курению из-за таких-то трудностей. Хочу подобрать помощь и понять, что делать, если снова станет тяжело».

Уточните:

1. Есть ли у специалиста подготовка по помощи при табачной зависимости?
2. Что будет происходить на консультации?
3. Кто решает медицинские вопросы и назначает лечение, если оно нужно?
4. Когда состоится следующий контакт?
5. Что делать между встречами, если выбранного плана недостаточно?

Поведенческую поддержку может оказывать подготовленный консультант. Вопросы заболеваний, противопоказаний и назначения лечения требуют соответствующей медицинской компетенции.

О чём попросить близкого человека

Близкому не обязательно знать методы лечения, чтобы помочь вам практически.

Выберите конкретную просьбу:

- не предлагать сигареты;
- не оставлять пачку рядом с вами;
- немного поговорить, когда сильно хочется закурить;
- составить компанию на прогулке;

- не превращать каждый разговор в проверку: «Ну что, ещё держишься?»

Вместо «поддерживай меня» можно сказать:

«Если вечером напишу, что хочу курить, можешь позвонить? Мне поможет короткий разговор».

Но сначала уточните, согласен ли человек и когда он доступен. Не рассчитывайте на возможность связаться в любой момент, если вы об этом не договаривались.

Подробно обсудим отношения с курящими близкими в главе 14. Сейчас достаточно выбрать одну просьбу.

Приложение, сообщения или книга

Цифровые программы могут дополнять помощь или использоваться для самостоятельной работы. Но доказательства различаются: данные о программах текстовых сообщений нельзя автоматически переносить на любое приложение или чат. [NCBI Bookshelf](#)

Посмотрите, что именно даёт инструмент:

1. Помогает подготовить действия?
2. Позволяет быстро найти нужную инструкцию?
3. Предусматривает обращение к специалисту?
4. Объясняет ограничения своих советов?

Счётчик дней и сэкономленных денег может быть удобен. Но он не отвечает на вопрос, что делать при сильной тяге или как выбрать лечение.

Эта книга тоже имеет границы: она помогает разобраться и составить план, но не может оценить ваше состояние и по-

добрать индивидуальную схему.

Как оценивать платную программу

До оплаты попросите объяснить:

1. Кто оказывает помощь и какова его квалификация.
2. Какие методы используются.
3. Сколько предусмотрено встреч и что входит в стоимость.
4. Как организована помощь при трудностях.
5. На основании чего заявлена эффективность.

Обещания «результат каждому за один сеанс» или «наш метод заменяет любую другую помощь» требуют особенно критичного отношения.

Если приводят процент успеха, спросите, через какое время его оценивали и кого включили в расчёт. Доля довольных клиентов сразу после встречи и доля людей, не курящих через полгода, — разные показатели.

Если помощь трудно найти или оплатить

Начните с доступного обращения: спросите в своей поликлинике, кто помогает прекращать курение и есть ли бесплатные консультации. Если такой услуги нет, уточните, куда можно обратиться.

Не откладывайте все подготовительные действия до появления идеального варианта. Можно уже составить карту трудных ситуаций и договориться с близким.

Но если нужна медицинская оценка, не заменяйте её советами из случайного чата. Продолжайте искать подходящую

консультацию.

Соберите свой набор поддержки

В поле 11 рабочего листа 4 «Подготовка к прекращению» или в своих заметках укажите, какая поддержка нужна для вашей главной трудности и как ею воспользоваться. Если рассчитываете на другого человека, запишите подтверждённую договорённость и доступный запасной вариант.

В поле 13 обозначьте ближайшее действие и срок: например, сохранить нужную памятку, договориться о разговоре или уточнить вопрос о лечении.

Например: «В прошлый раз сильная тяга мешала работать. До начала новой попытки запишусь на консультацию и обсужу помощь. Если в поликлинике такой услуги нет, попрошу подсказать другое место обращения».

Не обязательно использовать все варианты одновременно. Важно, чтобы выбранная поддержка отвечала вашей трудности и была доступна на практике.

Ваш ближайший шаг: определите, какая поддержка нужна вам сейчас, и подготовьте способ ею воспользоваться. Это может быть короткая памятка, договорённость с близким или обращение по конкретному вопросу.

Глава 7. Лекарственная помощь: что важно знать до выбора

«Если использовать пластырь или таблетки, получится, что я бросил не сам?»

Получится, что вы использовали один из способов помощи. Решения и повседневные действия всё равно остаются вашими.

Лекарства могут уменьшать тягу и проявления отмены, повышая вероятность прекращения курения. ВОЗ относит к эффективным вариантам никотинзаместительную терапию, варениклин, цитизин и бупропион. Но эти средства различаются по действию, правилам применения и ограничениям.

who.int

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.