



Юлий Шанс  
КАК Я БРОСИЛ  
КУРИТЬ



16+

# Юлий Шанс

## Как я бросил курить

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=63596723](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=63596723)*

*SelfPub; 2021*

### Аннотация

Это книжка для тех, кто хочет, пытался, но пока не смог бросить курить. Даже многие знаменитости не смогли попороть пагубную привычку. Сам автор бросил только с двадцатой (!) попытки. В публикации интересно описан опыт борьбы автора, его горькие неудачи, усвоенные уроки, разработанные приемы и т.д. Увлекательное повествование может служить практическим руководством для жаждущих избавиться от напасти. Хотя сам автор сумел избавиться от нее без помощи молитв, все же, для особо религиозных людей, в конце приведены три сильнейшие молитвы от табакокурения – христианская, мусульманская и буддистская (мантра). О том, как нельзя бросать курить читайте в необычном рассказе автора "Григорий".

На обложке использовано слегка измененное изображение "No-smoking logo" с сайта flickr по лицензии ССО.

# Содержание

Первая затяжка	5
Первая война с курением	10
Вторая война с курением	12
Третья война с курением	15
Примечание:	20
Приложение:	21

**Юлий Шанс**

# **Как я бросил курить**

*Курить бросить легко – я лично проделывал это сотни раз (Марк Твен)*

# Первая затяжка

В тот летний день, полвека назад, мне было шесть лет. Я заметил как Мишка, мой одноклассник и сосед по подъезду, украдкой юркнул за угол пятиэтажки, на сторону без подъездов. Наш молодой рабочий городок тогда интенсивно расстраивался, преимущественно «хрущевками» и в то время наш дом стоял на самой окраине, за ним простиралось безлюдное бескрайнее поле с травой по пояс. Было ясно, что Мишка проследовал туда с глаз долой с каким-то тайным намерением. Из любопытства я бесшумно проследовал за ним. Когда я вынырнул из-за угла, Мишка стоял, прильнув спиной к стене дома, метрах в десяти. Он зыркнул на меня сердитым взглядом и, когда я приблизился, недовольно буркнул: «Че пришел?». Затем, подумав пару секунд, он вынул руку из-за спины и протянул мне дымящийся окурочок: «На, дерни!». Я мгновение колебался, так как курение меня никогда не прельщало, ибо, во-первых, это было для детей «преступлением» и, во-вторых, я знал, что оно вредит здоровью. Однако, из любопытства, я решил один-единственный раз попробовать, просто чтобы быть в курсе, что же это такое на самом деле. Я был уверен, что это очень приятно, раз так много взрослых курят. Я не имел ни малейшего понятия как курить и не знал, что затяжку нужно делать сначала в рот, а затем уж в легкие, приоткрыв рот и, тем самым, предвари-

тельно разбавляя и охлаждая дым в полости рта воздухом. Я взял протянутый мне «бычок», всунул его в губы и прямо из него вдохнул горячий воздух напрямую в себя... Будто огонь обжёг мои легкие. По контуру боли я ощутил их форму, размер и расположение. От удивления, разочарования и боли я на миг замер как парализованный. Затем слезы брызнули из моих глаз и я разразился громким продолжительным кашлем. Михаил испугался, что мой кашель привлечет чье-нибудь внимание и нас накажут. «Э-э-э, да ты курить даже не умеешь, – раздосадовано сказал он и потянул меня за рукав, – уходим быстрее отсюда!»

Столь отрицательный первый опыт отбил у меня охоту вновь попробовать закурить, как мне казалось, навсегда. Даже когда уже большинство моих друзей-подростков бравиновали курением, особенно в компаниях, я долгое время отнекивался. В СССР подавляющее большинство мужчин курили (женщин же – меньшинство). Поэтому, достигнув возраста 15 лет, я стал периодически слышать от сверстников в свой адрес фразы типа «ты не мужик, раз не куришь» и ловить на себе полупрезрительные взгляды. Почти все сверстники из моего окружения уже покуривали. Во дворе и в школе к тому времени образовалось несколько устойчивых компаний и в каждой из них было принято красоваться с дымящейся сигаретой. Я полностью не примыкал ни к одной из группировок и слыл как бы «самим по себе», сохраняя определенную независимость (как и несколько других подрост-

ков). Поэтому я, конечно, мог бы и отказаться курить, но это означало бы окончательно быть исключенным из многих подростковых «приключений» и прослыть «маменькиным сынком» (особенно с учетом того факта, что я воспитывался матерью-одиночкой). Такая перспектива меня не устраивала и я решил-таки изредка выкуривать через силу сигарету, просто чтобы от меня отстали. Я старался делать это только при большом скоплении сверстников, чтобы одной выкуренной сигаретой показать, что я «свой парень» сразу многим. Около половины моих знакомых достаточно быстро стали зависимыми от никотина и жаловались мне, когда не было сигарет. Я долгое время им не совсем верил, подозревая, что они попросту корчат из себя «мужиков». У меня же из-за намеренно редкого курения, тяга к курению не развивалась долго. Я занимался спортом, посещал секции бокса и вольной борьбы и не ощущал к табаку никакой тяги совершенно.

## **В когтях у напасти**

Наконец, в зависимость впал и я. Да ещё как впал! К моменту поступления в университет, я стабильно выкуривал по полпачки сигарет в день. Далее моё проживание в курящем студенческом общежитии, стрессы учебы и романтика студенческой жизни довели моё ежедневное употребление до пачки сигарет в день. Многие студенты держались годами на такой дозе. Моя же зависимость прогрессировала нещадно дальше. К концу четвертого курса я выкуривал по полторы

пачки в день, а иногда даже две. Такое количество никотина не могло не сказаться на моем здоровье и самочувствии. Настроение и живость восприятия жизни снизились. Появился серый цвет лица, круги под глазами и одышка. Стало побаливать сердце. Упала работоспособность, поддерживаемая лишь краткими периодами после курения. В конце концов даже этот положительный эффект никотина исчез – к концу каждого дня я начинал чувствовать себя плохо уже после каждой (!) выкуренной сигареты. Возникла парадоксальная ситуация. Через каждые 20 минут у меня возникала тяга покурить, которая со временем резко увеличивалась, если я воздерживался. Но как только я выкуривал одну-единственную сигарету, мне становилось плохо и работоспособность падала почти до нуля. Я твердо решил бросить курить. Моральной поддержкой мне стало открытие того, что я не одинок в своей беде. Я встретил студента с моего курса, который поведал мне то-же самое о себе. Мы оба просыпались по утрам полностью физически разбитыми, не помня, какой наступил день недели, какие сегодня лекции и в какое время, что было вчера, что мы планировали на сегодня. Мы почти ничего не соображали, едва помнили свои имена, но твердо помнили, что нам нужно срочно выкурить подряд две-три сигареты или, предпочтительно, крепкие папиросы типа «Беломорканал» или «Казбек», запивая это парой стаканов крепкого чая. Только после этого память возвращалась к нам, в мозгу запускался мыслительный процесс и тело на-



чинало полностью повиноваться. Мы становились готовыми  
начать новый день.

# Первая война с курением

Мы решили попробовать бросить курить вместе, чтобы поддерживать друг друга морально и чтобы стыд провала перед другим удерживал каждого из нас. Я продержался лишь два дня. Он – точно не знаю. Кончилось тем, что мы стали тайком покуривать друг от друга. Через несколько дней нас сдали друг другу общие друзья. Но поскольку мы слукавили оба, то нам было не очень стыдно друг перед другом.

Я решил усилить удерживающее действие стыда, а также исключить или максимально затруднить возможность тайного курения. Собравшись с духом, я в следующий раз объявил ВСЕМ своим знакомым, что с такого то числа я больше не курю. Наступил день X. Я выкинул все сигареты и держался изо всех сил. Заснуть стало подвигом. Утро было хуже чем утро стрелецкой казни для стрельцов. У них, по крайней мере, тогда все уже скоро заканчивалось, а у меня – только начиналось. Голова соображать отказывалась. Я про всё забывал и был неприветлив. Четыре дня я кое-как осилил честно. На пятый день меня «поймал» тайно курящим в парке один из моих знакомых и растрезвонил эту новость всем. Это была стыдоба! Когда в очередной раз я публично объявил, что снова бросаю курить, надо мной откровенно похихикали. Больше я никому ничего не объявлял. Я рассудил, что это мое и только мое личное дело и что победить свой

недуг я должен в поединке с ним «один на один».

# Вторая война с курением

Я засел за изучение медицинской литературы. Некоторые медики предлагали постепенный отказ от курения, так называемой «лесенкой», когда каждую неделю или месяц снижается количество выкуриваемых сигарет на 1 или 2 штуки. Это снижало требование к уровню силы воли в каждый отдельный день, но растягивало процесс избавления на год, два, а то и более, что, на мой взгляд, было ещё более проблемно. В литературе, однако, упоминались успешные случаи применения такого подхода. Поэтому мой вышеупомянутый собрат по несчастью очень загорелся такой идеей. Мы стали пробовать. Через месяц из-за стресса при сдаче годовой экзаменационной сессии у нас обоих первая такая попытка провалилась. Мой второй подход не увенчался успехом из-за моей душевной раны безответной любви от понравившейся мне в студенческом «стройотряде» девушки. Мой «собрат» не распространялся о своих достижениях, но я увидел, что бросить курить таким способом ему также не удалось.

Другой совет от врачей состоял в том, что нужно просто обеспечить доступ никотина в свой организм не через сигареты или папиросы, а посредством никотиновых таблеток, рассасываемых во рту или никотиновых пластырей, из которых никотин постепенно через кожу проникает в организм,

разносится кровотоком и насыщает клетки. Из-за этого тяга покурить значительно ослабевает. А после продолжительного периода отказа от сигарет (два-три месяца), можно будет постепенно снизить до нуля количество принимаемых таблеток или наклеиваемых пластырей. Врачи утверждали, что множество людей избавились от пагубной привычки именно таким способом. Мне, как инженеру, идея показалась блестящей.

К сожалению, к тому времени мы уже закончили университет и мой соратник по борьбе уехал по практиковавшемуся тогда распределению молодых специалистов предприятиям разных городов. Сей факт я расценил скорее как благоприятствующий, ибо пришел к убеждению, что я должен победить зависимость в поединке «один на один», никому не говоря об этом в процессе борьбы, поскольку это сугубо мои личные счета со злостной напастью. Лишние люди, счел я, только мешают делу, ибо я должен концентрироваться только на себе, на моём враге и ни на чем больше. Как подобает юному максималисту, я закупил как таблетки, так и пластыри и смело пошел в бой. Тяга покурить действительно ослабла, но не настолько, чтобы я мог полностью отказаться от привычки. Я сумел снизить количество сигарет с полутора пачек до одной, но на этом прогресс остановился, несмотря на моё упорство и увеличение количества употребляемых таблеток и применяемых пластырей. