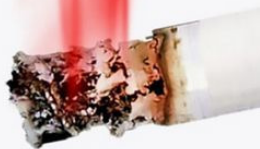


18+

# 20 ЛЕТ В ТАБАЧНОЙ ШКУРЕ

АЛЬТЕРНАТИВНЫЙ ВЗГЛЯД НА ПРОБЛЕМУ КУРЕНИЯ



АНАСТАСИЯ РУБЦОВА

**Анастасия Рубцова**  
**20 лет в табачной шкуре.**  
**Альтернативный взгляд**  
**на проблему курения**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=67402511](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=67402511)  
ISBN 9785005627322*

**Аннотация**

Имея в багаже двадцатилетний стаж курения, автор делится своим опытом избавления от самой частой в наше время вредной привычки. Данная книга легко и просто поможет разобраться в мотивах курения, понять психологические аспекты, толкающие к очередной сигарете, и приступить к выполнению простых шагов для избавления от этого пристрастия. Для всех тех, кто хочет вновь стать хозяином своего тела и мыслей.

# Содержание

Предисловие	5
Введение	6
Глава 1	8
Что мы курим?	8
Особенности изготовления	15
Глава 2	18
Зачем мы курим?	18
Конец ознакомительного фрагмента.	28

**20 лет в табачной шкуре**  
**Альтернативный взгляд**  
**на проблему курения**  
**Анастасия Рубцова**

© Анастасия Рубцова, 2022

ISBN 978-5-0056-2732-2

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

# Предисловие

По данным ВОЗ: «От последствий употребления табака ежегодно гибнет более 8 миллионов человек. Более 7 миллионов случаев смерти происходит среди потребителей и бывших потребителей табака и более 1,2 миллиона – среди некурящих людей, подвергающихся воздействию вторичного табачного дыма».

# Введение

Около 19 лет из 20 лет стажа курения я искренне верила, что не смогу избавиться от этой привычки. Несколько попыток бросить курить закончились провалом. Самым большим промежутком в курении было полгода. Лишь в 2017 году, когда мне удалось понять причины пагубной привычки и выстроить конкретные правила, я освободилась от курения навсегда.

Это было начало новой жизни, в которой я стала хозяином своего тела и мыслей. И каждый раз, когда я задавала себе вопрос, хочу ли я снова оказаться в этой шкуре, я слышала твердое НЕТ!

Я часто рассказывала знакомым курильщикам, как я легко избавилась от курения за несколько шагов, они слушали меня и говорили:

– Да! Ты права, надо попробовать.

Но, вернувшись домой, они быстро забывали о своем мимолетном желании и даже не пытались повторить мой опыт. А потом и вовсе про это забывали.

И тогда я пришла к мысли, что я хочу написать понятную книгу как инструкцию, которая поможет избавиться от этого пристрастия.

Цель этой книги, прежде всего, разобраться в мотивах курения и дать конкретные шаги к избавлению от этой пагуб-

ной привычки.

Помочь миллионам курильщиков, которые верят в безысходность своего положения. Развеять некоторые мифы в отношении курения и открыть глаза на правду о табачной индустрии.

В 1, 2 главах я расскажу, что нужно знать о курении и о табачной индустрии. А во второй половине книги будут практические задания, с помощью которых вы сможете избавиться от курения, конечно, если захотите этого.

Я постаралась написать эту книгу без воды, чтобы она читалась на одном дыхании и буквально за один день. После прочтения у вас останется инструкция, которая сделает вашу жизнь свободной от курения.

Итак, поехали.

# Глава 1

## Что мы курим?

Многие уверены, что курят настоящий растительный продукт, который не может быть вредным, ведь он так широко используется.

Производители любят и заботятся о потребителях. А нас воспитывали не задавать лишние вопросы.

Спешу вас расстроить. Бумажные отходы и мусор, пропитанный раствором химических соединений, в виде сигарет – это реалии. Есть, конечно, там небольшая доля того самого табака, но по большей части в обычных сигаретах это отходы его производства.

