Нелли Валетина

Бросить курить

за две недели

Самотерапия физической
и психологической
никотиновой зависимости



Нелли Валетина

Бросить курить за две недели. Самотерапия физической и психологической табачной зависимости

«Автор»
2026

Валетина Н.

Бросить курить за две недели. Самотерапия физической и психологической табачной зависимости / Н. Валетина — «Автор», 2026

Эта книга — не про вред курения и не про силу воли. Она про то, как устроена зависимость изнутри, и почему все попытки «просто взять себя в руки» заканчиваются срывом.Никотин перестраивает химию мозга за две недели, но главная ловушка — не в сигарете, а в голове. В книге разбираются «крючки», которые удерживают курильщика: иллюзия удовольствия, страх пустоты, ощущение жертвы, самообман «я контролирую». Вы поймёте, что происходит с телом в первые дни без никотина, чем заменить ритуалы без потери перерывов и общения, и как перестать завидовать курящим.Для тех, кто пробовал бросать и сорвался, боится, что «станет хуже», и хочет не просто отказаться от сигарет, а действительно перестать хотеть курить. Без запугивания, вины и борьбы с собой.

© Валетина Н., 2026
© Автор, 2026

Содержание

Введение 5
Конец ознакомительного фрагмента. 7

Нелли Валетина
Бросить курить за две недели. Самотерапия физической и психологической табачной зависимости

Введение

Вы держите в руках книгу, которая не будет вас запугивать. Здесь не будет фотографий чёрных лёгких, статистики смертности и призывов «подумать о детях». Не будет и привычного: «Возьмите себя в руки, проявите силу воли, потерпите недельку». Если бы сила воли работала, вы бы давно уже не курили.

Эта книга — о другом. О том, что происходит в вашей голове за секунду до того, как рука тянется к пачке. О механизмах, которые удерживают вас в зависимости, — и о том, как их разобрать по частям.

Большинство курильщиков уверены, что проблема в них: недостаточно мотивации, слабый характер, не хватает дисциплины. Это не так. Вы не слабый человек — вы человек, попавший в хорошо сконструированную ловушку. Никотин — это наркотик. Он попадает в мозг за семь секунд и запускает химические процессы, которые за две недели перестраивают систему вознаграждения. Мозг привыкает к искусственной стимуляции и перестаёт реагировать на обычные радости так, как раньше. А когда никотина нет — появляется дискомфорт: тревога, раздражительность, ощущение, что чего-то не хватает. Именно этот дискомфорт вы «снимаете» очередной сигаретой. Не удовольствие вы получаете — вы возвращаетесь в состояние, в котором находились до того, как начали курить. Но одной физиологии мало. Если бы дело было только в никотине, достаточно было бы пластыря или жвачки. Проблема в том, что курение встроено в вашу жизнь десятками связей: кофе, перерыв, машина, стресс, компания, телефонный разговор. Это не «привычка» в бытовом смысле — это сеть ритуалов, каждый из которых тянет за собой следующий. И пока эти связи не разобраны, тяга будет возвращаться снова и снова, даже если физическая зависимость уже слабеет.

За годы курения у вас сформировались «крючки» — психологические механизмы, которые удерживают вас в зависимости. Их несколько, и каждый действует по-своему. Крючок удовольствия — вера в то, что сигарета что-то даёт: расслабление, концентрацию, паузу. Крючок страха — убеждение, что без сигареты вы не справитесь: не сможете сосредоточиться, успокоиться, пережить стресс. Крючок жертвы — ощущение, что бросать — это отказываться от чего-то ценного, терпеть лишение. Крючок самообмана — «я могу бросить в любой момент», «мне это не вредит», «я курю только по пьяни». Эта книга последовательно разбирает каждый из них. Не с помощью уговоров и запретов, а с помощью понимания. Когда вы видите механизм изнутри, он перестаёт работать. Когда вы понимаете, что «удовольствие» было иллюзией, что «расслабление» было снятием дискомфорта, что «жертва» — это освобождение, тяга теряет власть.

Не торопитесь. Эта книга не для того, чтобы проглотить её за вечер и на следующий день бросить. Хотя и такое возможно — некоторые читатели именно так и делают. Читайте последовательно. Главы выстроены в определённом порядке: сначала физиология зависимости и природа никотина, затем — разбор каждого крючка, потом — момент отказа и жизнь после. Если перескочить через главы о физиологии, психологические крючки покажутся неубедительными. Если пропустить главы о крючках, момент отказа будет страшным и необоснованным.

Отмечайте то, что узнаёте в себе. Возможно, вы впервые увидите свои собственные ритуалы со стороны. Возможно, узнаете свои мысли в чужих словах. Это нормально — так и должно быть. Не бросайте курить, пока читаете. Эта книга не требует от вас немедленных действий. Наоборот: до последних глав вы можете курить как обычно. Важно, чтобы к моменту отказа вы пришли с ясной головой и пониманием, а не с паникой и ощущением потери.

Эта книга не обещает, что будет легко. Первые дни без никотина могут быть неприятными — тело перестраивается, и это требует времени. Но эта книга обещает другое: вы перестанете бояться. Вы будете знать, что происходит с вами в каждый момент, почему возникает тяга, сколько она длится и что с ней делать. А когда вы понимаете механизм, он перестаёт быть страшным. Бросать курить — не значит терпеть. Это значит разобраться в том, как устроена зависимость, и демонтировать её по частям. Без героизма, без самобичевания, без войны с собой.

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.