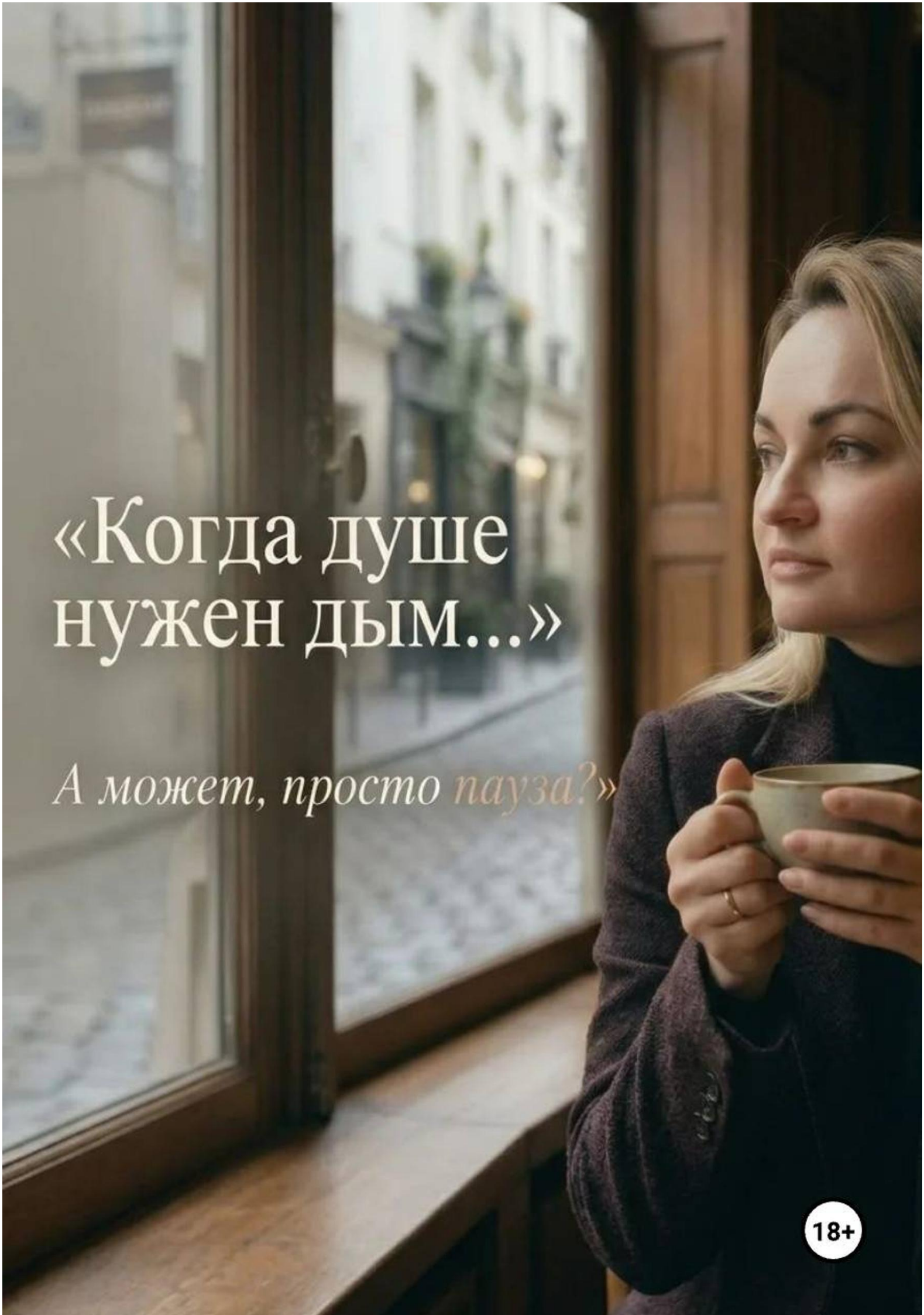
«Когда душе
нужен дым...»
А может, просто пауза?»
18+

Инна Холоднова

Когда душе нужен дым

«Автор»
2026

Холоднова И.

