

Наталья Субашы

Бросить курить по-нашему



Наталья Субашы

Бросить курить по-нашему

«Автор»

2026

Субашы Н.

Бросить курить по-нашему / Н. Субашы — «Автор», 2026

Как бросить курить без силы воли и кодирования В России сигарета — это не просто привычка, а часть культуры, способ общения и легальный способ расслабиться. Поэтому запугивания и страшилки не работают: мы не боимся картинок с инфарктами. В курилке мы решаем больше вопросов, чем в кабинетах начальства. Автор этой книги — практикующий врач-психиатр-нарколог. Она без нравоучений и занудства разложила «русский перекур» под медицинским микроскопом и разработала метод отказа от табака, подходящий для нашего менталитета. Из книги вы узнаете: Почему сила воли здесь ни при чём и как выйти из дофаминовой ловушки. Как бросить курить, сохранив общение с коллегами и право на отдых. Как пережить вечеринку с алкоголем или аврал на работе без сигарет. Как настроить мозг на самоуважение вместо страха болезней. Хватит кормить табачные компании. Пора выйти из курилки!

© Субашы Н., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Вступление	6
Глава 1. Сакральная курилка: почему сигарета в России — больше, чем просто никотин	8
Глава 2. Дофаминовый угон: как сигарета захватывает мозг (и почему сила воли тут ни при чем)	9
Глава 3. Капкан «Авось» и картинки с инфарктами: почему запугивание не работает в России	11
Конец ознакомительного фрагмента.	13

Бросить курить по-нашему

Вступление



«Я никогда не курила. Но я знаю, как помочь вам бросить»

Давайте сразу проясним ситуацию. Я — врач-психиатр-нарколог, и я никогда не курила.

Вы, возможно, подумали: «Очередной врач, который не понимает моих проблем и страданий». В России люди часто не доверяют тем, кто дает советы.

Но не спешите закрывать книгу. Да, я не курила. Но через мой кабинет прошли тысячи курильщиков. Я видела мужчин, которые готовы были заплакать от бессилия, потому что не могли бросить курить. Я видела успешных женщин, которые управляют сотнями людей, но не могут справиться с зависимостью от сигарет.

Я не курила сама, но профессионально изучала эту проблему. И знаете что? Иностранные методики и пластыри не работают в наших условиях не потому, что вы слабы. А потому, что в России курение — это больше, чем просто привычка.

На Западе курение — это просто привычка и глупый выбор. В России сигарета — это философия, лучший способ справиться со стрессом и важный элемент социальной жизни. Наша «курилка» — это место, где обсуждаются важные вопросы, от политики до личных дел. И когда вам говорят «просто проявите силу воли», вам предлагают отказаться от части своей социальной жизни.

Как нарколог, я заявляю: сила воли здесь ни при чём.

Зависимость — это не слабость характера. Это химическая ловушка, которая меняет работу мозга. Ваш мозг считает, что без сигареты вы не сможете справиться со стрессом. Пока мы не изменим эту программу в вашей голове, никакие методы не помогут. Вы будете терпеть, срываться и ненавидеть себя.

Я написала эту книгу, чтобы объяснить сложную медицинскую тему простым языком. Без запугивания раком лёгких (я знаю, что это вас не пугает) и без пафоса.

Мы разберём, как работает «русский перекур», почему ваш мозг ломается при попытке бросить курить и как обмануть эту систему раз и навсегда. Легко, без мучений и ощущения, что вы теряете лучшего друга.

Готовы выйти из этой ловушки? Давайте начнём.

Глава 1. Сакральная курилка: почему сигарета в России — больше, чем просто никотин

Книга Аллена Карра «Лёгкий способ бросить курить» — настоящий шедевр практической психологии. Она помогла миллионам людей и я искренне восхищаюсь его умением разложить по полочкам природу табачного страха. Карр совершил революцию, доказав, что для отказа от курения не требуется железная сила воли, достаточно понять механизм ловушки.

Однако как практикующий нарколог, я часто сталкиваюсь с пациентами, которые говорят: «Я читал Карра. Всё понял, всё логично. Но на третий день сорвался, когда вышел на работу».

Почему так происходит? Не из-за того, что метод плох или с читателем что-то не так. Просто Карр писал свою книгу для западного общества, где к концу XX века курение стало личной, почти маргинальной привычкой. Там курилщик — это одиночка у мусорного бака.

