

18+

ПАВЕЛ МАКСИМОВ

КЛИНИЧЕСКАЯ ПСИХОЛОГИЯ ПРОТИВ КУРЕНИЯ

Современный метод
избавления
ОТ НИКОТИНОВОЙ ЗАВИСИМОСТИ



Павел Максимов

Клиническая психология

против курения. Современный

метод избавления

от никотиновой зависимости

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=73589148
ISBN 9785006958395

Аннотация

НЕЗАКОННОЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ НАРКОТИЧЕСКИХ СРЕДСТВ, ПСИХОТРОПНЫХ ВЕЩЕСТВ, ИХ АНАЛОГОВ ПРИЧИНЯЕТ ВРЕД ЗДОРОВЬЮ, ИХ НЕЗАКОННЫЙ ОБОРОТ ЗАПРЕЩЕН И ВЛЕЧЕТ УСТАНОВЛЕННУЮ ЗАКОНОДАТЕЛЬСТВОМ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ. Это не просто книга, а путь к личной свободе. Я Павел Максимов, клинический психолог и бывший заядлый курильщик с 15-летним стажем. Перепробовав десятки «способов» бросить, я создал собственный метод, объединив клиническую психологию, личный опыт и суггестивные практики. Этот подход помог мне – и уже многим моим клиентам – навсегда избавиться от никотиновой зависимости без страданий, ломки и мучительного самоконтроля. Теперь ваша очередь. Приятного освобождения!

Содержание

Вступление	8
Конец ознакомительного фрагмента.	13

Клиническая психология против курения Современный метод избавления от никотиновой зависимости

Павел Максимов

© Павел Максимов, 2026

ISBN 978-5-0069-5839-5

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Рецензия на книгу Павла Максимова

«Клиническая психология против курения.

**Современный метод избавления от никотиновой
зависимости.»**

Актуальность и значимость работы: Книга представляет собой актуальное и востребованное практическое руководство по борьбе с никотиновой зависимостью. Автор, будучи практикующим клиническим психологом с богатым

опытом работы, предлагает системный подход к решению проблемы курения, что делает его методику особенно ценной для современного читателя.

Научная обоснованность: Методологическая база работы построена на современных научных исследованиях в области психологии и физиологии зависимости. Автор грамотно сочетает теоретические знания с практическим опытом, что обеспечивает высокую эффективность предложенной методики. Особенно ценно то, что автор опирается на собственный опыт преодоления никотиновой зависимости.

Структура и содержание: Композиция книги выстроена логично и последовательно. Материал разделен на три четких этапа работы над собой, каждый из которых детально проработан и снабжен конкретными рекомендациями. Автор предлагает четкий план действий на 30 дней, практические инструменты отслеживания прогресса, альтернативные занятия для замещения привычки и научно обоснованную информацию о влиянии никотина.

Практическая ценность: Методический подход автора отличается практической направленностью. Книга содержит конкретные инструкции по изменению поведения зависимого от никотина человека, таблицы для самоконтроля, список

альтернативных занятий, а также рекомендации по изменению образа жизни.

Стиль изложения: Язык книги доступен и понятен широкому кругу читателей. Автор использует простые и четкие формулировки, избегая излишней научности. При этом материал подается структурировано, что облегчает его восприятие и применение на практике.

Целевая аудитория: Книга будет полезна как начинающим борьбу с курением, так и тем, кто уже предпринимал попытки бросить курить. Особую ценность издание представляет для курильщиков с различным стажем, специалистов в области психологии и наркологии, а также людей, заинтересованных в саморазвитии.

Заключение: Работа Павла Максимова является серьезным вкладом в практику преодоления никотиновой зависимости. Книга отличается практической направленностью, научной обоснованностью и доступностью изложения. Предложенная методика может стать эффективным инструментом в борьбе с курением для широкого круга читателей. Рекомендуется к изданию и прочтению всем, кто стремится избавиться от никотиновой зависимости и улучшить качество своей жизни.

Рецензент:

Доктор философии (Ph. D.),
кандидат психологических наук,
доцент кафедры общей психологии
Института психологии им. Л. С. Выготского РГГУ,
член-корреспондент РАЕН,
специалист высшей квалификационной категории.

Барабанов Родион Евгеньевич

Вступление

Здравствуйте. В первую очередь, стоит сказать, что вам здорово удалось выбрать наиболее подходящее время для избавления от зависимости – **сегодня**, искренне с этим вас поздравляю. Я хочу поделиться с вами методом, который уже несколько лет использую в своей психологической практике, который имеет множество положительных результатов и который опробован мной лично. Мой «общий стаж» курильщика составляет **15 лет**, однако он не был непрерывным. Я предпринимал несколько попыток бросить. В итоге у меня получилось на 13 году «стажа», я не курил год, затем снова сорвался на полтора, потом снова бросил – снова закурил, и в итоге бросил окончательно. Это был тяжёлый период в моей жизни. Чего я только не пробовал, чтобы избавиться от зависимости...

