

АНДРЕЕВ АНДРЕЙ

ДЛЯ ТЕХ, КОМУ НЕ ПОМОГ АЛЛЕН КАРР, ИЛИ КАК ПОБЕДИТЬ НИКОТИНОВУЮ ЗАВИСИМОСТЬ, КАК

БРОСИТЬ КУРИТЬ ТАБАК

16+

Андрей Андреев

Для тех, кому не помог Аллен Карр, или Как победить никотиновую зависимость, как бросить курить табак

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=51424663
SelfPub; 2021
ISBN 978-5-532-03641-3

Аннотация

Как бросить курить? Эти мысли периодически появляются у каждого курильщика. А так как по официальной статистике у нас зависимы от табакокурения не менее 35% населения, то ответ на этот вопрос ищут миллионы людей. Так как все-таки бросить курить? Автор делится своим 35-летним опытом курильщика – знаниями, которые он получил за это время, и своим приемом избавления от никотиновой зависимости.

Содержание

Введение 5
1. ПОЧЕМУ «АЛЛЕН КАРР» НАМ «НЕ ПОМОГ» 7
1.1. ПРИЧИНА ПЕРВАЯ. У НАС ВЫСОКИЙ ПОРОГ СОПРОТИВЛЕНИЯ ВНУШАЕМОСТИ 8
1.2. ПРИЧИНА ВТОРАЯ. АССОЦИАЦИИ 9
1.3. ПАССИВНОЕ КУРЕНИЕ 11
1.4. ИНДИВИДУАЛЬНОСТЬ 12
1.5. КАК МЫ ИЗЛЕЧИМ СЕБЯ ОТ ТАБАЧНОЙ ЗАВИСИМОСТИ (ПОТРЕБНОСТИ ВДЫХАНИЯ ДЫМА ТЛЕЮЩИХ СИГАРЕТ) 13
2. ПОЧЕМУ МЫ ВДЫХАЕМ, ВДЫХАЕМ И ВДЫХАЕМ ДЫМ ОТ ТЛЕЮЩИХ СИГАРЕТ 14
2.1. ПРИЧИНА ПЕРВАЯ И ОСНОВНАЯ – ДОФАМИН 14
Конец ознакомительного фрагмента. 20

Андрей Андреев
Для тех, кому не помог Аллен Карр, или Как победить никотиновую зависимость, как бросить курить табак

Тридцати пяти годам,
проведенным в рабстве
у табачных компаний,
ПОСВЯЩАЕТСЯ.

Моим тридцати пяти годам.

Введение

Здравствуйте, здравствуйте, здравствуйте! Я написал книгу именно для ЭТОГО – чтобы вы здравствовали!

Давайте знакомиться. Меня зовут Андрей, на момент написания этих слов мне полных 49 лет, из них 35 лет я курил. Причем с бесчисленным количеством попыток бросить эту привычку, в ходе которых воздержание от потребления никотина продолжалось от трех часов до полутора лет. Пробовал все методы:

– сокращение количества сигарет;

– «последняя пачка»;

– прочтение книги Аллена Карра (дважды) и других авторов;

– и т. д., и т. п.

Не все эти попытки были мучительны, но все закончились полным фиаско. Однако в моей практике курильщика случались удивительные курьезы, когда я, сам того не замечая, переставал курить на месяц-два и, что самое удивительное, понимал это только тогда, когда мне об этом говорили с восхищением окружающие курильщики, с которыми я совместно пускал дым из легких еще некоторое время назад.

В этой книге я хочу рассказать обо всем, что узнал сам про курение за 35 лет, ведь желание быть независимым от никотинового пристрастия у меня возникло сразу, как я осознал

его наличие, а вот осознание произошло через месяц очень редкого «баловства».

Причина для сбора информации, приведенной в этой книге-инструкции, была одна: бросить курить самому. Сейчас я делюсь этой информацией с вами.