В наших реалиях сигарета играет ещё одну важную роль, которую одной логикой не победить. Российская курилка — центр любого коллектива.

Давайте признаем: в нашей культуре сигарета — это не только способ получить никотин. Это важный социальный инструмент с тремя главными функциями:

Главный коммуникатор. Где решаются самые важные вопросы на заводе, в офисе или университете? Часто именно в курилке. Там стираются чины и субординация. Там майор общается с рядовым, а генеральный директор курит одну марку с сисадмином.

Единственный легальный отдых. Представьте: вы работаете на производстве или в офисе. Если вы просто сядете, сложите руки и посидите в тишине пять минут, на вас посмотрят с подозрением. Но если вы скажете: «Я на перекур», — вы получите пять минут личного пространства, которое уважают все.

Психологический щит. Сигарета — социально одобряемый способ взять паузу во время стресса. Сказать: «Пойду покурю», — значит выйти из тяжёлого разговора или конфликта.

Когда мы пытаемся бросить курить, мозг паникует не только из-за нехватки никотина. Он боится: «Меня лишат общения. Я выпадю из компании. Я потеряю право на отдых».

Аллен Карр прав: курение — иллюзия, которая ничего не даёт. Но чтобы это сработало в наших реалиях, нужно сделать следующий шаг и включить клиническую логику.

Задайте себе вопрос: что именно в курилке приносит вам удовольствие?

Вонючий дым, от которого першит в горле, а одежда пахнет, как пепельница?

Возможность выйти из душного помещения, перевести дух, посмеяться с коллегами и узнать новости?

Конечно, второе. Наш мозг просто перепутал социальные радости (отдых, общение, перерыв) с химической соской. Вам кажется, что без сигареты это исчезнет. Но это не так. Сигарета в курилке — «входной билет», который вы сами себе придумали.

Главный секрет лёгкого отказа от курения: когда вы бросаете курить, не бросайте курилку.

Вы имеете полное право ходить со всеми на улицу. Вы имеете законное право на свои пять минут отдыха. Никто не выгонит вас из компании, если в ваших пальцах не будет дымящейся палочки. В следующих главах мы с точки зрения науки разберем, как устроен наш мозг, как никотин временно «взламывает» дофаминовую систему и как перестроить свои привычки так, чтобы приходить в компанию курящих друзей с абсолютным спокойствием, улыбкой и легким чувством гордости за себя.

Глава 2. Дофаминовый угон: как сигарета захватывает мозг (и почему сила воли тут ни при чем)

В своей книге Аллен Карр использует метафору «маленького никотинового чудовища», которое сидит внутри курильщика и требует «еды». Этот образ помогает отделить себя от зависимости. Но как врач, я хочу показать это «чудовище» на томографе. Когда вы поймете его анатомию, станет легче победить.

Главный миф, мешающий бросить курить миллионам людей: «У меня слабая сила воли». В России принято винить себя: не можешь завязать — значит, нет характера. Как психиатр-нарколог, официально заявляю: сила воли здесь ни при чем. Вы не тряпка. Вы — жертва гениального биохимического взлома.

Как никотин «угоняет» мозг

В голове есть система поощрения, главный валютный фонд которой — нейромедиатор дофамин. Он выделяется, когда мы едим вкусную еду, завершаем тяжелую работу, общаемся с близкими или добиваемся успеха. Дофамин дает чувство удовлетворения, покоя и радости. Это сигнал мозга: «Ты делаешь правильно, повтори еще раз».

В норме этот процесс идет тихо. Но тут в организм попадает никотин. Он по структуре похож на ацетилхолин, внутренний передатчик нервных импульсов. Попадая в мозг за 7–10 секунд после затяжки, никотин бьет по рецепторам и искусственно выжимает гигантскую порцию дофамина. Происходит мощный всплеск. Мозг думает: «Ого! Я счастлив!» Хотя на самом деле вы просто постояли у подъезда.

Ловушка «никотинового кредита»

Мозг — экономная система. Когда он видит много дофамина из-за сигарет, он включает предохранители:

Чувствительность рецепторов падает.

Собственное производство дофамина снижается.