На эту тему есть много материалов, в том числе и документальные фильмы. Мне в свое время очень понравился фильм «Жертвы калибра 7,62», найдите его обязательно на просторах интернета. Очень впечатляющий фильм, особенно для тех, кто лучше воспринимает именно визуальные образы.

А мы пройдемся по главному.

Даже если представить, что производитель добросовестно сделает сигарету из хорошего табака, вреда меньше не станет. Горение табака неизбежно приводит к образованию хи-

мических соединений, из которых многие десятки являются доказанными канцерогенными веществами.

По некоторым данным, в ходе сгорания сигареты выделяется около 4000 химических соединений. Более 40 химических соединений вызывают онкологические заболевания или способствуют их развитию.

Самые опасные: никотин, смолы, соли, угарный газ, тяжелые металлы. Рассмотрим некоторые, чтобы вы понимали суть этих веществ.

– бесцветный непахнущий ядовитый газ. **Оксид углерода**

Симптомы отравления: головная боль, тошнота, одышка, головокружение и помрачение сознания.

*Все помнят состояние первой сигаретки с утра? Как тело испытывает судорожное помутнение сознания. Я до сих пор помню, как от первой затяжки кровь в моих венах становилась свинцовой и, перекачиваясь по всему телу, как оргазм, поступала в мозг и останавливала время. В голове только стук своего сердца и концентрация на ощущениях своего тела...*

Высокая концентрация газа незамедлительно приводит к смерти.

– ускоритель процесса всасывания веществ в слизистую желудка. **Диоксид углерода**

*Например, быстрое опьянение при употреблении газированных алкогольных напитков. Или все помнят, как под дей-*

*ствием алкоголя сигаретка усиливает действие опьянения.*

– опасен при вдыхании. На стадии острого отравления аммиак поражает глаза и дыхательные пути. Вызывает сильный кашель, удушье. При высокой концентрации паров – возбуждение, бред. **Аммиак**

– вызывает головную боль, головокружение, раздражение слизистых верхних дыхательных путей и глаз, горечь во рту, чувство страха. При высокой концентрации и длительном вдыхании приводят к тошноте, рвоте, сердцебиению, расширению зрачков, судорогам, потере сознания. Синильная кислота и ее соли применяются при добыче золота, для дезинфекции и дезинсекции, для борьбы с вредителями растений и т. д. **Цианистый водород, или синильная кислота**

– в высоких концентрациях оказывает на человека наркотическое действие, а также может вызывать раздражение кожи, глаз, слизистых оболочек и дыхательной системы. **Изопрен**

– значительная часть дыма табака, увеличивающая появление зависимости, особенно у молодежи. **Ацетальдегид**

– как мы знаем, это растворитель. Именно он растворяет (убивает) жировые клетки в органах человека, в том числе в головном мозге, сердце и печени. **Ацетон**

(сокр. ДМН), также (сокр. НДМА) – обладает высокой токсичностью и является доказанным канцерогеном для человека. **Диметилнитрозамин N-нитрозодиметиламин**

– является токсичным, сильно раздражающим слизистые

оболочки глаз и дыхательных путей соединением. Класс опасности – 2 (вещества высокоопасные). **Акролеин**

*Помните, как дым, попавший в глаз, по ощущениям выжигает его?*

*А першение в горле, когда вы закурили свою первую сигарету?*

– бесцветный газ с резким запахом. Даже в низких концентрациях он раздражает кожу, глаза и носоглотку. Данному веществу присвоен первый класс опасности (ранее был второй). **Формальдегид**

Токсичен, прием внутрь 60—90 мл является смертельным.

Симптомы отравления: бледность, упадок сил, бессознательное состояние, депрессия, затрудненное дыхание, головная боль, нередко судороги, аллергия, постоянный кашель, раздражение глаз, носа, горла и кожи, приступы астмы.