На то, чтобы набрать текст книги, у меня ушло 4 недели. Сбор материала, исследования, опросы и эксперименты происходили в течение 5 лет.

Итак, здравствуйте, здравствуйте, здравствуйте!!!

1. ПОЧЕМУ «АЛЛЕН КАРР» НАМ «НЕ ПОМОГ»

Одним «Аллен Карр» «помогает», и они становятся его рьяными приверженцами. На других он действует частично: еще вчерашние всецело зависимые от никотина люди легко переносят отсутствие сигарет в течение короткого времени (от одного до пяти-десяти часов), но не могут удержаться от курения, когда рядом есть сигареты. Но существуют и такие курильщики, на которых он совсем не повлиял. В этой главе мы разберем причины, почему на нас «Аллен Карр» влияет по-разному или (в созвучии с названием книги) почему он на нас не влияет.

1.1. ПРИЧИНА ПЕРВАЯ. У НАС ВЫСОКИЙ ПОРОГ СОПРОТИВЛЕНИЯ ВНУШАЕМОСТИ

Внушаемость – степень восприимчивости к внушению, определяемая субъективной готовностью подвергнуться и подчиниться внешнему внушающему воздействию. Является индивидуальной особенностью личности (это научное определение – *прим. автора*).

И вот в чем заключается сущность этой нашей индивидуальной особенности: *целый «легкий способ бросить курить» не смог изменить наше мировоззрение, приобретенные инстинкты и заложенную в нашу память информацию.* Попросту говоря, вами сложнее управлять, чем теми, кому он «помог».

1.2. ПРИЧИНА ВТОРАЯ. АССОЦИАЦИИ

Ассоциация (взаимосвязь), в психологии и философии – закономерно возникающая связь между отдельными событиями, фактами, предметами, явлениями или словами, отраженными в сознании индивида и закрепленными в его памяти. При наличии ассоциативной связи между психическими явлениями «А» и «В» возникновение в сознании явления «А» закономерным образом влечет появление в сознании явления «В» (это тоже научное определение – *прим. автора*).

Применительно к решению нашей проблемы закодированные в «легком способе» установки на отказ от курения не смогли включиться по вполне простой причине: лично у нас слово «курение» могло не ассоциироваться с действием «курения» (**вдыханием дыма от тлеющих сигарет**). Почему? Есть много причин.

– У некоторых это могло произойти вследствие того, что они ранее утверждали, что не курят. Вспомните, были ли с вами такие ситуации:

* вы говорили родителям (причем, уже будучи взрослыми), что не являетесь курящими, чтобы их не расстраивать?

* вы говорили окружающим, что не курите (например, на новом месте работы) в целях создания себе стимула (причи-

ны) для отказа от курения?

– Вы это занятие (курение) называете как-то по-другому.

– Вы давно считаете это занятие (курение) позорным, давно желаете избавиться от этой зависимости и на уровне подсознания НЕ КУРИТЕ (т.е. не сознаетесь самому себе в этом). Да уж, бывают и такие странные случаи.

– Другие, близкие к вышеизложенному причины.

Итак, чтобы исключить вероятность существования у нас данной причины, в дальнейшем действие «**курить**» мы будем называть «**вдыханием дыма от тлеющих сигарет».**

1.3. ПАССИВНОЕ КУРЕНИЕ

Пассивное курение – очень коварная вещь, и большое спасибо кое-кому за то, что у нас приняты законы о запрете **вдыхания дыма от тлеющих сигарет** в общественных местах, а точнее, от их выдыхания. Последствия пассивного **вдыхания дыма от чужих тлеющих сигарет** очень губительны, даже более губительны, чем **вдыхание дыма от своей тлеющей сигареты.**

Но основное коварство пассивного **вдыхания дыма от тлеющих сигарет** заключается в том, что свободные от никотиновой наркотической зависимости люди постепенно, день за днем вдыхая «чужой» табачный дым, становятся никотиновыми наркоманами. Вот тогда-то и начинает казаться, будто достаточно было одной сигареты, чтобы стать заядлым курильщиком, а ведь на самом деле это случилось не за один день или раз. Вот это самое пассивное курение (**вдыхание дыма от тлеющих сигарет**) возвращает в зависимость бывших курильщиков «на раз-два».

