

ПОСЛЕДНЯЯ ЗАТЯЖКА

ИРИНА БАРЖАК

ПОСЛЕДНЯЯ ЗАТЯЖКА

как легко
бросить
курить
за 21 день



БОМБОРА
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Москва

УДК 159.92
ББК 88.52
Б24

Баржак, Ирина Анатольевна.

Б24 Последняя затяжка. Как легко бросить курить за 21 день / Ирина Баржак. — Москва : Эксмо, 2026. — 224 с. — (С чистого листа. Книги, которые помогут избавиться от зависимости).

ISBN 978-5-04-211871-5

Автор этой книги, психолог и коуч Ирина Баржак, на много лет избавилась от зависимости, но однажды вновь обнаружила себя на балконе с сигаретой в руках. Этот опыт стал отправной точкой для глубокого исследования психологических причин курения. Объединив личный опыт и знания поведенческой психологии, Ирина разработала авторскую методику. Чуть позже она опробовала ее на экспериментальных группах из 100 человек. В результате почти все участники за 21 день бросили курить!

Суть авторского подхода — в первую очередь разобраться с реальными психологическими потребностями, которые закрывает курение. Вычислить дефицит — восполнить его не вредящим здоровью способом — избавиться от привычки. Более того, авторская методика помогает мягко заменить привычный ритуал экологичной альтернативой, сохраняя спокойствие и контроль над своей жизнью.

УДК 159.92
ББК 88.52

ISBN 978-5-04-211871-5

© Баржак И., текст, 2025
© Оформление. ООО «Издательство
«Эксмо», 2026

Посвящается моему отцу

«Нет ничего проще, чем бросить курить —
Я делал это тысячи раз».

Марк Твен

СОДЕРЖАНИЕ

ВСТУПЛЕНИЕ. ЗАЧЕМ МЫ КУРИМ	13
ГЛАВА 1. ПОТРЕБНОСТЬ БЫТЬ УВИДЕННЫМ И ПРИНЯТЫМ	29
Первый контакт	31
Среди своих	39
Импринтинг	49
Близость	58
Стыд	61
Резюме	68
ГЛАВА 2. ПОТРЕБНОСТЬ СЛЫШАТЬ СЕБЯ	71
Ничего не чувствую	73
Избегание и подавление эмоций	80
Почему эмоции важны	87
Контроль	94
Избегание телесных сигналов и отдых	101
Резюме	106
ГЛАВА 3. ПОТРЕБНОСТЬ В ЛИЧНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ	109
Внутренний компас	111
Я — тень другого человека	122

Уважительная причина	129	
Девочка для битья	135	
Резюме	141	
ГЛАВА 4. ПОТРЕБНОСТЬ В ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ		
БЕЗОПАСНОСТИ И УСТОЙЧИВОСТИ		145
Большой взрыв	148	
Задержка дыхания	156	
«Не выходи из комнаты, не совершай ошибку»	163	
Культура высоких достижений напряжений	169	
Сила рутины	175	
Резюме	184	
ЗАКЛЮЧЕНИЕ. ПОСЛЕДНЯЯ ЗАТЯЖКА		189
Благодарности	199	
Календарь изменения привычек	200	

ВСТУПЛЕНИЕ

ЗАЧЕМ МЫ
КУРИМ

Все курящие знают о вреде сигарет, это написано на каждой пачке, и тем не менее люди продолжают курить. Знают, сколько денег тратят на свою привычку, и это их не останавливает.

Аллен Карр, самый знаменитый эксперт по курению, убежден, что все дело в навязчивой рекламе. Однако, несмотря на запрет курения в заведениях и многих общественных местах и «заблуренные» сигареты в кино, количество курящих людей остается практически неизменным. Например, в России курильщики составляют около 33% населения¹, а в мире их более 11 миллионов человек.

В Японии некоторые компании выдают дополнительные 6 дней отпуска своим некурящим сотрудникам. Так они компенсируют регулярные перекуры. Казалось бы, это должно стать дополнительной мотивацией бросить, но в целом такой стимул не работает.

Недавно появились электронные сигареты и курение обрело «второе рождение». Оно стало модным, типичным, привычным для всех. Перестали пахнуть волосы и руки, перестали страдать от запаха окружающие, но привычка от этого не стала менее вредной.

¹ ВЦИОМ <https://wciom.ru/analytical-reviews/analiticheskii-obzor/kurenie-v-rossii-monitoring-2022>.