

# Книга о свободе:

18+

как я перестал быть заложником сигареты

Михаил Игоревич Демин



Михаил Демин

**Книга о свободе: как я перестал  
быть заложником сигареты**

«Издательские решения»

**Демин М. И.**

Книга о свободе: как я перестал быть заложником сигареты /  
М. И. Демин — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-00-696200-2

**НЕЗАКОННОЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ НАРКОТИЧЕСКИХ СРЕДСТВ,  
ПСИХОТРОПНЫХ ВЕЩЕСТВ, ИХ АНАЛОГОВ ПРИЧИНЯЕТ ВРЕД  
ЗДОРОВЬЮ, ИХ НЕЗАКОННЫЙ ОБОРОТ ЗАПРЕЩЕН И ВЛЕЧЕТ  
УСТАНОВЛЕННУЮ ЗАКОНОДАТЕЛЬСТВОМ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ.** Я  
не Аллен Карр. Я простой человек, который не раз пытался бросить курить.  
Перепробовал всё: никотиновые пластыри, жвачки... Думал, проблема в  
привычке и ощущениях. Казалось, стоит убрать источник этих ощущений — и  
зависимость исчезнет. Перешёл на электронную сигарету, надеясь избавиться  
от смол и бросить. Но получил вторую зависимость — с солевым никотином  
она оказалась ещё крепче, пока к 40 годам не пришло осознание. Действуйте  
сейчас — не ждите, пока сигарета назовёт свой последний счёт.

ISBN 978-5-00-696200-2

© Демин М. И.  
© Издательские решения

# Содержание

Предисловие	6
почему эта книга – не «ещё одна про курение»	6
Предыстория	7
как всё началось	7
Глава 1	8
Наркотическая зависимость: что происходит в мозге	8
Конец ознакомительного фрагмента.	9

# **Книга о свободе: как я перестал быть заложником сигареты**

**Михаил Игоревич Демин**

© Михаил Игоревич Демин, 2026

ISBN 978-5-0069-6200-2

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

**Книга о свободе: как я перестал быть заложником сигареты**

## Предисловие

### почему эта книга – не «ещё одна про курение»

Вы наверняка слышали об Аллене Карре и его «Лёгком способе бросить курить». У кого-то она сработала мгновенно, кто-то отложил её на двадцатой странице, а кто-то перечитывал в поисках «волшебной кнопки» – мгновенного решения, которое разом отключит тягу.

Я был среди тех, кто отложил.

Что меня смутило?

Не сам метод, а ощущение, будто книга пытается загипнотизировать – мягко, но настойчиво перепрограммировать сознание. Я хотел чёткого алгоритма: «Сделай А, Б, В – и ты свободен». Вместо этого – поток аргументов, которые тонули в объёме текста, как иголка в стоге сена.

Спустя годы я вернулся к этой книге – уже в аудиоформате. И тогда понял: её ценность не в гипнозе, а в умении отделить зёрна смысла от плевел избыточности.

Главный вывод, который изменил мою жизнь:

Одна сигарета – ровно то же, что одна рюмка алкоголя. Нет «лёгкого» курения. Нет «умеренного» пьянства. Механизм зависимости один.

Эта книга – не очередная попытка «загипнотизировать». Это честный рассказ о том, как я прошёл путь от первой сигареты до свободы – с объяснением, почему мы попадаем в ловушку, и как из неё выбраться.

## Предыстория

### как всё началось

1. Лето, деревня, первые кольца дыма

Мне было четырнадцать. Три месяца каникул: речка, лес, вечерние костры. Курение взрослых казалось атрибутом взрослой жизни – будничным, почти незаметным.

Мы с друзьями решили попробовать. Не из желания «стать взрослыми», а из чистого любопытства:

– Что это такое?

– Как на вкус?

– Правда ли, что от неё кружится голова?

Один из нас уже пробовал. Он достал сигарету, чиркнул зажигалкой – и выпустил аккуратное дымное кольцо. Мы заворожённо следили, пока оно не растворилось в воздухе.

Я тоже попробовал. Получилось не сразу, но когда вышло первое дрожащее колечко, внутри вспыхнуло что-то вроде гордости: «Я умею! Я тоже могу!»

2. От игры – к привычке

Мы не курили. Мы «тренировались делать колечки». Не затягивались – просто выпускали дым. Не задумывались – просто играли.

Но игра закончилась незаметно.

Как это произошло?

– «Ещё разок» – мы находили поводы: «А давай повторим?», «А сможешь три кольца подряд?»

– Первые оправдания – «Всего одна, для настроения», «Я же не затягиваюсь», «Это просто привычка, от которой легко отказаться».

– Потеря контроля – вместо весёлых экспериментов появились тревожные мысли: «Где моя пачка?»

3. Ловушка, которую мы не заметили

Мы не понимали, что:

– первые признаки отторжения (кашель, головокружение) – это сигнал организма о вторжении яда;

– обещания «это пройдёт» – начало самообмана;

– «раз в 3—5 дней» – уже регулярность, а значит – формирование привычки.

Ключевой момент: мы верили, что управляем процессом. На самом деле процесс уже управлял нами.

## Глава 1

### **Наркотическая зависимость: что происходит в мозге**

#### 1. Биохимия никотина: как сигарета захватывает контроль

Когда сигаретный дым попадает в лёгкие, никотин за 7—10 секунд достигает головного мозга. Что происходит дальше?

– Связывание с рецепторами. Никотин активирует никотиновые ацетилхолиновые рецепторы.

– Выброс дофамина. Мозг получает сигнал удовольствия – как при награде.

– Формирование цепочки: Сигарета → Никотин → Дофамин → Удовольствие → Желание повторить.

– Адаптация мозга:

## **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.