Но всё же попытки бросить курить давали опыт и знания. В последний раз, когда я бросал, я хотел максимально забрать от своей вредной привычки всё, что возможно, а потому, когда избавлялся от неё, я отслеживал своё состояние в динамике. Делал записи, проводил мини опыты над своим поведением, чтобы уже в будущем получилось написать методику и помочь остальным, кто также, как и я, попал в никотиновую кабалу. Как видите, мне удалось сделать и то и то.

Всё получится и у вас!

Я намеренно старался написать максимально информативно, но в то же время лаконично. Так что, читать совсем немного. Единственная просьба к вам, читайте вдумчиво, не торопясь, осмысливая в полной мере, и как бы синхронизируя своё чтение вместе с отказом от курения. Информация, которую вы получите здесь, существенно снизит вашу тревожность и придаст уверенности, ведь вы будете знать, что будет дальше, когда вы откажитесь от курения.

Итак, приступим. Полный процесс физического отказа от курения занимает около месяца. На это время мы немного изменим ваш образ жизни, но потом вы сможете вернуться к привычному распорядку дня. Отсчёт пошёл, **30 дней** у нас есть. И для начала следует понять, что борьба с никотиновой зависимостью требует серьёзной психологической подготовки. Первое, в чём следует себя убедить, так это в том, что никотин — **это наркотик, вызывающий зависимость**. И как только придёт полное осознание этого факта, что каждая затяжка — это приём наркотиков, а сигарета или вэйп — это своеобразный «шприц», то перестать курить станет значительно легче. Попробуйте, посмотрите на свой источник никотина под таким углом. Ваши сигареты, которые спокойно лежат на подоконнике, это очередные дозы, а красивый вэйп в вашей сумочке, это ингалятор с наркотиком.

Попробуйте осознать себя наркоманом, «сидящем» на никотине.

Научно доказано: Табачный дым увеличивает риск развития рака. Дым сигарет содержит канцерогены, способные вызывать онкологические заболевания, включая рак лёгких, гортани, полости рта, пищевода и желудка.

Следует также разобраться, из-за чего такая зависимость возникает. Дело в том, что никотин, попадая в кровь, а затем в мозг, стимулирует выброс дофамина (гормона радости) — отсюда возникает чувство удовлетворения и удовольствия, однако через некоторое время (около 20—30 минут), уровень никотина в крови снижается и возникает раздражительность и нервозность — «мозг просит» новую дозу, человек хочет курить. Так формируется зависимость. То есть, **никотин является психостимулятором, который и вызывает стресс из-за его употребления.**

В ходе работы с клиентами, я также наблюдаю, что люди массово переходят с обычных сигарет на электронные. Якобы выбирая менее вредный для организма источник никотина. На самом деле, они вгоняют себя в ещё более тяжёлую ситуацию, ведь курить они начинают чаще. Если для обычной сигареты нужен огонь, специальное помещение или свежий воздух, то для электронного аналога этого не нужно, что ещё сильнее усугубляет процесс отказа от никотиновой зависи-

мости. Из-за новизны «электронок», достаточных научных данных об их вреде немного, но уже сейчас говорят, что вдыхаемая аэрозоль проникает глубже в ткани лёгких, соответственно, если рассуждать логично, вреда это нанесёт больше. И стоит ли говорить о том, что разработчики электронных сигарет очень опытные маркетологи? Они добавляют в линейку своих продуктов множество разных вкусов, делают дизайн привлекательным, ярким, приобщая к зависимости как взрослых людей, так и детей. Так что, **если стоит вопрос, что выбрать, сигареты или электронные испарители, всегда выбирайте полный отказ от них обоих.**

Также позвольте мне прямо сейчас ознакомить вас с состоянием, которого мы добьёмся примерно через четыре недели. Поставьте чтение на паузу и выкурите сигарету. Примите такую дозу, чтобы полностью насытиться никотином. Оцените своё состояние после курения. Вы спокойны, собраны, готовы заниматься другими делами. Поздравляю, вы достигли на короткое время (30 мин.) состояния некурящего человека. Вот такое состояние у вас будет всегда, когда вы полностью избавитесь от никотиновой зависимости.

Далее давайте начнём внутренне готовиться для войны с самым серьёзным противником в вашей жизни – самим собой. Вашу привычку сформировали вы – вам от неё и избавляться. Никотиновые заменители снизят тягу, но полностью

не избавят вас от вредной привычки. Тем не менее я за использование никотинозаменителей при отказе от курения. Время для подготовки у нас есть, поэтому закажите в интернете или купите в аптеке никотинозаменитель, их много, но лично я, когда бросал, купил себе безникотиновый, с активным веществом – **цитизином**. Положите его пока на полку, он пригодится чуть позже.

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.