1.4. ИНДИВИДУАЛЬНОСТЬ

Книга Аллена хороша, но она не учитывает наши индивидуальные аспекты зависимости и причины, по которым мы считаем, что курить (вдыхать дым от тлеющих сигарет) нам не нужно.

1.5. КАК МЫ ИЗЛЕЧИМ СЕБЯ ОТ ТАБАЧНОЙ ЗАВИСИМОСТИ (ПОТРЕБНОСТИ ВДЫХАНИЯ ДЫМА ТЛЕЮЩИХ СИГАРЕТ)

Мы объясним себе, почему все-таки вдыхаем дым от тлеющих сигарет. Мы так же, как в легком способе, будем воздействовать на себя ненавязчиво, но через множество каналов получения информации нашим сознанием и подсознанием. Мы изменим свое физическое состояние (снизим последствия вдыхания дыма от тлеющих сигарет) еще до момента избавления от никотиновой зависимости. И мы будем это делать с учетом нашей индивидуальности, т.е. каждый из нас будет акцентировать свое внимание именно на свои особенности зависимости.

2. ПОЧЕМУ МЫ ВДЫХАЕМ, ВДЫХАЕМ И ВДЫХАЕМ ДЫМ ОТ ТЛЕЮЩИХ СИГАРЕТ

2.1. ПРИЧИНА ПЕРВАЯ И ОСНОВНАЯ – ДОФАМИН

Дофами́н (допами́н, DA) – нейромедиатор, вырабатываемый в мозге человека, локализация выработки – гипоталамус. Дофамин синтезируется из аминокислоты тирозина через последующую стадию L-диоксифенилаланина. В дальнейшем из дофамина может вырабатываться норадреналин (также в гипоталамусе). Искусственно синтезированный дофамин, введенный в кровь инъекционно, действует как активатор сердечно-сосудистой деятельности наряду с норадреналином, но в ЦНС из крови этот гормон почти не проникает вследствие наличия гематоэнцефалического барьера (и это тоже научное определение – *прим. автора*)

Дофамин является одним из химических факторов внутреннего подкрепления (ФВП) и служит важной частью «системы вознаграждения» мозга, поскольку вызывает чувство удовольствия (или удовлетворения), чем влияет на процес-

сы мотивации и обучения. Дофамин естественным образом вырабатывается в больших количествах во время положительного, по субъективному представлению человека, опыта, к примеру: секса, приема вкусной пищи, приятных телесных ощущений. Нейробиологические эксперименты показали, что даже воспоминания о поощрении могут увеличить уровень дофамина, поэтому данный нейромедиатор используется мозгом для оценки и мотивации, закрепляя важные для выживания и продолжения рода действия.

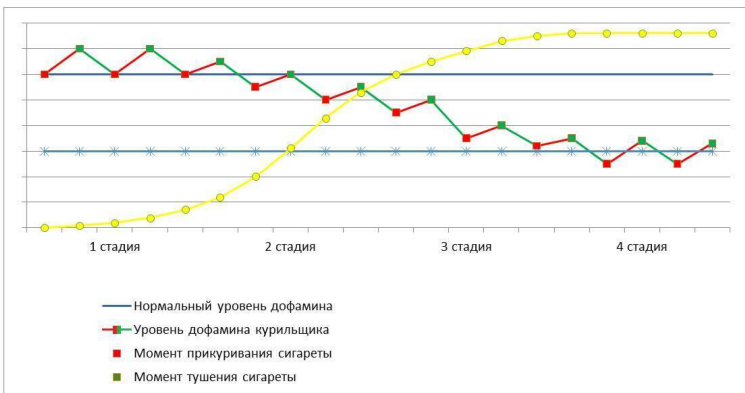
Синтетические аналоги. Влияние наркотиков на уровень дофамина

Как и у большинства нейромедиаторов, у дофамина существуют синтетические аналоги, а также стимуляторы его выделения в мозге. В частности, многие наркотики увеличивают выработку и высвобождение дофамина в мозге в 5-10 раз, что позволяет людям, которые их употребляют, получать чувство удовольствия искусственным образом. Так, амфетамин напрямую стимулирует выброс дофамина, воздействуя на механизм его транспортировки. Другие наркотики, например кокаин и некоторые иные психостимуляторы, блокируют естественные механизмы обратного захвата дофамина, увеличивая его концентрацию в синаптическом пространстве. Морфий и никотин имитируют действие натуральных нейромедиаторов, а алкоголь блокирует действие антагонистов дофамина. Если пациент продолжает чрезмерно стимулировать свою «систему поощрения», постепенно мозг адап-

тируется к искусственно повышаемому уровню дофамина, производя меньше гормона и снижая количество рецепторов в «системе поощрения». Это один из факторов, побуждающих наркомана увеличивать дозу для получения прежнего эффекта. Дальнейшее развитие химической толерантности может постепенно привести к метаболическим нарушениям в головном мозге, а в долговременной перспективе потенциально нанести серьезный ущерб здоровью мозга.

Чтобы действие никотина на уровень дофамина было более наглядным, давайте рассмотрим их взаимосвязи на графике. Особенно обратите внимание на линию желтого цвета «Степень зависимости от стимулирования уровня дофамина никотином».

График 1



Пояснения к графику 1.

– 1 стадия начинается с момента вдыхания дыма от первой сигареты или первого пассивного курения до появления первых признаков зависимости (появления еще не осознанных редких желаний вдохнуть дым от тлеющей сигареты). Продолжительность первой стадии от одного дня до месяца, в зависимости от частоты поступления в организм человека дыма от тлеющих сигарет.

– 2 стадия – наличие выраженной, иногда еще не осознанной зависимости от никотина, заключающейся в систематическом (возможно, и редком, от одного раза в неделю) вдыхания дыма от тлеющих сигарет, без наличия каких-либо заметных (либо ярко выраженных) ухудшений в состоянии

здоровья. Может длиться до нескольких лет.

– 3 стадия – ярко выраженные признаки ухудшения здоровья. Продолжительность данной стадии зависит от общего состояния здоровья в начале пути курильщика, образа жизни, физической активности, наличия других вредных привычек и т. д. На данной стадии уже случились изменения в характере и нравственности курильщика: появились раздраженность, ворчливость, ненависть к окружающим, лень – черты, присущие большинству курильщиков, впрочем, лень – это от физической слабости.

– 4 стадия – существенная зависимость выработки дофамина от наличия никотина в крови при значительном ухудшении здоровья, когда вдыхание дыма от тлеющих сигарет уже не повышает уровень дофамина до его приемлемого для психики уровня. Основной признак этой стадии: хочется вдыхать дым от тлеющих сигарет еще и еще, но уже физическое состояние ограничивает потребление никотина, т. к. организм переполнен ядами.

ИТАК, давайте сделаем вывод из этого пункта! Вдыхание дыма от тлеющих сигарет повышает уровень дофамина в краткосрочной перспективе (у начинающих курильщиков на срок до 12 часов, а у курильщиков со стажем только на несколько минут), но понижает его общий уровень с каждым днем зависимости от никотина. Через один – два месяца после начала постоянного вдыхания дыма от тлеющих сигарет

уровень дофамина после его повышения никотином (сразу после того как потушена сигарета) будет ниже вашего нормального уровня дофамина (когда вы вообще не вдыхали табачный дым, т.е. когда вы еще вообще не были зависимы от никотина). Но мы всем телом и сознанием и подсознанием можем ощутить только краткосрочное изменение уровня дофамина! Поэтому нам и хочется курить (вдыхать этот дым).

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.