

Книга о свободе:

18+

как я перестал быть заложником сигареты

Михаил Игоревич Демин



Михаил Игоревич Демин
Книга о свободе:
как я перестал быть
заложником сигареты

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=73590378

ISBN 9785006962002

Аннотация

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.

Содержание

Предисловие	5
почему эта книга – не «ещё одна про курение»	5
Предыстория	7
как всё началось	7
Глава 1	9
Наркотическая зависимость: что происходит в мозге	9
Конец ознакомительного фрагмента.	10

**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. Меха-

низм 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.