– ароматическое соединение, сильный канцероген, токсичен. Относится к 1 (высшему) классу опасности, влияющий на организм человека. Также оказывает мутагенное действие. В испытаниях на девяти видах животных при воздействии на организм удалось вызвать злокачественную опухоль. **Бензопирен**

– чрезвычайно токсичен, радиотоксичен и канцерогенен. Находится в природе и накапливается табаком, вследствие чего наносит значительный вред здоровью курильщика. **Полоний-210**

– воздействует на печень, почки, центральную нервную систему, нарушает фосфорно-кальциевый обмен. Сильный канцероген. В очень небольших количествах кадмий присутствует в организме любого человека. Он попадает туда с табачным дымом (табак хорошо накапливает кадмий). **Кадмий**

повышает чувствительность миокарда к адреналину и норадреналину, провоцирует развитие аритмии. Появляется учащенное сердцебиение, ощущение «толчков» в грудной клетке. **Бутан** –

Ядовит, вдыхание бутана вызывает дисфункцию легочно-дыхательного аппарата.

добавляют в сигареты, чтобы табак не высыхал. На самом деле, он ускоряет доставку никотина в мозг. **Пропиленгликоль** –

– используется для ароматизации сигарет с ментолом. Это масло также используется для разбавления краски и снятия лака с дерева. **Скипидар**

– длительное употребление в виде сигарет может вызвать такие заболевания и дисфункции, как гипергликемия артериальная гипертония атеросклероз тахикардия аритмия стенокардия ишемическая болезнь сердца сердечная недостаточность инфаркт миокарда. В сочетании со смолами никотин способствует развитию онкологических заболеваний, в том числе рака легких языка, гортани. Способствует развитию гингивита и стоматита **Никотин** , , , , , , , .

Фаза табачного дыма, содержащая твердые частицы, включает в основном никотин, воду и смолу – табачный деготь. В состав смолы входят углеводороды, вызывающие рак, в том числе нитрозамины, ароматические амины, изопреноид, пирен, бенз (а) пирен, хризен, антрацен, флуорантен и др.

Кроме того, смола содержит простые и сложные фенолы, крезолы, нафтолы и др.

Так можно продолжать еще долго, но вряд ли вам этого хочется. Думаю, достаточно, чтобы понять, что в сигаретах нет ничего, что было бы полезно или хотя бы безопасно нашему организму.



## Особенности изготовления

Для меня самым мерзким и шокирующим фактом стало применение коровьей мочевины в производстве сигарет. Именно мочевина помогает отравляющим веществам быстрее всасываться в кровь и ускоряет привыкание.

Условно говоря, на то, что вы курите, пописала корова. Не очень приятно, правда?

После этого можно отнести всех курильщиков к сообществу урина-потребляющих!

Для меня это было унижительным открытием. Только вдумайтесь: вы отдаете свои деньги за продукт, который пропитали в ядовитых веществах и моче.

Я думаю, каждый курильщик знает, как пахнет пепельница или куча бычков, пролежавшая несколько дней. Это и есть настоящий запах продукта. Эта продукция изначально пахнет ссаньем.

Добавки в виде ванили, какао, ментола и т. д. включают в состав сигарет, чтобы сделать сигареты вкусными для потребителя, а курение – еще приятнее.

Именно соус ароматизаторов, в котором вымачивают табачные отходы, создает вкусовое предпочтение для потребителя. Само сырье в виде «табака» во всех обычных марках сигарет одинаковое. А изобилие марок дает лишь иллюзию выбора.

С помощью соуса ароматизаторов в табак можно превратить даже сено, а процесс изготовления такой продукции гораздо выгоднее, чем выращивание ароматного табака.

Вкусовые добавки сделали табачную индустрию безотходной, тем самым увеличили прибыль до колоссальных размеров.

И даже высушенный навоз в этом производстве будет расходоваться как горячие пирожки.

Восстановленный табак – целлюлозное полотно, изготовленное из табачной пыли и обрезков и бумажного мусора. Именно его пропитывают ароматным соусом из химикатов, чтобы он стал похож на настоящий ароматный табак.

