



КУДРЯШОВ ТИМОФЕЙ

БРОСАЕМ КУРИТЬ ЗА **2** ВЕЧЕРА

КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ЗАВИСИМОСТИ,
А НЕ ПРОСТО ПЕРЕСТАТЬ ПОКУПАТЬ СИГАРЕТЫ



МОСКВА

УДК 613.844
ББК 51.204.0
К88

Кудряшов, Тимофей Михайлович.

К88 Бросаем курить за два вечера : как избавиться от зависимости, а не просто перестать покупать сигареты / Тимофей Кудряшов. — Москва : Эксмо, 2026. — 288 с. — (БЕЗвредные привычки. Лучшие книги по избавлению от зависимостей).

ISBN 978-5-04-236354-2

Что мешает человеку бросить курить? Возможно ли сделать это легко, без неприятных последствий и навсегда? Ответ на эти вопросы — ДА и ДА! И мешает себе, как правило, только сам человек — своими страхами и сомнениями. И правда, кто из-за них не откладывал это решение до лучших времен — до определенной даты, понедельника, Нового года?

Однако действовать надо решительно и прямо сейчас. Время, которое понадобится вам для чтения этой книги, — примерно два дня, и по их завершении вы будете знать все необходимое, чтобы понять: «Время пришло». Автор Тимофей Кудряшов поделится своим личным опытом и знаниями и научит вас иначе относиться к процессу курения и отучения себя от этого занятия. В итоге вы увидите, что бросить легко возможно, более того, чем спокойнее и мягче произойдет отказ от сигарет, тем выше вероятность, что вы забудете о них навсегда.

УДК 613.844
ББК 51.204.0

© Т.М. Кудряшов, текст, 2020
© Оформление. ООО «Издательство
«Эксмо», 2026

ISBN 978-5-04-236354-2

СОДЕРЖАНИЕ

Отзывы	9
Приглашение	13
Бросить быстро и легко — реально	13
Что значит бросить легко и что значит быстро	17
Что значит бросить правильно, или 5 заветных желаний	19
В чем главный секрет	21
Первая контрольная сверка	24
Как лучше избавиться от табачной зависимости.	
Опора на науку	26
Что надо будет делать?	29
О чем еще надо предупредить	29
Глава 1. Дело табак	33
Историческая справка	35
Растение табак	39
Никотин чистой воды	40
Табачный дым	43
О цифрах и табачной продукции	51
Наркотики как есть	53
О работе нервной системы	60
Про формирование зависимости	65
Про эндокринную систему	66
Никотин как яд	67
Никотин — наркотик	70
Сверяемся с новичками	73
График воздействия никотина. Дополнительные факторы	75
Никотин: выводы	78
Альтернативные стимуляторы	80
Правильный дофамин	84

Поднимаем дофамин!	87
Поднимаем ацетилхолин	93
Одно существенное но	94
Кольцо зависимости	95
Рисуем схему табачной зависимости	96
Вуаля!	99
Глава 2. О психологической зависимости	103
Вера и убеждения	103
О визуальной эстетике табачного дыма	109
Женщины и сигареты	113
Курение в детском возрасте	119
О пользе и вреде внушаемости	122
Курение на экране	123
Реклама	124
Не верим, что бросить курить тяжело	126
Никотин как могучее успокоительное	128
Табачный образ мышления —	
«паразитный аппендикс»	130
Отказ от программы, выход из цикла	132
1000 и 1 отговорка	133
Курение и раздражительность	134
Стрессовые состояния и никотин	135
Сигарета помогает сосредоточиться?	137
Избавление от прочего дискомфорта	138
Сигарета для уверенности	139
Табачное удовольствие	140
Покурить после еды	142
Кофе с сигаретой	144
Трудовые перекуры	146
Сигарета, скука и безделье	148
Сигарета помогает общению?	149
Курение в компании	151
Под градусом (табак и алкоголь)	153
Сигарета как подарок, награда	155

