

КАК БРОСИТЬ КУРИТЬ. ПУТЬ К СВОБОДЕ



ВАДИМ КОРНИЕНКО

Вадим Михайлович Корниенко

Как бросить курить.

Путь к свободе

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=72467320

SelfPub; 2025

Аннотация

Курение – одна из самых распространённых зависимостей, которая незаметно превращается в ловушку для миллионов людей. Эта книга – пошаговое руководство для тех, кто хочет разорвать порочный круг и вернуть себе свободу.

В ней вы найдёте:

честный разбор мифов о курении и никотиновой зависимости;
практические советы по подготовке и первому дню без сигарет;

работающие методы борьбы с тягой, стрессом и привычными триггерами;

рекомендации по поддержке мотивации и закреплению результата;

реальные истории людей, которые смогли освободиться от сигарет.

Эта книга не запугает и не будет читать морали. Она станет вашим проводником и поддержкой на пути к новой жизни – жизни без табака.

Свобода возможна. И вы способны её достичь.

Содержание

Глава 1. Курение как ловушка	5
Глава 2. Мифы о курении	9
Глава 3. Никотиновая зависимость и её механизмы	13
Конец ознакомительного фрагмента.	14

Вадим Корниенко

Как бросить курить.

Путь к свободе

Глава 1. Курение как ловушка

Когда человек зажигает первую сигарету, редко кто думает о том, что делает шаг в настоящую ловушку. Кажется, что это просто игра, способ быть «как все», снять напряжение или показать независимость. Но постепенно лёгкая привычка превращается в цепи, которые удерживают человека годами.

Курение – это не просто «вредная привычка». Это целая система психологических, социальных и физиологических крючков, которые держат курильщика в зависимости.

Первые шаги: как всё начинается

Большинство людей начинают курить в подростковом или молодом возрасте. Причины почти всегда одинаковы:

желание быть «своим» в компании;

любопытство и стремление попробовать запретное;

иллюзия взрослости и свободы;

желание казаться более уверенным;

стремление снять стресс или напряжение.

Сначала сигарета кажется безобидным экспериментом. Первая затяжка вызывает кашель, неприятный вкус и головокружение. Но в этом и кроется обман: мозг быстро учится связывать никотин с лёгким выбросом дофамина – гормона удовольствия.

Как формируется зависимость

Каждая сигарета закрепляет новую нейронную связь:

«сигарета = облегчение».

Человек начинает ассоциировать курение с отдыхом, перерывом, моментом для себя. Никотин даёт краткосрочное чувство расслабления, но на самом деле он лишь снимает дискомфорт, вызванный предыдущей дозой. Получается замкнутый круг:

Никотин попадает в организм → выброс дофамина → кратковременное удовольствие.

Уровень никотина падает → появляется тревога, раздражительность.

Сигарета «снимает» эти симптомы → мозг запоминает: «это работает».

Так создаётся иллюзия, что курение помогает. Но на самом деле оно лишь кормит собственную зависимость.

Ловушка курения

Ловушка курения состоит из трёх главных компонентов:

Физиологическая зависимость – никотин вызывает привыкание, мозг требует новой дозы.

Психологическая зависимость – сигарета становится «другом», «поддержкой», способом справляться с эмоциями.

Социальная зависимость – курение в компании, привычные ритуалы: кофе + сигарета, перерыв на работе, вечер с друзьями.

Именно эта тройная цепь делает курение настолько устойчивым. Даже если человек понимает вред и хочет бросить, что-то внутри удерживает его.

Цена привычки

Курение – это не только расходы на пачки сигарет.

Это:

здоровье: болезни лёгких, сердца, сосудов, повышенный риск рака;

внешность: желтизна зубов, морщины, тусклая кожа;

энергия: постоянная усталость, одышка, снижение физической выносливости;

время: десятки часов в месяц уходят на перекуры;

свобода: зависимость от пачки и зажигалки, невозможность быть независимым.

Каждая сигарета – это не отдых, а новая капля яда, которая медленно разрушает тело и крадёт годы жизни.

История: Андрей, 36 лет

«Я начал курить в 15 лет. Мне казалось, что это круто – старшие ребята курили, и я хотел быть как они. Потом сига-

рета стала частью всех моих привычек: утро – кофе и сигарета, дорога на работу – сигарета, стресс – сигарета. Я много раз пытался бросить, но каждый раз возвращался. Лишь когда понял, что курение – это не мой выбор, а клетка, в которой я оказался, я смог серьёзно задуматься о свободе».

Упражнение: «Моя личная ловушка»

Возьми лист бумаги и ответь на вопросы:

Когда ты чаще всего тянешься к сигарете?

Какие эмоции или ситуации запускают желание курить?

