Данная краткая версия является ознакомительной. Её прочтение

не принесет того же эффекта, что и оригинальная книга.

1. Почему люди курят?

**1.1. Почему люди начинают и продолжают курить**

Были времена, когда более 60% населения нашей планеты составляли курильщики. При этом всем известно, что курение — пустая трата времени, денег и здоровья. Курильщик, покупающий ежедневно пачку сигарет, тратит за жизнь около 70 000 долларов. Эти деньги не просто выбрасываются, а систематически наполняют легкие курильщика канцерогенными смолами, постепенно засоряя и отравляя кровеносные сосуды. Ежедневно курильщик заставляет испытывать кислородное голодание каждую мышцу и каждый орган своего тела, от чего они становятся все более и более вялыми. Курильщики приговаривают себя к отвратительному зловонному дыханию, потемневшим зубам, прожженной и пропахшей табаком одежде.

Курение — самая коварная ловушка, созданная совместными усилиями человека и природы. Тысячи курящих взрослых предупреждают подрастающее поколение, что курение — отвратительная привычка, разрушающая организм и обходящаяся очень дорого, но почему-то никто не может поверить в то, что курильщики не получают удовольствие от этого процесса. Один из курьезных аспектов курения заключается в том, что необходимо очень постараться, чтобы пристраститься к нему. Ловушка захлопывается не оттого, что вкус сигарет восхитителен, а потому, что он отвратителен. Если бы вкус первой сигареты был приятен, люди как разумные существа поняли бы, почему половина взрослого населения систематически платит за то, что травит самих себя. Но поскольку первая сигарета отвратительна, разум вполне спокоен: мы-то никогда не пристрастимся к этому, так как не получаем от сигарет никакого удовольствия, а значит, сможем бросить, когда захотим.

Юноши обычно начинают курить, потому что хотят выглядеть «круто», а девушки стремятся казаться современными и искушенными.

Итак, мы все начинаем курить по глупости, обычно под давлением окружения или на дружеских вечеринках, но почему мы продолжаем курить? Ни один постоянный курильщик не знает, почему он курит. Если бы ему была известна истинная причина, он бы смог противостоять этому злу.

На самом деле,**причина того, что люди продолжают курить, заключается в сочетании никотиновой зависимости и «промывании мозгов».**

**1.2. Никотиновая зависимость**

Прежде всего, необходимо осознать, что **курение — не развлечение, не вредная привычка, а форма наркомании**.

Никотин — бесцветное маслянистое вещество, содержащееся в табаке и вызывающее у курильщика зависимость. Этот наркотик вызывает самое быстрое привыкание из всех известных человечеству веществ: чтобы пристраститься к нему, может потребоваться лишь одна сигарета. Доза никотина, которая через легкие попадает в организм, действует на мозг намного быстрее, чем доза героина, вводимая внутривенно. Делая двадцать затяжек, человек получает двадцать доз наркотика. Однако уровень содержания никотина в крови быстро падает: вдвое через 30 минут и еще на четверть через час. Вывод никотина из организма начинается сразу после того, как сигарета выкурена, и курильщик начинает испытывать дискомфорт. Неудивительно, что в стрессовых ситуациях никотинозависимые люди курят одну сигарету за другой. На самом деле, эти муки не физические, а психологические: курильщик чувствует, что без сигареты лишается удовольствия или опоры.

Никотин — наркотик, притупляющий вкусовые рецепторы и обоняние. Самая страшная сторона курения состоит даже не в том, что оно наносит ущерб здоровью и бьет по карману, а в том, что оно деформирует психику. Вы начинаете изыскивать любые правдоподобные оправдания тому, что продолжаете курить.

Никотин — не только наркотическое вещество, но и сильнодействующий яд, который входит в состав инсектицидов. Доза никотина, которая содержится в сигарете, способна убить человека, если ввести ее внутривенно.

К счастью, никотин — наркотик, от которого легко отказаться, но для избавления от никотинового рабства человек должен признать, что стал зависим.

*Курильщик приучает собственный мозг не обращать внимания на отвратительный вкус и запах табака, ради того чтобы получить «дозу». Спросите курильщика, считающего, что ему нравится вкус и запах определенных сигарет, будет ли он курить, если любимые сигареты исчезнут из продажи, а останутся лишь отвратительные на вкус дешевые сигареты. Можете не сомневаться, ответ будет утвердительным. Курильщиков не останавливают даже простуда, бронхит и пневмония, когда организм категорически не желает принимать дозу яда.*

**1.3. «Промывание мозгов»**

На самом деле **бросать курить радостно и приятно, но сначала необходимо избавиться от «промывания мозгов».** С самого раннего детства на наше подсознание ежедневно обрушивается поток информации о том, что сигареты расслабляют, придают уверенности и мужественности. Вспомните, в скольких фильмах последней просьбой человека, приговоренного к смерти, была «последняя сигарета»!

Нам внушают, что вводить в вену героин — это аморально и смертельно опасно. Однако если верить статистике, героин убивает 100 британцев в год, в то время как от последствий курения ежегодно умирают 120 000 жителей Великобритании.

Общество насаждает мифы о курении, которые являются самым мощным тормозом на пути отказа от сигарет:

— курильщики наслаждаются курением;

— курильщики принимают сознательное решение курить;

— курение побеждает скуку и стресс;

— курение помогает сконцентрироваться и расслабится;

— курение — это привычка;

— чтобы бросить курить, необходима сила воли;

— начав однажды курить, невозможно бросить;

— необходимо постоянно напоминать курильщику, что курение убивает его;

— заменители курения помогают бросить курить.

Аллен Карр развенчивает эти мифы, убедительно доказывая, что несчастный курильщик ставит на кон свою жизнь. Он теряет здоровье, свободу, энергию, благосостояние и утрачивает душевное спокойствие, уверенность, самоуважение, счастье и свободу. И что он приобретает взамен этих жертв? АБСОЛЮТНО НИЧЕГО — за исключением постоянного стремления к состоянию покоя, порядка и уверенности, которым некурящие люди наслаждаются постоянно.

*Аллен Карр с горечью признавал, что самой большой жертвой «промывания мозгов» из тысяч людей, которым он помог избавиться от курения, был он сам. Он выкуривал до ста сигарет в день, хотя имел возможность наблюдать своего отца — заядлого курильщика, который когда-то был крепким мужчиной, но из-за курения умер в молодом возрасте. Сам Аллен в пятнадцать лет был фанатом спорта и здорового образа жизни, а к сорока годам превратился в никотинозависимого наркомана. Он достиг той стадии, когда невозможно выполнить простейшее физическое или умственное действие, не выкурив сигарету.*

2. Почему бросить курить сложно?

**2.1. Опасения курильщиков**

Только страх мешает вам бросить курить. Вы боитесь, что лишитесь удовольствия и поддержки, не сможете расслабиться и справиться со стрессом. Страх того, что на месте курения образуется пустота, которую нечем будет заполнить, не дает миллионам курильщиков отказаться от сигарет.

На самом деле, **курение не заполняет пустоту, а создает ее**. Понаблюдайте за курильщиками во время официальных мероприятий: многие из них вынуждены тайком выбираться из зала, чтобы затянуться сигареткой. Именно в такие моменты можно осознать курение как следствие настоящей зависимости от никотина. Курильщики курят не потому, что им это нравится. Они курят, поскольку без сигареты чувствуют себя несчастными. Когда курильщики размышляют над тем, бросить ли им курить, они концентрируют внимание на здоровье, деньгах и общественном мнении. Тем не менее, самые большие преимущества в отказе от курения — психологические:

— возвращение уверенности в себе;

— обретение свободы от рабской зависимости;

— возможность наслаждаться жизнью, не страдая от презрения окружающих.

Как правило, курильщика не останавливают ни деньги, которые курильщик тратит в течение жизни на сигареты, ни риск страшных болезней, ни жизнь со зловонным дыханием, ни душевные и физические муки, ни рабская зависимость, ни презрение со стороны большей части общества. Заядлым курильщикам необходимо побороть страх, избавиться от последствий «промывания мозгов» и честно ответить на два вопроса:

•Что дает мне курение? — Абсолютно ничего!

•Почему мне необходимо курить? — У меня нет необходимости курить!