Когда душе нужен дым / И. Холоднова — «Автор», 2026

Что, если за желанием закурить скрывается потребность в паузе, разговоре или поддержке?«Когда душе нужен дым» — личная история отказа от курения после пятнадцати лет зависимости. Автор рассказывает о первых попытках бросить, возвращении к привычке и решении, за которым последовали трудные дни без сигарет. Чтение помогало переключать внимание, а желание свободы постепенно стало важнее необходимости постоянно спорить с собой.Это не инструкция по лечению зависимости и не история о безупречной силе воли. Это откровенный рассказ о переменах, которые не произошли с первой попытки, и о возможности сохранить отдых, общение и поддержку, отказавшись от курения. Для тех, кто устал подчинять свой день привычке и задумывается о жизни без неё.Книга содержит упоминания табака. Курение вредит здоровью и вызывает зависимость.

© Холоднова И., 2026
© Автор, 2026

Инна Холоднова
Когда душе нужен дым

Содержание

Часть первая. Я до сигареты
Глава 1. То немногое, что я помню
Глава 2. Моя первая сигарета
Глава 3. Когда курение стало привычной частью моей жизни
Часть вторая. Что было между мной и сигаретой
Глава 4. В какие моменты я тянулась к сигарете
Глава 5. Пауза и общение — без сигареты
Часть третья. Как я бросала
Глава 6. Моё решение
Глава 7. Первые дни без сигарет
Глава 8. Что мне помогало
Часть четвёртая. Жизнь без них
Глава 9. Свобода…

Часть первая. Я до сигареты

Глава 1. То немногое, что я помню

Я маленькая девочка.

Своё детство я почти не помню. Не могу рассказать о нём по порядку: вот какой я была, вот что любила, вот чего ждала. В памяти осталось всего несколько отрывков. Отдельные моменты, между которыми — пустота.

Я возвращаюсь к ним, пытаюсь вспомнить больше, но цельной истории не получается. И я не хочу заполнять эти пробелы придуманными подробностями только для того, чтобы мне самой всё стало понятно.

Но одно я знаю: в детстве я постоянно находилась в состоянии стресса.

Сейчас я называю это так. Тогда я была маленькой девочкой и вряд ли могла объяснить, что со мной происходит. Я просто жила внутри этого состояния. Не выбирала его, не умела посмотреть на него со стороны и сказать: «Мне тяжело».

Мне трудно описать своё детство событиями. Гораздо легче — ощущением напряжения. Оно осталось со мной даже там, где сами воспоминания стёрлись.

Я не знаю, почему помню так мало. Не хочу ставить себе диагнозы или искать одно объяснение всему, что было потом. Мне важно начать с того, в чём я уверена: маленькой мне было неспокойно.

Когда я думаю о себе той, мне хочется не расспрашивать её и не требовать вспомнить. Хочется просто побыть рядом. Дать ей возможность ничего не объяснять.

Эта книга — о том, как курение вошло в мою жизнь и как я от него отказалась. Но начать я хочу со времени, когда сигарет ещё не было. С той маленькой девочки, о которой у меня сохранилось так мало воспоминаний.

Я не берусь утверждать, как именно детство связано с моим курением. Не хочу сводить пятнадцать лет жизни к одной причине. Но, рассказывая свою историю, не могу обойти ту девочку стороной.

Потому что моя жизнь началась не с первой сигареты. И напряжение появилось в ней гораздо раньше.

Глава 2. Моя первая сигарета

Имена подруг изменены.

Оля и Алла — мои подруги с детства. Нас называли «святая троица». Мы были втроём и в тот день, когда в моей жизни появилась первая сигарета.

Как обычно, мы встретились в парке. Только в этот раз Алла принесла сигареты — взяла у сестры.