Что ты теряешь из-за этой привычки?

Что тебе кажется, ты получаешь от курения?

Эти ответы помогут увидеть собственную ловушку и начать путь к осознанности.

Итог главы:

Курение начинается с иллюзии свободы и удовольствия.

На самом деле это ловушка, которая держит физиологически, психологически и социально.

Курение не решает проблемы – оно лишь временно убивает дискомфорт, который само же и создаёт.

Понимание своей личной ловушки – первый шаг к свободе.

Глава 2. Мифы о курении

Если спросить курильщика, почему он не бросает, почти всегда в ответ можно услышать целый список причин. Эти причины кажутся логичными и убедительными, но на деле – всего лишь мифы, иллюзии, которые поддерживают зависимость. Чтобы вырваться на свободу, важно разоблачить эти ложные убеждения.

Миф 1. «Сигарета снимает стресс»

Это один из самых распространённых мифов.

Кажется, что сигарета успокаивает. На самом деле она только временно убирает симптомы никотиновой ломки: раздражительность, тревогу, дискомфорт.

Курильщик чувствует «облегчение», но не потому, что сигарета расслабила, а потому, что сняла напряжение, вызванное предыдущей сигаретой. Замкнутый круг.

Правда: стресс не исчезает, он остаётся. Настоящее расслабление можно получить только без сигарет – с помощью дыхания, движения, отдыха.

Миф 2. «Курение помогает сосредоточиться»

Многие курильщики верят, что сигарета «проясняет голову». На деле никотин лишь стимулирует кратковременный выброс дофамина, создавая ощущение бодрости.

Правда: концентрация быстро возвращается в норму и у

некурящих. Настоящая энергия приходит из сна, питания и физической активности.

Миф 3. «Курение помогает контролировать вес»

Некоторые считают, что сигарета подавляет аппетит, и боятся поправиться, если бросят.

Правда: контроль веса зависит не от сигарет, а от образа жизни. После отказа от курения обмен веществ со временем нормализуется. А лёгкая прибавка (если и будет) – это временный процесс, который легко скорректировать с помощью привычек.

Миф 4. «Курение – это часть меня»

Многие курильщики говорят: «Я курю уже 10–20 лет, это часть моей личности».

Правда: личность – это твои ценности, характер, мечты и поступки, но никак не пачка сигарет. Курение – это навязанная зависимость, а не часть характера.

Миф 5. «Бросать поздно»

Некоторые думают: «Я курю столько лет, уже всё равно».

Правда: бросать никогда не поздно. Организм обладает огромной способностью к восстановлению.

Через 20 минут после последней сигареты нормализуется пульс.

Через 12 часов уровень угарного газа в крови снижается до нормы.

Через 2–12 недель улучшается работа сердца и лёгких.

Через 1–9 месяцев уменьшается кашель и одышка.

Через 1 год риск сердечно-сосудистых заболеваний снижается вдвое.

Каждый день без сигарет – это шаг к восстановлению.

Миф 6. «Я получаю удовольствие от курения»

На первый взгляд кажется, что сигарета доставляет радость. Но если присмотреться, это не радость, а снятие дискомфорта. Удовольствие от сигареты существует только на фоне зависимости.

Правда: настоящее удовольствие – это свобода от постоянной нужды курить.

История: Светлана, 42 года

«Я всегда говорила себе, что курю, потому что это "моя отдушина". Но когда бросила, поняла: это была не отдушина, а клетка. Настоящее облегчение пришло только тогда, когда я перестала зависеть от пачки. Теперь я удивляюсь, как могла верить, что сигареты помогают мне жить».

Упражнение: «Разоблачи свой миф»

Запиши все причины, по которым ты продолжаешь курить.

Затем рядом запиши правду: почему это всего лишь иллюзия.

Этот список станет твоим оружием против зависимости.

Итог главы:

Курение держится не только на никотине, но и на мифах.

Сигарета не расслабляет, не помогает сосредоточиться и не делает человека особенным.

Бросать никогда не поздно: организм способен к восстановлению.

Разоблачение собственных мифов даёт силу двигаться дальше.

Глава 3. Никотиновая зависимость и её механизмы

Чтобы победить врага, нужно знать его в лицо. Курение кажется просто привычкой, но на самом деле это тщательно выстроенный механизм зависимости, в котором участвует и тело, и мозг, и психика. Именно поэтому так сложно бросить, даже если есть сильное желание.

Как никотин действует на мозг

После затяжки никотин попадает в лёгкие, а затем почти мгновенно – в кровь. Уже через 7–10 секунд он достигает мозга. Там он связывается с рецепторами ацетилхолина – вещества, отвечающего за внимание, обучение и настроение.

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.