**2.2. Неэффективные способы борьбы с курением**

Принято считать, что бросить курить чрезвычайно трудно. На самом деле, это просто: **единственное, что нужно сделать — больше не курить!** Никто не заставляет нас курить насильно, и, в отличие от еды и воды, нам не нужно курить, чтобы выжить. Однако существует ряд методов борьбы с курением, которые не только не эффективны, но и вредны.

**Метод силы воли** — метод, заставляющий курильщика почувствовать, что он приносит жертву. Это всего лишь заблуждение, но очень сильное заблуждение. Курильщик, сам не зная почему, верит, что сигареты помогают ему и в горе, и в радости. Прежде чем он предпримет попытку бросить курить, ему уже как следует «промоет мозги» общество, а затем он усилит эту идею, «промывая» себе мозги самостоятельно, под влиянием собственной зависимости. Он вспомнит рассказы о курильщиках, которые много месяцев назад бросили курить, но все еще отчаянно хотят выкурить сигаретку. Он встречал и тех несчастных, которые умудрились бросить курить, но с тех пор пребывали не в духе: курить перестали, а остаток жизни проводят, оплакивая этот факт. Ему рассказывали и о курильщиках, не куривших в течение многих лет, которые вновь становились зависимыми, выкурив всего одну сигарету.

И вот человек начинает бросать курить, чувствуя себя при этом глубоко несчастным. Большинство подобных попыток обречены на провал, потому что пока курильщик находится в подавленном состоянии, сигарета имеет для него огромную ценность. Даже если метод «силы воли» сработает, велика опасность рецидива: многие экс-курильщики время от времени выкуривают сигарету: или как «особое угощение», или чтобы убедить самих себя, какие же эти сигареты мерзкие. Пока курильщик не расстанется со стереотипами, навязанными «промыванием мозгов», его нельзя считать полностью избавившимся от никотиновой зависимости.

Многие курильщики прибегают к сокращению курения как к временному средству на пути к полному прекращению курения. Сократить курение рекомендуют в качестве поддержки многие врачи. С одной стороны, чем меньше человек курит, тем лучше его самочувствие, однако сокращение количества сигарет — западня. Уменьшив ежедневное количество сигарет, курильщик начинает постоянно думать о курении: ему хочется, чтобы жизнь текла быстрее, и если раньше он просто автоматически закуривал, то теперь он создает для себя дополнительную стрессовую ситуацию, и чем дольше он «страдает», тем приятнее для него каждая сигарета. Идея сократить курение не только не приводит к полному отказу от него, а оставляет у курильщика чувство неуверенности и жалости к самому себе и убеждает в том, что самая ценная вещь в мире — следующая сигарета. Нет ничего более грустного, чем курильщик, пытающийся сократить потребление никотина. Он страдает от заблуждения, что чем меньше он курит, тем меньше ему будет хотеться курить.

Многие курильщики, собираясь бросить курить, стремятся повысить свою мотивацию, придумывая ложные стимулы, например: «На те деньги, которые я сэкономлю, мы всей семьей сможем провести чудесный отпуск». Подобный подход кажется логичным и здравым, но ошибочным, поскольку любой курильщик предпочтет курить 52 недели в году и не брать отпуск. В любом случае, внутренне курильщик сомневается, и не только потому, что ему придется воздерживаться от курения в течение 52 недель. Не уверен он и в том, что сможет получить удовольствие от отпуска, проведенного без сигарет. В итоге такой подход приводит лишь к тому, что делает жертву, которую приносит курильщик, более значительной. А это, в свою очередь, увеличивает ценность сигарет в его представлении. Ложные стимулы мешают человеку сосредоточиться на главных вопросах: «Что я получаю от курения? Зачем мне нужно курить?»

