ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

КАК БРОСИТЬ КУРИТЬ

Вот уже пять лет, как я не курю. Совсем. И не хочется – ни в минуты стресса, ни после текилы. Более того, запах табака стал мне крайне неприятен.

А до этого я выкуривал по 20-30 сигарет в день в течение 18 лет. Сколько черной вязкой смолы за это время осело в моем бедном организме – страшно представить. Вонючим ядовитым дымом, который за эти годы прошел через мои легкие, могло бы задохнуться население небольшого города.

Почему люди курят

В 1996 году мой дед, заядлый курильщик, умирал от рака легких. Я видел его страдания, я по несколько раз в сутки делал ему инъекции промедола, который ему позволяли льготы инвалида войны, и знал, что меня ждет то же самое – разве что промедол мне колоть никто не будет, а значит, мои мучения будут еще страшнее.

Я знал, что отравляю табачным ядом и себя и близких. Но ничего не мог поделать – страх остаться без привычной утренней затяжки был сильнее всех остальных страхов.

Как и любой курильщик со стажем, я втайне презирал себя за эту слабость. Но был уверен, что буду дымить до конца дней своих. Просто потому, что у меня никогда не было такой силы воли, чтобы бросить курить.

Да я и не хотел бросать. И не собирался.

Ведь если не покурить хотя бы полдня, то мечта о сигарете затмевала все остальное. А к вечеру я был согласен даже на мятый бычок из пепельницы – настолько сильной была потребность всосать в себя хотя бы чуток радиоактивного дыма.

И как, скажите, я после этого буду обходиться без сигареты целый день? Или, страшно сказать, неделю? Да я же умру к тому времени без своего любимого «Петра Первого». Или сойду с ума в мечтах об одной-единственной маленькой затяжке!

Невозможно было даже представить, чтобы проснуться утром – и не покурить перед завтраком. Или чтобы после вкусного горячего обеда не щелкнуть зажигалкой, блаженно расслабившись в кресле. А как я буду переживать стрессы, если перекур – самый надежный способ успокоиться и обдумать ситуацию? Что, я буду нервничать и при этом не курить? Да это вообще невообразимо!

По крайней мере, я был убежден в этом долгие годы – до того, как бросил курить.

Как решиться бросить курить

Итак, если ты не желаешь оставаться вонючим больным слабаком (а ты сейчас именно такой, хочешь – обижайся, хочешь – нет), но готов снова стать здоровым и свободным человеком, то у меня для тебя две хорошие новости:

Бросить курить легко. Я знаю, что ты в это не веришь. Но это правда.

Привыкнуть обходиться без сигарет тоже легко. В это также не верится, я понимаю. Но ты уж постарайся.

Тебе НЕ понадобится сила воли. Она тут вообще ни при чем.

Тебе НЕ понадобятся «костыли» в виде никотиновых пластырей, электронных сигарет и прочего самообмана.

Всё, что тебе потребуется, – это щелкнуть в голове переключателем из положения «Я не могу жить без сигарет» в положение «Я могу жить без сигарет».

И всё!

Потому что физиологическая привычка твоего организма к никотину не так уж сильна, как ты думаешь. Организм настроен на здоровое топливо, и без табака ему гораздо комфортнее выполнять свои функции. Таблица Менделеева, которую ты ежечасно вдыхаешь, твоему организму на фиг не нужна.

Основная проблема – в мозгах курильщика. Мы убедили сами себя, что сигарета наш лучший друг во всех ситуациях – после ужина, после секса, на вечеринке, на перроне... Курильщик, как малое дитя, боится разлуки с сигаретой. Ему кажется, что без радиоактивной соски во рту ему будет чего-то не хватать. Что он уже разучился жить без сигарет.

Но это полная чушь, как я убедился на собственном опыте. Привыкнуть к новым условиям – дело пары недель. Меньше месяца уж точно. Главное – щелкнуть в мозгу волшебным переключателем.

> **ТЕБЕ НЕ ПОНАДОБИТСЯ СИЛА ВОЛИ. ОНА ТУТ ВООБЩЕ НИ ПРИ ЧЕМ.**

Я сам о существовании этого переключателя узнал случайно.

Однажды в субботу обнаружил, что осталось две сигареты. Идти за свежей дозой было лень, и я решил, что переживу как-нибудь до обеда, а потом схожу и куплю.

В обед я подумал вдруг: ух ты, я не курю уже полдня и, как ни странно, не испытываю особых страданий. Что если попробовать не курить до вечера? Ведь ничего плохого от этого не случится. Заодно и организм для разнообразия подышит воздухом. А если станет невмоготу, то утренняя сигарета – вот она, лежит и ждет. Только руку протяни.

