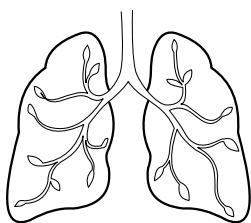


Роман
ВОЛКОВ



**ТВОЙ ЛЕГКИЙ СПОСОБ
БРОСИТЬ КУРИТЬ
10 ДОКАЗАТЕЛЬНЫХ ТЕХНИК**

Пошаговый научный план
для тех, кто устал считать дни
и бояться срывов



Издательство
АСТ
Москва

УДК 159.9 + 613.84
ББК 88.742
В67

*Все права защищены. Никакая часть данной
книги не может быть воспроизведена в какой
бы то ни было форме без письменного
разрешения владельцев авторских прав.*

Волков, Роман.

В67 Твой легкий способ бросить курить: 10 доказательных техник. Пошаговый научный план для тех, кто устал считать дни и бояться срывов / Роман Волков. — Москва : Издательство АСТ, 2026. — 160 с. — (Психолог для себя).

ISBN 978-5-17-190896-6

«Бросить курить очень просто. Я делал это тысячи раз!» — иронизировал Марк Твен. Если вы держите эту книгу, его шутка про вас!

Никотиновая зависимость — это не вопрос слабого характера, а результат работы нейронных петель и дофаминовой «ловушки», в которую попал мозг. Попытаться победить это одной лишь силой воли — проигрышная стратегия: она истощается быстрее, чем успевает сработать очередной автоматический рефлекс.

В книге собраны десять методов, построенных на принципах когнитивно-поведенческой терапии и нейробиологии. Никаких «просто потерпеть» или «найти высокую мотивацию», только алгоритмы поведения — от техники «серфинга» на волнах тяги до метода «стоп» и стратегий пересборки бытовых ритуалов.

Мы разберем самые коварные ловушки: от страха поменять одну зависимость на другую и обнаружить лишние килограммы до привычки использовать сигарету как единственный легальный повод сбежать из душной комнаты и наконец-то выдохнуть.

Вы научитесь отличать реальный голод от никотинового позыва и снимать напряжение без ущерба для себя.

**УДК 159.9 + 613.84
ББК 88.742**

Макет подготовлен редакцией «Прайм»

ISBN 978-5-17-190896-6

© Волков Р., 2026

© ООО «Издательство АСТ», 2026

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение. Почему предыдущие попытки провалились? . . .	7
Как пользоваться этой книгой	9
Тест: ваш профиль готовности	9
Небольшой чек-лист	13
 Глава 1. Никотин и ваш мозг: химия зависимости	15
Хакер в вашей голове: никотин взламывает систему за 7 секунд	16
Дофаминовая ловушка: как сигарета крадет вашу радость	19
Снимаем вину: под гипнозом химии	22
Практикум: Зеркало автоматизма	25
 Глава 2. Триггеры и ритуалы: почему вы тянетесь за сигаретой на автопилоте	28
Собаки Павлова и ваши утренние ритуалы	29
Невидимые кукловоды: как среда влияет на привычное поведение	32
Искусство перехвата: как менять сценарий	35
Практикум: Карта вашей цепочки	37
 Глава 3. Когнитивные ловушки: мысли, которые удерживают в привычных сценариях	40
Разбор главных мифов	41

Научная база: КПТ — как мысли поддерживают зависимость	46
Ключевой принцип: чтобы изменить поведение, нужно изменить мыслительную схему	50
Рефлексия: Зеркало убеждений	53
Глава 4. 10 доказанных способов.	
Ваш личный арсенал	56
Способ 1. Дневник триггеров и выгод	57
Способ 2. Адаптация подхода Аллена Карра. «Перезапись» выгод от курения	60
Способ 3. Публичное обязательство и «Дата X»	67
Способ 4. Замена поведения (Поведенческая активация)	69
Способ 5. Рефрейминг стресса	72
Способ 6. Техника «Серфинг на тяге»	75
Способ 7. Экология пространства	77
Способ 8. Планирование микрогрупп и поиск поддержки	79
Способ 9. Копинг-карточки (экстренная помощь мозгу)	87
Способ 10. Смена идентичности	90
Как собрать свой идеальный план из 3–4 способов	93
Глава 5. Первые 72 часа и ловушка трех недель	96
Хронология очищения: что происходит с телом по дням	97