Глядя на подруг, я тогда ошибочно связывала сигарету со взрослостью. Мне тоже захотелось попробовать. Теперь я понимаю, насколько обманчивым было это представление: курение не делает человека взрослее и самостоятельнее.

Я попросила сигарету.

Я начала кашлять. Это то, что я помню о реакции своего тела. Тем не менее неприятные ощущения не остановили меня: желание попробовать то, что делали подруги, оказалось сильнее.

Сейчас я вижу в этом эпизоде не начало чего-то хорошего, а поступок, последствий которого тогда не понимала.

Тогда я приписала сигарете способность понимать меня. Сейчас вижу ошибочность этого представления: предмет не мог ни выслушать, ни поддержать, ни изменить то, что меня тревожило.

Я не помню, о чём мы говорили в тот день и как долго оставались в парке. В памяти сохранились подруги, сигареты и мой кашель. Этого недостаточно, чтобы восстановить весь разговор, и я не буду его придумывать.

Тогда я не знала, сколько места курение впоследствии займёт в моей жизни. Не представляла, что одна проба станет началом многолетней привычки, от которой будет непросто отказаться.

Я не хочу осуждать ту девочку задним числом. Но и украшать её выбор не стану: ничего полезного для себя в тот день я не приобрела.

Впереди были годы курения. А затем — попытки вернуть себе жизнь без него.

Глава 3. Когда курение стало привычной частью моей жизни

После первой пробы начались мои годы курения.

Иногда эти годы называют «стажем». Но для меня это не достижение и не опыт, которым можно гордиться. Так я обозначаю время, в течение которого зависела от привычки.

Я не могу точно сказать, в какой момент курение стало привычной частью моего дня. Где закончилась та первая проба в парке и началась привычка. Но со временем я стала выкуривать по полторы пачки в день.

Сейчас я пишу эту цифру и задерживаюсь на ней. Это уже не одна сигарета из любопытства, не желание попробовать то, что пробуют подруги. Курение заняло место в моей повседневной жизни.

За первым эпизодом в парке последовали годы курения. В моей жизни появились головные боли и кашель.

Я курила около пятнадцати лет. До полутора пачек в день дошла со временем; головные боли и кашель тоже возникли не сразу. Мне важно не смешивать эти обстоятельства, будто всё произошло в один день.

Мне важно написать об этом честно, не добавляя задним числом мыслей, которых я тогда, возможно, не формулировала. Сейчас легко выстроить всё в понятную цепочку. Гораздо труднее вспомнить, как я сама воспринимала происходящее в те годы.

Теперь, вспоминая те годы, я думаю не об образе сигареты, а о том, сколько места занимала привычка. Полторы пачки в день, головные боли, кашель — вот о чём мне важно сказать.

С этим опытом я подошла к решению бросить.

Часть вторая. Что было между мной и сигаретой

Глава 4. В какие моменты я тянулась к сигарете

Я тянулась к сигарете, когда нервничала. Курила, когда было нечем заняться. И ещё — когда хотелось поговорить с людьми.

Поводы были разными, но я отвечала на них одним и тем же привычным действием.

При стрессе мне хотелось успокоиться. Я уже привыкла связывать это желание с курением и не всегда замечала, что в действительности мне нужны отдых, поддержка или возможность обсудить происходящее.

Сейчас я стараюсь отделять собственную потребность от действия, которым пыталась на неё ответить. Переживания требовали внимания, а не очередной сигареты.

Тогда я принимала привычную реакцию за решение: если нервничаю, значит, нужно покурить. Но причины моего беспокойства от этого не исчезали.

Позже я узнала, что никотиновая зависимость сама может сопровождаться беспокойством и раздражительностью между эпизодами курения. Получается, к повседневному стрессу способно добавляться напряжение, связанное с тягой. Это ещё одна причина не считать сигарету средством помощи при тревоге.

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.