*Прежде чем вы докурите последнюю сигарету, необходимо расстаться с заблуждениями, связанными с курением. Итак, закурите, сделайте шесть глубоких затяжек, набрав полные легкие дыма. И спросите себя: «Что мне так нравится в этом вкусе?» Возможно, вы считаете, что хороший вкус имеют определенные сигареты, например, сигарета, выкуренная после обеда. Если это так, зачем вы выкуриваете остальные? По привычке? И как может быть, что сигареты из одной пачки имеют разный вкус в зависимости от времени дня и приема пищи? На самом деле иллюзия того, что вкус сигарет становится лучше после еды или на вечеринках, возникает потому, что в эти моменты человек доволен жизнью. Вкус утренней сигареты самый неприятный, потому что в момент пробуждения курильщик несчастен и голоден.*

**2.3. Типы курильщиков**

Необходимо признать, что вы являетесь никотинозависимым, вне зависимости от того, курите вы три пачки сигарет ежедневно или балуетесь сигареткой-другой в дружеской компании. Если в той или иной ситуации рука тянется за сигаретой, значит, вы попали в ловушку, и сейчас самое время из нее выбираться.

**Заядлые курильщики** склонны завидовать тем, кто курит лишь изредка. Нам всем встречались подобные персонажи, заявляющие: «Я могу прожить целую неделю без сигареты, и это меня ничуть не беспокоит».

На самом деле, **у нерегулярных курильщиков,** людей, которые курят от случая к случаю, зависимость от никотина намного сильнее, чем у заядлых курильщиков. У них не только больше иллюзия удовольствия, но они практически и не стремятся бросить курить, поскольку тратят меньше денег и менее подвержены риску для здоровья.

*На консультацию к мистеру Карру записалась женщина, преуспевающий адвокат, которая на протяжении двенадцати лет выкуривала по 2 сигареты в день. Когда-то она страшно боялась курения, поскольку ее родители умерли от рака легких. Однажды она выкурила свою первую сигарету, на всю жизнь запомнив ее отвратительный вкус, и этой сигареты было достаточно, чтобы попасть в никотиновое рабство. Страх перед смертельной болезнью заставлял ее ограничиваться двумя сигаретами в день, но все время в ожидании следующей сигареты она боролась с собой, чтобы не сорваться и не выкурить больше нормы. Двенадцать лет жизни женщины прошли в постоянном напряжении и страхе.*

**Тайные курильщики** — это люди, которые курят и скрывают это от окружающих. Тайными курильщиками могут быть как подростки, скрывающие свою «взрослую» привычку от родителей, так и вполне взрослые люди, которые пытались бросить курить и теперь боятся признаться, что потерпели неудачу.

*Аллен Карр со стыдом вспоминает, как пообещал бросить курить своей жене, обеспокоенной его свистящим кашлем и ужасным цветом лица. Через три недели Аллен закурил вновь после ссоры с другом. Сначала он выкуривал сигаретку-другую в одиночестве, утешая себя тем, что снизил потребление никотина до минимума, затем стал курить в компаниях. Казалось, все, кроме жены, знали о том, что он курит. В итоге, после бурного выяснения отношений, он снова вернулся к регулярному курению.*

3. Легкий способ

**3.1. Последняя сигарета**

Бросить курить до смешного просто. Вам нужно сделать только две вещи:

1. Принять твердое решение никогда больше не курить.

2. Не впадать по этому поводу в депрессию, а радоваться избавлению от рабства.

Большинство читателей спросят: «Для чего было писать целую книгу? Почему нельзя было сказать об этом с самого начала?» Ответ прост: тогда бы вы впали в уныние, почувствовали себя несчастным оттого, что вы бросаете курить, и рано или поздно вернулись бы к пагубной привычке. Возможно, вы уже не раз пытались бросить курить, однако безрезультатно. Табачный бизнес — коварная западня. Основная проблема заключается не в химической зависимости, а в «промывании мозгов», поэтому сначала необходимо развеять все мифы и заблуждения. Поймите врага, узнайте его тактику, и тогда вы с легкостью одержите победу.

Осознайте, что единственный человек, который может заставить вас выкурить следующую сигарету — вы сами!

**Поймите, что на самом деле бросать абсолютно нечего.** Напротив, вы приобретете неоценимые преимущества: станете здоровее и богаче, кроме того, вы будете получать больше удовольствия от радостных минут и легче справляться с грустью.

**Уясните, что не существует такого понятия, как «всего одна сигарета».**Курение — это наркотическая зависимость и цепная реакция. Втайне мечтая и тоскуя о сигаретке, вы лишь наказываете самого себя, хотя в этом и нет необходимости.