О трубке отдельно	157
Черные дыры	160
Зависть к курящим	160
Пытаемся классифицировать сигареты	163
Накурился — хватит. Сверка со счастливыми	166
Уточняем Z-схему	168
Глава 3. Что получает курильщик	170
Курение и здоровье	171
Табачные яды и полость рта	171
Курение, дыхательные пути и легкие	173
Рак легких	174
Курение и сердечно-сосудистая система	175
Не курите, мальчики, а то отрежут пальчики	176
Курение и мужское здоровье	179
Женщины и сигареты	180
Влияние курения на беременность и здоровье ребенка	181
Курение влияет на слух.	184
Пассивное курение	184
Тревожные мысли о здоровье	185
Замутненное ядом эмоциональное восприятие	186
Сигареты как мелкие расходы	187
Финансирование табачной отрасли	191
Ваше время	191
Глава 4. Как бросать неправильно	193
Отвыкнуть от сигарет	196
Легкие сигареты помогают бросить курить?	197
Никотиновые заменители	198
Электронные сигареты	201
Ложные цели и мотивация	204
«Аварийная» пачка сигарет	205
Оказаться на необитаемом острове без сигарет	206
Бросать курить в выходной	207
Начать новую жизнь	208

Всего одна сигарета — главная ошибка	209
Второй раз бросить курить сложнее	217
Моя ошибка	218
Глава 5. Как бросать правильно	221
Неверие.	223
Курение как психологическая зависимость.	224
Курение как наркотическая зависимость	233
Важное предостережение!	239
Вспомогательные упражнения	240
Желание и мотивация.	247
Конкретизируем цель и задачу	248
Цель и стимулы	249
Что нам предстоит сделать.	250
Курение убивает!	250
Ваше близкое будущее	259
Когда бросаем курить	262
О символизме и символических поступках	263
Бросаем курить: последовательность действий	265
Про вред резкого отказа от сигарет	266
Up and Down.	267
Глава 6. Ключ на старт, обратный отсчет!	269
Ваш новый день рождения	270
Когда вы поймете, что окончательно бросили	271
Ну и как оно — без сигарет?	272
Второй раз бросить сложнее	276
Всего одна сигарета — и снова в западне.	277
Попытка не пытка, или Ода пофигизму	278
И еще одна рекомендация	279
Краткая памятка выпускнику	280
Список используемых источников.	285

ОТЗЫВЫ

Дорогой наш человек! Вы даже не понимаете, что делаете. Переубедить меня, курильщика с более чем 40-летним стажем, да еще и имеющим медицинское образование, — это подвиг. Не скрою, начал читать с некой долей скептицизма: «Ну-ну, полистаем очередного Карра», но чем больше вчитывался, тем яснее осознавал, что это — мое...

Михаил

25.10.2016

Прошел почти год без сигарет, хотя уже давно перестал считать :) Вовремя перестал курить, с нынешними ограничениями особо не покуришь <...> Ваша книга — лучшее решение из всего, что я встречал, хотя до этого попыток было много.

Ринат

13.06.2014

Спасибо большое за такой полезный материал! Самым сильным местом книги считаю раздел о дофамине. Он действительно многое проясняет. Это важное открытие.

Роман

14.12.2013

Спасибо вам огромное! Просто чудо, что я нашла ссылку на эту книгу! Благодарна вам до бескрайности, это действительно помощь для людей! После всех моих мучений исчезли все страхи и сомнения, благодаря,

опять же, точному и правильному изложению! В голове прям что-то перевернулось, заработали мозги после столь долгого «расслабления»! Спасибо!

Ирина

08.11.2013

Уважаемый автор, страна должна знать своих героев! Пусть будет хотя бы псевдоним! Ваша книга не только разжевывает, что да как происходит, но и придает энергии и уверенности в своих внутренних (спящих) силах одолеть этот нервный зуд. И все, что вы описываете, так оно и есть!