Через 30–40 минут после сигареты уровень никотина падает, а своего дофамина мозг больше не производит. Наступает дофаминовая яма. В этот момент вы чувствуете тревогу, раздражительность и напряжение. Вам кажется, что это из-за «тяжелой жизни», «начальника» или «пробок». Но это мозг требует вернуть уровень дофамина. Вы закуриваете снова, и дофамин прыгает вверх. Вы думаете: «Сигарета меня спасла от стресса!» Но это иллюзия. Сигарета не сняла стресс, а лишь на 20 минут отложила тот стресс, который создала предыдущей затяжкой. Вы живете в режиме биохимического должника, который берет кредит под дикие проценты, чтобы чувствовать себя так, как другие некурящие.

Почему метод «стиснуть зубы» заставляет страдать

Когда вы пытаетесь бросить курить на силе воли, вы совершаете ошибку. Вы думаете: «Я лишаю себя удовольствия, но должен терпеть ради здоровья». В этот момент ваш мозг в дофаминовой яме, а вы чувствуете себя несчастной жертвой. Вы смотрите на курящего коллегу и думаете: «Ему хорошо, а мне нельзя». Срыв — это вопрос времени. Сила воли истощается, особенно при стрессе.

Взгляд нарколога: хорошая новость

Анатомия этого «чудовища» такова, что оно полностью подконтрольно биологическим часам.

Глава 3. Капкан «Авось» и картинки с инфарктами: почему запугивание не работает в России

Если взять любую европейскую или американскую брошюру против курения, то 90% её содержания будет посвящено страшным медицинским последствиям. Вас будут пугать ампутациями, гангреной, чёрными лёгкими и онкологией. Минздрав тратит миллионы на пугающие фотографии на пачках сигарет. Но какой результат это даёт в наших реалиях?

Курильщик видит на пачке сигарет надпись «Импотенция» или «Инфаркт» и спокойно просит продавца заменить её на «Слепоту» или «Пародонтоз», объясняя, что ему эти варианты не нравятся. Это реальный анекдот из нашей жизни.

Как врач-психиатр, я знаю, что запугивание болезнями не действует на нашего человека. В этой главе мы разберём, почему классический страх за здоровье не работает в России и что можно использовать вместо него, чтобы мозг действительно захотел освободиться от зависимости.

Ментальный бронезилет: «Авось» и примеры из жизни

В российском менталитете живёт мощный фатализм. Наша культура пропитана историями о преодолении, а фраза «Двум смертям не бывать, а одной не миновать» глубоко укоренилась в сознании. Когда мы видим предупреждение о раке лёгких, наш мозг включает мощную психологическую защиту — капкан «Авось».

У каждого первого российского курильщика есть железный аргумент — мифический родственник: «Да мой дед курил „Беломор“ с двенадцати лет, всю войну прошёл, дожил до девяноста и умер, потому что с лошади упал!» Этот «дед» — главный защитный экран зависимости. Мозг цепляется за одну уникальную ошибку выжившего, игнорируя сухую статистику наркодиспансеров. Курильщик искренне верит, что именно он попадёт в этот счастливый один процент.

Кроме того, пугать нашего человека абстрактным раком через 20 лет бессмысленно. Жизнь в России приучила людей планировать максимум на год-два вперёд. Горизонт планирования «до старости» практически отсутствует из-за исторических и экономических реалий. Мозг рассуждает так: «До этого рака я ещё неизвестно доживу ли, а стресс у меня на работе прямо сейчас».

Механика страха: почему пугалки заставляют курить больше

Теперь открою вам профессиональный секрет психиатрии. Картинки на пачках сигарет не помогают бросить курить, а наоборот, удерживают вас в ловушке. Давайте проследим цепочку мыслей:

Вы берёте пачку и видите страшную фотографию опухоли.

Ваш мозг мгновенно считывает сигнал: «Опасность! Страх! Смерть!»

При страхе выделяется гормон стресса — кортизол.

Ваш мозг, привыкший к никотину, реагирует на стресс сигналом: «Срочно закури, чтобы успокоиться!»

Вы испытываете стресс от картинки на пачке, автоматически достаёте сигарету, прикуриваете, и дофамин на 15 минут гасит тревогу. Круг замыкается: вас напугали — вы закурили. Картинки работают как идеальный триггер для продажи табака.

На что заменить страх? Переводим фокус на самоуважение

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.