Ароматизаторы есть абсолютно во всех современных сигаретах.

Бумагу для сигарет пропитывают селитрой, для того чтобы сигарета не тухла в промежутках между затяжками.

По закону производитель обязан писать на пачке только три показателя: содержание никотина, смол и угарного газа. Остальное остается под грифом секретно. Это чуть ли не единственный продукт, на котором не пишут состав. А все потому, что табачная индустрия платит колоссальные налоги и кормит бюджеты стран и чиновников, которые лоббируют их интересы.

Еще один момент, который настораживает, это подделка табачной продукции. И если на заводской пачке вы увидите хотя бы правдивую информацию о содержании смол, нико-

тина и угарного газа, то что содержится в подделках, не знает никто.

## Глава 2

### Зачем мы курим?

Вы никогда не задумывались, почему люди, видя на пачках сигарет отвратительные фото с пораженными частями тела и предупреждения о вреде здоровью, все равно покупают сигареты?

Ведь мы все знаем, что это яд и он убивает. Так в чем же дело?

Никто не видит опасности именно в курении, а даже если и видят, часто оправдывают: «Да это у меня не от сигарет, это я простыл...» И все в таком духе.

Никто никогда не видел людей, которые умерли от курения. НЕТ такого диагноза: умер вследствие курения...

Они умерли от каких-то болезней, виной которым, говорят они, экология, генетика, нервы, неправильный образ жизни, да все что угодно...

Однажды я была свидетелем того, как парень, купивший пачку с надписью «Курение приводит к импотенции», попросил заменить ее на пачку с другой болезнью))).

Как будто у него есть иллюзия выбора.

Было бы интересно посмотреть, как поведут себя мужчины, если на всех пачках указать именно эту болезнь))).

Эти картинки никто не воспринимает всерьез, иначе они выполняли бы свое предназначение.

Я понимаю наркоманов... Без очередной дозы они испытывают невыносимую физическую боль. Им реально плохо. А что происходит с курильщиком? Ровным счетом НИЧЕГО на уровне болевых ощущений.

Когда я первый раз бросала курить, в моей голове прочно сидела мысль о том, что я могу это сделать только с помощью силы воли. Именно воля должна была выстрадать и ограничить меня, слабого человека, от этой пагубной привычки.

Помните, что многие отвечают на призыв бросить курить? – Силы воли нет!

Это не я, это у меня силы воли нет.

А я назову это БЕЗОТВЕТСТВЕННОСТЬ!

В мои несколько попыток бросить курить я буквально через несколько часов четко ощущала на себе знаменитое выражение: хочу курить, аж уши пухнут. В какой-то момент я сдавалась с обещанием вытерпеть это в следующий раз.

И здесь у меня большой вопрос. Когда вы спите, разве у вас «пухнут уши» от того, что вы не курите каждый час? Правда, ведь нет!

Вы же не просыпаетесь ночью на перекур каждый час.

Это такой великий ОБМАН!

Нас уверили в том, что справиться с этой привычкой невероятно тяжело. Что никотиновая зависимость – это чуть ли не самая сильная в мире. Нас убедили в безысходности.

Таблетки, пластыри, никотиновые жвачки, легкие или электронные сигареты, есть даже умельцы кодировать... Как тут бросишь?!

Кстати, я пробовала все, забудьте. Это не ПОМОЖЕТ!!!

Попробуйте дать сигаретному курильщику вейп, через некоторое время он обратно вернется к сигаретам. Вейпы же курят те, кто гонится за модным образом и также попадают в ловушку фальшивой зависимости.

Ну а как же никотин, он же тоже в них присутствует?

А почему курильщики курят конкретную марку сигарет?

В них во всех есть никотин, но привязываются они именно к конкретной марке. И у каждого есть своя любимая марка, судя по разнообразию видов.

Это еще раз доказывает, что никакой никотиновой зависимости нет!

Все гораздо проще, скоро вы это узнаете.