Вейпы, стики и «чистый пар»: почему это та же ловушка	103
Как отличить физиологическую ломку от психологической тяги	108
Практикум. Трекер первых 30 дней	111
Глава 6. Профилактика срывов	116
Разница между «разовым срывом» и «возвратом к системе»	120
Анализ ошибок: инструменты КПТ	123
Алгоритм анализа срыва (без самобичевания)	126
Практикум. Шаблон для заполнения	130
Глава 7. Проверка на прочность: вечеринки, алкоголь, стрессовые ситуации	133
Стратегии для опасных ситуаций	134
Как отдыхать в компании курящих без чувства обделенности	138
Заключение. Ваш новый манифест свободы	144
Глоссарий ключевых терминов	151
Копинг-карточки	153
Чек-лист. «Экология пространства» (расширенный)	155
FAQ. Ответы на частые вопросы	157

 Важное примечание (этический дисклеймер)

Эта книга не заменяет консультацию врача или психотерапевта. При выраженной никотиновой зависимости, сопутствующих тревожных или депрессивных состояниях, беременности, а также при сердечно-сосудистых заболеваниях поведенческие методики рекомендуется применять под наблюдением специалиста. В ряде случаев самостоятельный отказ от курения при наличии множественных нарушений здоровья может потребовать медицинского сопровождения. Вопрос безопасности и здоровья должен оставаться приоритетным.

ВВЕДЕНИЕ

ПОЧЕМУ ПРЕДЫДУЩИЕ ПОПЫТКИ ПРОВАЛИЛИСЬ?

Если вы держите в руках эту книгу, скорее всего, вы уже пробовали бросить курить. Возможно, вы предпринимали одну попытку, а возможно — десять. И каждый раз сценарий развивался по знакомой схеме: сначала возникала решимость, затем усиливался внутренний дискомфорт, после чего появлялась мысль о «всего одной затяжке». Попытка отказа от курения завершалась возвращением к прежней привычке, нередко вместе с чувством вины.

Многим знаком такой опыт. Важно сразу вычеркнуть один распространенный вывод: **проблема не обязательно в вас. Повторяющиеся неудачные попытки не являются прямым доказательством недостатка силы воли. Проблема заключается в выбранной стратегии.**

Долгое время считалось, что для отказа от курения достаточно взять себя в руки, проявить настойчивость и переждать дискомфорт. Если человек срывался, это объясняли слабостью характера или недостаточными усилиями. Такой подход не учитывает механизмы зависимости и часто

усиливает напряжение и чувство вины. Вы тратите время, деньги, эмоционально включаетесь, пробуете разные методики — а результата нет.

Сила воли — ограниченный ресурс. Она похожа на мышцу, которая быстро утомляется, особенно в условиях стресса, тревоги, хронического недосыпания и социального давления. Никотиновая зависимость — это временно перестроенная нейробиология, и пытаться преодолеть ее только силой воли — все равно что пытаться вычерпать море чайной ложкой.

В этой книге нет универсальных решений, мгновенного результата или обещаний «бросите курить за один вечер без усилий». Речь идет о **системном, научно обоснованном и точечном подходе**.

Мы будем опираться на принципы когнитивно-поведенческой терапии, поведенческую активацию, работу с триггерами, провоцирующими желание закурить, и управление вниманием. Основное внимание уделим практическим инструментам и четким поведенческим алгоритмам, которые могут помочь в отказе от курения. Без медикаментов.

Здесь вы найдете не только теоретическую информацию, но и рабочий инструмент. Каждый раздел предлагает конкретный шаг, который можно применить сразу. Вместо того чтобы полагаться исключительно на силу воли и терпеть тягу к курению в надежде, что она со временем ослабнет, вы научитесь мягко обходить ее, переключать внимание и постепенно ослаблять этот механизм в своей системе.