Подумал так – и отложил поход за сигаретами до вечера. А вечером стало уже интересно, каково это – прожить без сигарет целые сутки? До следующего утра, а?

... Утром в воскресенье я понял, что все еще вполне живой. И не просто живой, а мне ДЫШИТСЯ ЛЕГЧЕ! Было ощущение, что легкие стали раза в два объемнее, чем сутки назад. Да, курить хотелось, но вполне терпимо. А ведь я не курил уже больше суток. Тогда как раньше выдерживал от силы два часа.

И тут пришла сумасшедшая мысль: а вдруг я бросил курить? Еще позавчера ни о чем таком даже не помышляя, сегодня – хопс – и я уже некурящий? Неужели я могу жить без сигарет?!

И вот тогда в голове сработал тот самый переключатель, и любопытство захлестнуло меня полностью.

Я по-прежнему не собирался навсегда бросить курить. Я всего лишь решил попробовать жить жизнью некурящего человека.

... Выходить на работу в понедельник было страшновато. Потому что одно дело – не курить дома в выходной, когда можно отвлечься на телевизор, прогулку в парк или целый день «запивать» дефицит никотина гранатовым соком. И совсем другое дело – не курить в нервной рабочей обстановке, где перекуры давным-давно стали неотъемлемой частью производственного процесса. А вдруг я не смогу даже сосредоточиться на своих обязанностях, нутром ощущая, как тикает счетчик пропущенных перекуров?

Но в действительности оказалось все не так страшно.

Возможно, именно потому, что я с самого начала задал себе правильный настрой: я не отказывался от сигарет, не лишал себя привычного уклада, а наоборот, обогащался, приобретая новый опыт. Поэтому, отвыкая от курения, я испытывал не тоску и страдания, а любопытство и азарт.

Хотя, конечно, мне было непросто – ведь к тому моменту мой стаж курильщика составлял уже больше полжизни, и демон курения обосновался во мне очень, очень прочно...

ДЛЯ ПОЛЬЗЫ ТЕЛА

Новая свободная жизнь

Расскажу о том, что обнаружил я – человек, который курил много лет, – избавившись от этой привычки.

Я стал свободным! Я больше не привязан невидимой цепью к табачному киоску. И страх остаться без стратегического запаса сигарет покинул меня – а ведь раньше было настоящим кошмаром обнаружить глухой ночью, что осталась последняя сигаретка... Теперь рабство кончилось, ура-ура!

1. Тайное презрение к себе уступило место гордости: я это сделал, я избавился от зависимости, я молодец!

2. Головокружительное разнообразие полузабытых запахов. Однажды я вышел из дома и удивился, что цветочные клумбы, заросли крапивы и старые клены пахнут совсем как в детстве. Надо же, подумал я, запахи вернулись спустя столько лет. Чего это они вдруг? Серьезно, до меня даже не сразу дошло, что это не они вернулись, а мое нормальное обоняние, способное замечать (и различать) любые запахи, а не только самые сильные.

Когда я был курильщиком, я бы ни за что не поверил, что капельку валерьянки можно учуять за несколько метров. Теперь знаю: можно.

3. Исчезли постоянные головные боли. А я-то думал, что они у меня от работы за компьютером...

4. Когда сидишь на корточках, а потом резко поднимаешься, больше не темнеет в глазах. Оказывается, это тоже было из-за курения!

5. Я привык думать, что мои руки и ноги особо чувствительны к холоду из-за давнишних обморожений – этакий привет из Заполярья, где я за одну только зиму 1986 года умудрился обморозить конечности девять раз... А вот и нет: бросив курить, я стал реагировать на морозы гораздо спокойнее.

6. Пять раз в день! Не 2-3, как раньше, а пять! Ради этого стоило бросить курить, однозначно! Тем более, что и качество этих «раз» тоже заметно улучшилось.

7. Оказывается, если человек, покурив на балконе, вернется в комнату, то вонища стоит на весь дом. А мне почему-то всегда казалось, что жена и дети преувеличивали, говоря об этом: я сам, возвращаясь с перекура, запаха не ощущал и был уверен, что весь дым остается на балконе... Как же, как же!

8. И вообще, курильщики отвратительно, невыносимо вонючи! Их одежда, их волосы, их дыхание издают омерзительный смрад. Находиться с ними в одном помещении – нелегкое испытание для нормального человека, которому свойственно дышать азотом и кислородом, а не оксидом углерода и бензапиреном.

Среди моих знакомых много бывших курильщиков – мужчин и женщин разного возраста и стажа курения.

Никто из них не жалеет, что бросил курить.

Никто не скучает по вонючему дыханию и серому цвету лица.

Ведь курение неестественно. Как бы ни обманывал себя на этот счет сам курильщик.

Никто из тех, кто бросил курить, не вздыхает, что он ЛИШИЛСЯ чего-то. Наоборот, все в один голос восторгаются, что ПРИОБРЕЛИ здоровье и свободу.

И с тобой будет то же самое. Вот увидишь!

ИНСТРУКЦИЯ ДЛЯ ТЕХ, КТО РЕШИЛСЯ

Три стадии отказа от курения

Физиологическое отвыкание от табака

Первая стадия – физиологическое отвыкание от табака. Когда тело просило, умоляло, требовало подарить ему дозу канцерогенов.

– Уважаемое тело! – отвечал я ему. – Кого ты хочешь обмануть, глупая твоя голова? Ты же не курило в детстве и прекрасно себя чувствовало, помнишь? Нет? А я помню. Так что нечего притворяться, что никотин нужен тебе как воздух. На-ка вот тебе зеленое яблоко и стакан сока.

Это продолжалось недели две.

Обезумевший организм изо всех сил очищался от наследия табачного прошлого. Он учился жить в нормальных условиях и перестраивался в давно забытый режим. Понятно, что такая перестройка незаметной не бывает.

Не буду врать, что мне было по-настоящему плохо. Так, неприятные болезненные ощущения... Неожиданностью оказалось то, что эти ощущения доносились изо всех уголков моего прокуренного организма. Давали о себе знать такие органы и части тела, о существовании которых я даже не подозревал.

А мои вкусовые потребности ошеломляли непредсказуемостью. Я литрами вливал в себя гранатовый сок. Я с жадностью беременной кошки пил сырые куриные яйца. Я пристрастился к творогу, который доселе терпеть не мог. Когда я видел пакетики с пластинками морской капусты для суши, я был готов продать за них почку. А тонко нарезанный и высушенный до каменного состояния сыр, покрытый масляными капельками, был просто пределом мечтаний.

Я купил таблетки «Коррида +» (см. «Советы бросающим курить»). Горьковатый вкус этих таблеток отрезвлял меня в моменты, когда курить хотелось просто ужас как.

Мое табачное воздержание стало непростым испытанием не только для меня, но и для моей семьи. И без того вспыльчивый, в те дни я мог бы побить мировой рекорд по умению раздражаться из-за пустяков. Огромное спасибо моей тогдашней жене за любовь и веру в меня – ее бесконечное терпение и поддержка очень помогли мне преодолеть сложный период.

Психологическое отвыкание от табака

Вторая стадия – психологическое отвыкание от табака – наступила, напомню, недели через две или около того.

Организм уже почти смирился с тем, что любимую отраву ему не дадут, и вел себя в основном пристойно. За это я иногда угощал его «Корридой плюс» и булочками с творогом.

Но курить по-прежнему хотелось. Иногда – очень.

Несколько раз я обнаруживал себя стоящим на балконе с сигаретой во рту и удивленно глядящим на огонек зажигалки: это мой тренированный автопилот выполнял заученные движения. Приходилось отбирать у него управление, брать себя за шиворот и возвращать в комнату.

На второй стадии отказа от курения самое трудное – найти замену привычным условным рефлексам.

Как быть с руками, то и дело машинально извлекающими сигарету?

Что делать, если много лет подряд, выходя из дома, ты первым делом закуривал?

Как отвлечься в минуты стресса, не нашаривая в кармане заветную пачку?

Я заменил перекуры прогулками. Когда мозг требовал тайм-аут, я выходил из офиса редакции, но вместо привычного похода в курилку минут пять прогуливался по коридорам. Организм обманывался этим, и меня отпускало до следующего раза.

Я переложил сигареты в труднодоступное место. Они оставались в пределах досягаемости, но машинально взять их уже не получалось.

Когда привычка напоминала, что пора покурить, я медленно, крохотными глотками выпивал кружку-другую зеленого чая. Это помогало сбить с толку вкусовые рецепторы.

Можно вместо перекуров посвятить время физическим упражнениям. После серии, допустим, отжиманий от пола желание срочно покурить обычно отступает.

Опасная эйфория

Третья стадия наступила примерно через месяц после начала эксперимента.

К этому времени я уже адаптировался к роли некурящего. Коллеги и знакомые тоже привыкли к моему новому амплуа и больше не подначивали, убегая щебечущей стайкой на перекур.

Более того, я мог спокойно стоять рядом с ними в курилке, не испытывая желания присоединиться к оргии табакокурения. Запах дыма еще не вызывал у меня отвращения, но и сладостным уже не казался.

Фактически, на третьей стадии отказа от курения человек уже свободен от привычки. И физическая и психологическая зависимость от табака остались в прошлом.