Александр

08.05.2013

Автор, спасибо! Первый раз нашла настолько логичное и понятное объяснение всего процесса. Аллен Карр пусть отдыхает. Стаж курения не скажу, таких цифр не бывает... Вашу книгу прочитала два раза и то только потому, что закончила читать в плохом настроении и решила не рисковать и повторить. Логика восхищает!

tata_elis

23.11.2013

Добрый день! Автор и правда очень хорош. Вчера была выкурена последняя сигарета в моей жизни. Уже 18 часов и 30 минут я без сигарет. У МЕНЯ И ПРАВДА ЭЙФОРΙΑ. Я ЛЕТАЮ. ХОЧУ НАСЛАЖДАТЬСЯ ЭТИМ МГНОВЕНИЕМ. Да, приходят мыслишки-тараканы, но я отмахиваюсь от них и кайфую дальше. Я счастлива. Вы очень помогли мне. А. Карр не произвел на меня впечатления. Мне надо, чтобы все было по полочкам: первопричина — причина — следствие, то есть полно-

та информации, ее систематизация. У вас в книге все это есть. Эта книга для меня. Я уверена: у нее большое будущее.

Tata

18.03.2013

Не курю вторую неделю, перестал курить еще в процессе чтения книги. Ритуальные вечерние сигареты негодились. Книга очень достойная, рекомендую родным, друзьям и знакомым. Даже тем, кто «вроде как бросил».

Медведев Олег

15.07.2013

Здравствуйте! Я благодарна Аллаху, а после — вам за эту книгу, за помощь, за чистоту, которую вы несете!

Сабина

23.08.2013

Спасибо вам большое! Прочитала книгу за два вечера. Сейчас встаю, выкуриваю последнюю сигарету, остальные выкидываю, принимаю душ, чищу зубы, выхожу на прогулку с собакой перед сном и ложусь спать. А завтра просыпаюсь свободной! Страхи, конечно, есть. Но действительность страшнее. Хрипы в легких, боли в левом боку. Завтра рентген и УЗИ сердца. НАДЕЮСЬ, ЕЩЕ НЕ ПОЗДНО.

Ольга

21.07.2013

Даже меня, матерого курильщика, вечно пытающегося завязать и читающего на эту тему уйму литературы, книга удивила. Читала книгу вслух все воскресенье, пе-

риодически откладывая и переваривая. Замечала за собой, что часто вырывались фразы наподобие: «Ты прикинь, опупеть!» Некоторые подтемы буксовали, возвращалась, пока наконец не приходило понимание. Я знаю о курении довольно много благодаря книгам и всевозможным методикам разных авторов. От бреда вроде «лягте и лежите, сила воли, таблетки и т. п.» до знания, что курение — это зависимость. В правильных методиках авторы догадались, что к чему, но все они ходят по кругу, а центр — ваша книга. Никто ни разу не пояснял, чем так важен положительный настрой, а это принципиально, особенно для реалиста-скептика.

Никто так далеко не рыл, объясняя на уровне биохимии воздействие никотина на организм. Зато все любят делать акцент на психологическую сторону, ну, как и старый добрый Аллен Карр. Безусловно, видно, что проделан многолетний ТИТАНИЧЕСКИЙ труд. Книга изложена систематизированно, лаконично, требовательно (что важно), последовательно, с юморком. Вообще, хотелось бы выразить вам свое истинное восхищение такими стараниями и знаниями. Мало где можно встретить грамотную, да еще и действенную литературу. Смущают люди на форумах, кричащие о высокой стоимости книги. Без комментариев, это поражает.

Евгения Сливняк

29.12.2014

ПРИГЛАШЕНИЕ

*Заходи, будь как дома,
включай телевизор и свет.
Если есть сигареты, кури.
Здесь отвыкли давно.*

Александр Щербина,
«Архангел Гаврила»

БРОСИТЬ БЫСТРО И ЛЕГКО – РЕАЛЬНО

*У нас кладут асфальт местами и немного,
чтобы каждый оккупант на подступах застрял.*

Сергей Трофимов

Для достижения результата обычно существует несколько различных способов. Некоторые позволяют достичь цели чуть легче и быстрее, другие менее эффективны как по времени, так и по качеству. И конечно, всегда отыщутся методы, которые в принципе не могут привести к намеченному результату.

В таком деле, как отказ от курения, тоже есть множество способов. Но большинство из них насколько очевидно, настолько же успешно приводят к совершенно обратному. Взвываясь за любой из них, испытав в полной мере никотиновый дискомфорт, разругавшись со всеми близкими и знакомыми, истосковавшись по табачному спокойствию, мы твердо убеждаем себя в полной зависимости от никотина и в том, что способа бросить курить просто не существует.

Стремясь вырваться, мы только ухуждали свое положение.

«Очевидные выходы», если они производят противоположный эффект, можно назвать ловушками. И в этом плане табачная зависимость действительно похожа на проволочные силки, где каждый рывок в сторону свободы только сильнее затягивает петлю. Любая неудачная попытка лишь укрепляет табачную зависимость и оставляет все меньше надежд на победу. Поэтому неудивительно, что с каждым разом решиться бросить становится все труднее.

Что является самым сложным при принятии решения бросить? Какие преграды стоят на нашем пути?

«Научиться держать себя в руках», «Не сорваться», «Уметь успокаивать никотиновый зуд», «Не вспоминать о сигаретах», «Перетерпеть первые полгода и следующие полтора», «Не завидовать другим курильщикам»... Конечно, эти и другие утверждения по-своему верны, но чаще всего не первое и не пятое оказывается самым серьезным препятствием.

Самый **ПЕРВЫЙ** и самый эффективный барьер — это полное неверие, что бросить курить будет РЕАЛЬНО. И не абстрактному знакомому в интернете, и не Вакле с соседнего аула, а ЛИЧНО вам. И не в далеком, как сказка, будущем, а в конкретном настоящем, например в следующий понедельник или четверг.

В принципе, страхи и сомнения перед очередной попыткой оправданны: если не знаешь верного метода, то зачем еще раз подвергать себя мучениям? Чтобы снова убедиться в своей беспомощности? Нет, такие самоистязания наша психика не любит и предпочитает их избегать.

ВТОРОЕ, во что действительно сложно поверить, — что получится бросить курить ЛЕГКО, без мучений, которые традиционно сопровождали наши попытки до сих пор. Дискомфорт при длительном отсутствии никотина кажется настолько неизбежным, что любой рассказ о легком отказе воспринимается как издевка или фантазерство чистой воды.

И ТРЕТЬЕ: что после отказа мы уже не будем испытывать привычной потребности в курении даже в самых сложных жизненных обстоятельствах. Что пребывание без табака станет для нас нормой, такой же, как для любого некурящего. За много лет каждый из нас тысячи раз убеждался, что очередной перекур поддерживает, помогает пережить стресс, расслабиться, получить удовольствие... И теперь, бросив курить, те же житейские моменты придется преодолевать без табака. Нет, пока что мысль остаться без поддержки сигарет вселяет неуверенность и даже панику.

«Бросить курить, при этом легко и в кратчайшие сроки, чувствовать себя комфортно и уже никогда не нуждаться в поддержке сигарет». Поверить в весь этот жизнерадостный позитив действительно сложно. И было бы нереально, если бы не пример тех курильщиков, которым посчастливилось избавиться от зависимости как раз именно легко и навсегда. Пока куришь, сложно поверить в искренность этих восторженных оптимистов. К их утверждениям относишься скорее как к бахвальству или желанию самоутвердиться. И только когда бросаешь САМ, на собственном опыте убеждаешься: да, легкий способ — не миф. Более того, сравнивая его со своими предыдущими попытками, начинаешь осознавать, насколько огромной может быть разница.