Нравится вам это или нет, но вы больны. Ваше заболевание хроническое и прогрессирующее, и оно не пройдет само собой. **Подходящее время для лечения болезни — прямо сейчас.**

**Приняв решение, что эта сигарета — последняя в жизни, вы сразу же станете некурящим.** Курильщик — один из тех несчастных, кто вынужден идти по жизни, разрушая свое здоровье никотином. Некурящий — тот, у кого нет такой нужды. Как только вы примете окончательное решение, сразу же достигнете своей цели. Радуйтесь этому. Не стоит уныло сидеть, ожидая, когда пройдет химическая зависимость. Начинайте наслаждаться жизнью и верьте в себя!

Автор рассказывает о своей борьбе с курением: «Большую часть жизни я провел в попытках бросить курить, переживая недели страшной депрессии. Когда я наконец-то бросил курить, то перешел от ста сигарет в день к полному их отсутствию без малейших негативных последствий. Даже во время отвыкания от курения я чувствовал себя прекрасно. Причина заключалась в следующем: я точно знал, что никогда не буду курить снова. В течение предыдущих попыток, как бы решительно я ни был настроен, я пытался бросить курить, надеясь, что если мне удастся достаточно долго продержаться без сигарет, то желание курить исчезнет». Естественно, оно не исчезало… Чем больше я впадал в уныние по этому поводу, тем больше хотел курить. Моя последняя попытка была совершенно другой. Я сказал себе: «Аллен, нравится тебе это или нет, но ты выкурил свою последнюю сигарету». И в этот момент я точно знал, что никогда не закурю снова. Правда заключается в том, что бросить курить легко. Процесс затрудняют лишь нерешительность и подавленное настроение».

**3.2. Период отвыкания**

Около трех недель после того, как экс-курильщик выкурил последнюю сигарету, он может испытывать дискомфорт, связанный с отвыканием. Он обусловлен двумя факторами:

— отвыканием от никотина — человек ощущает опустошенность и неуверенность, ему нечем занять руки;

— психологическим пусковым механизмом, когда привычные события или действия, такие как телефонный разговор или окончание обеда, вызывают желание курить.

Неспособность различить эти два фактора нередко повторно загоняет людей, бросивших курить, в никотиновую ловушку.

Хотя **муки отвыкания от никотина не вызывают физической боли,** не стоит недооценивать силу их действия. Они похожи на «приступы голода», когда мы вынуждены провести целый день без еды: у нас может «урчать в животе», но физические боли при этом отсутствуют. Тем не менее, голод — мощная сила, и мы становимся очень раздражительными, если лишить нас пищи. Нечто подобное происходит и тогда, когда наш организм испытывает тягу к никотину. Различие состоит в том, что пища нашему телу необходима, а яд — нет, поэтому при правильном настрое муки отвыкания легко преодолеть, и они исчезают очень быстро.

Что бы вы ни делали, не пытайтесь не думать о курении. Многие бывшие курильщики живут в надежде, что, в конце концов, забудут о том, что курили. В любом случае вы не сможете выкинуть курение из головы, ведь вокруг существуют другие курильщики. Но у вас нет необходимости забывать о сигаретах: каждый раз, думая о курении, напоминайте себе, как чудесно снова стать свободным. Ни на секунду не сомневайтесь в своем решении: начав подвергать его сомнению, вы впадете в уныние. Если причина сомнений — депрессия, напомните себе, что ее породил никотин. Если вам предлагает закурить друг, с гордостью ответьте: «Знаешь, я счастлив, что больше не нуждаюсь в сигаретах». Возможно, ваши слова обидят его, но, увидев, что отказ от курения вас не беспокоит, он наполовину будет готов присоединиться к вам.

*Складывается впечатление, что труднее всего отказаться от курения представителям медицинских профессий. Казалось бы, все должно быть наоборот: именно врачи более других осведомлены об опасностях, связанных с курением, и ежедневно сталкиваются с его последствиями. Однако на пути медиков к избавлению от никотиновой зависимости находятся следующие причины:*

— *осведомленность о вреде для здоровья создает страх, усиливающий муки отвыкания;*

— *работа врача является чрезвычайно напряженной, и он не в состоянии снять дополнительный стресс, связанный с муками отвыкания;*

— *врач испытывает чувство вины, потому что должен служить для других примером в вопросах здорового образа жизни, что создает дополнительное психологическое давление.*

**3.3. Неудачи**

Несмотря на то, что эффективность метода Аллена Карра превышает 90%, у желающих бросить курить случаются неудачи и рецидивы. Автор выделяет **две основные причины неудач: влияние других курильщиков и «неудачный день».**

Может случиться так, что в момент вашей слабости кто-нибудь закурит рядом. Используйте подобный момент, чтобы напомнить себе о том, что такого понятия как «всего одна сигарета» не существует. Порадуйтесь тому, что смогли отказаться от курения. Помните, что курильщик вам завидует, и пожалейте его. Он действительно нуждается в вашем сострадании.

Прежде чем бросать курить, необходимо уяснить, что «хорошие» и «плохие» дни случаются у всех, независимо от того, курят люди или нет. В жизни все относительно, и вы не сможете переживать только взлеты, без падений. Начиная тосковать о сигаретке, вы добьетесь только того, что «плохой» день станет еще хуже. Некурящий человек не только физически, но и психологически лучше приспособлен справляться со стрессами и жизненными нагрузками.

*Когда у вас случается тяжелый день, скажите себе: «Сегодня не такой уж хороший день, но курением этого не исправишь. Завтра обязательно будет лучше, но и сегодня у меня есть удивительное преимущество: я избавился от ужасной привычки».*

«Легкий способ» доступен всем. Вы не сможете воспользоваться этим чрезвычайно эффективным методом, только если:

— Вы неспособны четко выполнить указания. Все рекомендации, данные в этой книге, категоричны: например, автор настаивает на том, что ни в коем случае нельзя использовать никотиновые заменители и сокращать количество выкуриваемых сигарет. Аллен Карр уверен, что, несмотря на то, что многим людям удалось бросить курить с помощью подобных уловок, это случилось не благодаря им, а несмотря на них.

— Вы не можете понять и принять точку зрения автора, который уверен в том, что курение — не привычка, а наркотическая зависимость, которая усугубляется «промыванием мозгов». Просто задайте себе вопрос: «Почему так легко отказаться от других привычек, а от этой, столь противной на вкус, затратной и вредной для здоровья, так трудно избавиться?»

Заключение

Аллен Карр убежден, что открытый им способ — эффективный метод избавиться от курения легко, быстро и безболезненно.

Вкус и запах табака настолько отвратительны, что утверждение, будто курение может доставлять удовольствие, абсурдно. Все люди начинают курить по глупости, а продолжают курить по двум причинам: они стали никотинозависимыми, и им «промыли мозги» до такой степени, что они боятся лишиться возможности курить.

Признавшись себе в наркотической зависимости, курильщику не стоит бежать в аптеку за никотиновым пластырем, сокращать количество сигарет и применять прочие неэффективные методы. Надо задать себе два вопроса: «Что дает мне курение?», «Почему мне необходимо курить?». Как ни странно, при глубоком анализе выясняется, что курение не дает человеку ровным счетом ничего, а заставить его курить может только он сам.

Не стоит обманывать себя, если вы курите редко, нерегулярно или по особым случаям: любой, кто зажигает сигарету, является наркозависимым.

Суть метода заключается в том, что нужно бросать курить здесь и сейчас, будучи уверенным в том, что эта сигарета — последняя в вашей жизни. Кроме того, факт избавления от курения должен радовать вас, невзирая на некоторые неудобства, связанные с отвыканием.

 Никотин — наркотик, вызывающий быстрое привыкание, однако, к счастью для миллионов курильщиков, никотиновая зависимость так же быстро устраняется, как и появляется. В среднем период отвыкания составляет около трех недель: вы испытываете небольшой физический и психологический дискомфорт, который легко преодолеть при правильном настрое.

«Легкий способ» доступен всем. Неудачи возможны лишь в том случае, если вы не понимаете точку зрения автора или неспособны четко следовать инструкциям. Кроме того, следует помнить, что вы бросаете курить навсегда: одна-единственная случайная сигарета снова превратит вас в курильщика.