Но тут-то и подстерегает бывшего курильщика главная опасность: искушение поиграть с демоном курения.

«А ну-ка, – спросил я себя однажды, – что если... всего одну сигаретку? Я же не курю уже два месяца и стопроцентно избавился от зависимости. Одна маленькая сигаретка этого не изменит, ведь правда? Никто не становится курильщиком после одной сигареты. Я просто вспомню ощущения от вдыхания табачного дыма, и всё».

И я выкурил сигарету.

Разумеется, зависимость не вернулась, и назавтра я позволил себе еще одну сигарету – просто чтобы убедиться, что я на самом деле успешно стал некурящим и свободен выбирать: курить или не курить.

> **НЕСКОЛЬКО РАЗ Я ОБНАРУЖИВАЛ СЕБЯ СТОЯЩИМ НА БАЛКОНЕ С СИГАРЕТОЙ ВО РТУ И УДИВЛЕННО ГЛЯДЯЩИМ НА ОГОНЕК ЗАЖИГАЛКИ: ЭТО МОЙ ТРЕНИРОВАННЫЙ АВТОПИЛОТ ВЫПОЛНЯЛ ЗАУЧЕННЫЕ ДВИЖЕНИЯ.**

Вторая сигарета тоже не втянула меня в табачное пристрастие.

Ура, подумал я. Ура-ура. Теперь я сам себе хозяин: хочу – курю, не хочу – не курю. Круто! Дай-ка еще одну выкурю, чисто для проверки!..

... Через неделю я снова дымил по пачке в день. Из-за одной маленькой сигаретки все мои старания отправились коту под хвост.

И лишь спустя два года я вновь решился бросить курить, заново прошел через все три стадии и неизбежные прелести отвыкания. Но, наученный горьким опытом, на третьей стадии я не стал искушать судьбу и выкуривать «одну маленькую сигаретку», а смял оставшуюся пачку LD и выкинул ее, покончив с дурной привычкой насовсем.

Тимур Ясинский
www.yasinsky.info

ДЛЯ ПОЛЬЗЫ ТЕЛА

Советы бросающим курить

1. Купи таблетки «Коррида плюс». В них нет «химии». Когда я бросил курить, таблетки состояли из аира и перечной мяты. Сейчас вроде бы состав изменился: производитель заменил корневища аира экстрактом овса (предполагаю, что это связано с постановлением главного санитарного врача от 11 апреля 2011 г., которое внесло болотный аир в список «Растений, содержащих сильнодействующие, наркотические или ядовитые вещества»). Но в любом случае «Коррида +» тебе может пригодиться.

Эти таблетки нужно рассасывать тогда, когда хочется курить. Хитрый производитель рекомендует принимать до 30 таблеток в день в течение четырех недель. То есть он рассчитывает, что ты купишь у него 30 * 28 = 840 таблеток.

Дело твое, конечно. Но мне одной упаковки (100 таблеток) хватило на все время отвыкания от курения.

2. Не забывай: это лишь кажется, что отвыкание от сигарет займет много времени. Да, я знаю, что курильщику даже три недели отвыкания от табака представляются нереальным сроком. Но это оптическая иллюзия для тех, кто топчется на месте. Если ничего не делать, то ничего и не достигнешь. Три недели – это огромный срок, но и он когда-нибудь закончится.

3. В первое время всегда держи сигареты поблизости. Ты должен осознавать, что не куришь потому, что учишься жить без табака, а вовсе не потому, что нечего курить. Иначе у тебя в мозгах запустится традиционная программа «Кончились сигареты!», которая осложнит твою и без того нелегкую жизнь.

4. Если нечаянно все-таки не удержишься и выкуришь сигаретку – не спеши вешать себе на грудь табличку «Я не справился». Ну выкурил и выкурил, это еще не повод прекращать попытки бросить. Ты ведь не курил уже столько времени, значит, можешь! Щелкни волшебный переключатель обратно в положение «Я могу жить без сигарет» и продолжай не курить.

5. Пей больше жидкости, это поможет избавиться от накопившейся дряни. Только не налегай на чай, кофе и прочие кофеиновые напитки. Помни, что самое лучшее питье для человека – это чистая вода. Также не пренебрегай соками и морсами. Твой мудрый организм подскажет тебе, какие именно нужны.

6. Физические упражнения будут тебе вдвойне полезны: помимо ускорения метаболизма они помогут отвлечься от желания курить.

7. Переключатель в твоей голове в первое время то и дело будет самопроизвольно возвращаться в режим «Кажется, я не могу жить без сигарет!». Вырубай его на фиг. Каждый человек способен жить без сигарет. Даже ты.