Как пользоваться этой книгой

Не читайте книгу подряд как роман — это рабочий план, а не художественный текст.

Ваша задача:

1. Пройти короткий тест готовности (ниже).
2. Определить свой доминирующий триггер.
3. Выбрать **3–4 способа**, которые подходят именно вам.
4. Объединить их в индивидуальный план и применить ко дню «Х».

Книга дает набор инструментов — вы выбираете те, которые подходят под вашу задачу.

Тест: ваш профиль готовности

Прежде чем выбрать темп, важно определить точку старта. Эта диагностическая карта помогает понять, где нужно укрепить основу, а где можно переходить к действию. Отвечайте честно: это инструмент для самонаблюдения и настройки стратегии.

Шаг 1. Две шкалы (оцените от 1 до 10)

1. **Готовность:** «Насколько сильно я хочу бросить прямо сейчас, без “но”, “потом” и “с понедельника”?»

2. **Уверенность:** «Насколько я уверен(а), что смогу выдержать первые 2–3 недели без срыва, даже если будет трудно, утомительно или непривычно?»

Почему две шкалы? В поведенческой психологии желание (готовность) и уверенность в своих силах — разные параметры. Высокая готовность при низкой уверенности часто приводит к разочарованию и отказу от попыток. Низкая готовность при высокой уверенности — к откладыванию действий (прокрастинации). Тестирование помогает определить, на каком участке требуется основная работа.

Шаг 2. Доминирующий триггер

Выберите **один** сценарий, который чаще всего запускает автоматическое желание закурить:

- ★ **Стресс / Перегрузка** (конфликты, дедлайны, напряжение в теле).
- ★ **Ритуал / Привычка** (утренний кофе, начало рабочего дня, завершение дела, выход на балкон).
- ★ **Социальные ситуации** (коллеги, друзья, перекуры «за компанию», дискомфорт из-за ощущения изоляции).
- ★ **Скука / Фоновая тревога** (ожидание, рутина, пустые паузы, «нечем занять руки»).
- ★ **Физическая тяга / Никотиновый позыв** (сильное желание закурить, тяжесть в груди, раздражительность, внутренний дискомфорт).

Шаг 3. Ваш профиль и рекомендуемый маршрут

Сопоставьте полученные баллы. Выберите свой профиль и следуйте инструкции:

Готовность	Уверенность	Ваш профиль	Что делать дальше
≥ 7	≥ 7	Стратег	Вы готовы к действию. Переходите к выбору 3–4 способов. Фокус — зачистка среды и экстренные протоколы.
≥ 7	< 7	Решительный, но осторожный	Мотивация есть, но страх срыва тормозит действия. Проработайте Способ 6 (Серфинг) и 9 (Копинг-карточки) до «Даты Х». Начните с чтения Части I.
< 7	Любая	Исследователь	Вы еще торгуетесь с привычкой. Не форсируйте «Дату Х». Начните с Части I. Сфокусируйтесь на понимании привычки. Используйте Способ 1 (Дневник) и 2 (Матрица иллюзий).
Любая	< 5	Нужен страховочный трос	Низкая уверенность повышает риск автоматических срывов. Обязательно отработайте Способ 5 (Алгоритм СТОП) до старта, а также 6 и 9.

Шаг 4. Триггер → Ядро вашего плана

Доминирующий триггер определяет, какие способы станут основой вашего личного плана действий. Выберите **3–4 метода**, которые лучше всего подходят для вашей ситуации.