Как известно, мозг всегда находит подтверждение тому, что знает. И если мы уверены, что без этой вредной привычки нам будет плохо, то мозг ищет этому подтверждение. Отсюда «пухнут уши», «появляется нервозность», «падает настроение», проявляется синдром табачного наркомана.

Эта зависимость – ФЕЙК. Вас тянет не к сигаретам, а к ритуалу, который помогает вам отвлечься на 3—5 минут от реальной безответственной жизни, в которой вы перекладываете решение задач на медленное самоуничтожение.

Давайте разбираться.

Что управляет этой «зависимостью»?

Если спросить у курильщика, зачем он курит, он ответит:

- Скучно.
- Это доставляет мне удовольствие.
- Расслабляет.
- Убивает время.
- Не знаю, от нечего делать (распространенный ответ).
- Привычка.
- Все курят, и я закурил.

Одна моя одинокая знакомая на мои слова «Бросай курить» сказала так:

• Ты что, у меня одна радость осталась – сигареты!

Здесь я выделю 4 аспекта:

- Удовольствие (приятные эмоции, расслабление).
- Значимость (ассоциирование с другой личностью).
- Привычка (бессознательные действия).
- Безответственность (отвлекает, выход из ситуации, низкая самооценка).

1. Удовольствие.

Приятные эмоции, связанные с времяпрепровождением (перекур другими словами).

Когда мы работаем, чем больше нарастает напряжение, тем больше мы хотим пойти на перекур, сбросить его.

Ведь правда сбросить напряжение приятно?! Удовольствие здесь именно в том, что ты переключаешься со стрессового состояния напряжения от работы на тихий «шепот»

сгорающей сигареты и внутренние ощущения. И, как говорится, пусть все подождет!

Перекур – это официальное разрешение отвлечься от текущих дел. Просто поговорить о чем-то, отдохнуть. Перевести фокус внимания с дел. За перекур даже на работе не ругают. В некоторых случаях даже понимают, выделяют отдельные места, где они могут уединиться.

Ну а в приятной компании это просто ритуал.

Кому-то нравится вкус и запах (возможно, есть какие-то эмоциональные воспоминания с детства).

## 2. Значимость.

В некоторых случаях курение помогает сблизиться. Общее занятие ведь сближает. Поэтому перекурить вместе – легкое начало общения.

Также человек является коллективным существом и всегда стремится прибиться к какому-то сообществу: спортсмены – к спортсменам, зожники – к зожникам, употребляющие – к таким же.

*Везде есть исключения, но я говорю о тенденции...*

Ну а пропаганда курения в фильмах и медиа с участием знаменитостей, на которые ориентируются миллионы, делают свое дело на отлично.

В мое время даже мультфильмы создавались с пропагандой сигарет.

Чаще всего это происходит в юном возрасте, когда неокрепшая психика подростка выбирает себе образ успеш-

ного человека из кино или медиа и хочет ему подражать.

Я точно могу сказать, что в мои 13 лет курить было модно. Мы считали себя свободными от правил людьми, которые делают то, что хотят. Считали себя взрослыми, ведь 18+ все-таки. Сейчас я понимаю, что это отличная манипуляция.

Почему табачная индустрия уделяет большое значение подросткам?

Потому что в раннем возрасте формируется будущий образ жизни. То, что мы проживаем в детстве, в большей части остается с нами на всю жизнь.

Низкая самооценка стремится найти смелый образ для подражания. А кино, музыка, телевидение прекрасно его формируют.

И если подросток курит из-за аспекта значимости и удовольствия, то взрослый человек – больше по привычке и безответственности.

### 3. Привычка.

К сожалению, многие этого не осознают, но вы курите в строго определенной последовательности действий.

Например:

- После плотного обеда.
- Натощак или вместо завтрака за чашечкой кофе.
- Когда испытываете стресс.
- Через определенные промежутки времени.
- Может быть, в определенных местах (видите курительную зону, и вам сразу хочется закурить).

- Когда пьете алкоголь и сидите в компании.
- При выходе на свежий воздух (если вы не курите в помещении).
- В туалете, если вы курите дома.
- Если чувствуете запах сигарет.
- После секса.
- На работе, уходя на перекур.

Привычка – бессознательный выбор действий. Человеку легче жить, когда его действия определены. Это и есть зона комфорта. Любое непривычное действие вызывает тревожное состояние. Поэтому наш мозг держит нас в рамках привычных действий и поощряет за это гормонами счастья.

#### 4. Безответственность.

Курильщик не признает и не понимает последствий курения, тем самым не берет на себя ответственность.

Не уважает и не любит свое тело. Не ценит свое здоровье как ресурс, дающий нам энергию для жизни. Низкая самооценка – двигатель безответственного отношения к себе.

Кстати, это касается не только сигарет. Как правило, такие люди склонны не следить за собой во всем. Плохо питаются, употребляют алкоголь, отсутствует режим сна и отдыха. Злоупотребляют во всем, что вредно.

Безответственный курильщик не уважает окружающих, которым приходится терпеть запах и вдыхать опасный дым от пассивного курения.

Зачастую загрязняет окружающую среду, бросая окурки

где вздувается.

Безответственна женщина, которая, забеременев, продолжает травить свой организм, не желая думать, что ее ребенок задыхается от угарного газа в утробе.

Безответственен мужчина, который делает пассивными курильщиками людей, которые его окружают. Курит дома, в подъезде, в машине.

Кто-то может сказать: «Нет, я ответственный! Я курю, но все мои родные в порядке, я забочусь о них. Я никому не доставляю неудобств».

И здесь есть принципиальное заблуждение. Ответственность перед семьей, за свое здоровье обязан нести каждый. Здесь речь не только о них. ВЫ есть часть общего механизма и не имеете права пренебрегать собой. Обречь свою семью и свое потомство на неизвестность без вас.

Итак, что же у нас получается. Курение ассоциируется с радостью, удовольствием и приятным времяпрепровождением, значимостью.

Значит ли это, что курильщику просто не хватает этих чувств?

Именно так!

Нужно учиться получать все это напрямую, а не через сигареты.

Я полностью уверена, что курильщик – это:

– Человек, который себя не любит и не ценит.

– Несчастливый человек.

– Человек, который не видит важности своего существования.

– Безответственный «ребенок», который отказывается «взрослеть», неспособный управлять отрицательными эмоциями и настраиваться на положительные.

Если заметить, за что курильщик хватается в первую очередь, когда испытывает стресс?

Конечно, за сигарету и курит одну за одной. Он даже может испытывать неприятные ощущения от большого количества выкуренных сигарет. Но зато эта физическая боль хоть как-то заглушает эмоциональную. И тогда он переключается на свои болевые физические ощущения, чтобы забыть эти неприятные эмоции.

Курение – медленное самоубийство! Человеку с низкой самооценкой хочется исчезнуть, поскольку нет опоры для счастливой жизни в нем самом.

Но курильщик труслив, ведь он безответственный и поэтому будет умирать постепенно, перекладывая ответственность с себя на сигареты и окружающих.

Условно говоря, героин убьет человека за 10 лет, а сигареты – за 30 лет. В этом есть огромная разница. Все, что происходит постепенно, не сильно заметно для нашего сознания.

Вот что на самом деле заставляет вас быть зависимым.

Если сравнить курящего и некурящего человека, там есть принципиальная разница.

Как правило, человек, понимающий свою миссию, знаю-

щий, куда и зачем он идет по жизни, понимающий значимость себя и своего тела как ресурс – не захочет убивать этот ресурс. Он думает и живет ради себя и людей, за которых несет ответственность.

Курильщик же – напротив.

Он как бы ставит себя на счетчик своей жизни и живет от пачки сигарет к пачке сигарет. Почти всегда он помнит и знает, что нужно купить пачку сигарет, потому что мои уже скоро закончатся, и это дает чувство наполненности жизни, как бы любимое дело. Он занят своей зависимостью больше другого.

# 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.