Ваш триггер	Рекомендуемое ядро плана
Стресс	Способ 5 (Стоп-Дыши-Выбери) Способ 6 (Серфинг) Способ 9 (Копинг-карточки)
Ритуал	Способ 1 (Дневник) Способ 4 (Замена поведения) Способ 7 (Экология пространства)
Социум	Способ 3 (Публичное обязательство) Способ 8 (Поддержка) Способ 9 (Копинг-карточки)
Скука	Способ 4 (Замена поведения) Способ 6 (Серфинг) Способ 10 (Смена идентичности)
Физическая тяга	Способ 1 (Дневник) Способ 6 (Серфинг) Способ 7 (Зачистка триггеров)

Правило сборки: не пытайтесь применять все способы сразу. Попытка изменить слишком много привычек одновременно может снижать вероятность успешного отказа от курения. Выберите 3–4 способа и запишите их на один лист. Это ваш протокол действий, а не жесткое расписание.

Шаг 5. Фиксация старта

1. Запишите свой профиль и триггер: «_____ / _____»
(например: «Стратег / Ритуал»).
2. Отметьте галочкой: [✓] Я выбрал(а) 3–4 способа и назначил(а) «Дату Х» (через 5–10 дней от текущего дня).
3. Держите результаты теста на видном месте. Возвращайтесь к ним в моменты сомнений. Они будут напоминать не только о том, *почему* вы решили бросить курить, но и о том, *как* именно вы это планируете сделать.

Небольшой чек-лист

Мозг не существует отдельно от тела, поэтому без поддержки физиологического состояния поведенческие техники могут давать сбои. Перед стартом убедитесь, что ваши базовые потребности находятся в относительном балансе.

- ★ **Сон 7–8 часов.** Недостаток сна повышает субъективное ощущение тяги к никотину. В исследованиях показано, что лишение сна снижает контроль импульсов и усиливает реактивность на вознаграждающие стимулы, включая никотин. Качественный отдых помогает снизить общий уровень напряжения и улучшает контроль поведения.
- ★ **Вода 1,5–2 литра в день.** Достаточная гидратация поддерживает общее самочувствие. В первые дни отказа от

курения это может уменьшать ощущение сухости во рту и дискомфорта.

- ★ **Движение 20 минут в день.** Утренняя зарядка, прогулка или растяжка помогают снижать эмоциональное напряжение. Регулярная физическая активность влияет на работу системы вознаграждения мозга, включая дофаминергические механизмы.
- ★ **Регулярное питание.** Стабильный режим помогает избежать резких колебаний уровня сахара и энергии. Ощущение голода иногда может интерпретироваться как желание закурить.

Если какие-то из этих пунктов у вас нарушены, начните с базовой стабилизации. Даже небольшие улучшения в сне, питании и физической активности могут облегчить процесс отказа от курения.

Вам не нужно стремиться к идеальному режиму или быстро менять образ жизни. Отказ от курения — уже значимая нагрузка для организма. Если в первые дни вы будете спать чуть меньше, съедите больше обычного или пропустите прогулку, это не критично. Не стоит требовать от себя совершенства. Рассматривайте этот чек-лист как ориентир, а не как обязательный стандарт. Чем больше заботы вы дадите своему телу и чем стабильнее базовые физиологические условия, тем легче проходит период адаптации без никотина.

ГЛАВА 1

НИКОТИН И ВАШ МОЗГ: ХИМИЯ ЗАВИСИМОСТИ

Рассмотрим ситуацию напрямую и отметим то, о чем курильщики редко говорят вслух. **Вы курите не потому, что вам особенно нравится вкус табачного дыма.** Вспомните свою первую сигарету: скорее всего, она вызвала у вас приступ кашля, головокружение, тошноту и искреннее недоумение. Тело отчетливо сигнализировало, что внутрь попало токсичное вещество. Вы курите не потому, что это «придает неповторимый стиль», «помогает генерировать идеи» или «позволяет сделать паузу».

Вы курите по одной простой и объяснимой с точки зрения биологии причине: ваше тело было аккуратнo, шаг за шагом поймано в биологическую ловушку. Никотин воздействует на системы вознаграждения мозга и постепенно формирует устойчивую зависимость, изменяя поведенческие и нейрoхимические реакции.

Важный момент в том, что эти изменения обратимы. То, что было однажды перепрограммировано, можно вернуть в свое исходное, свободное состояние. Мозг обладает высокой пластичностью, и поведенческие и нейрoхимические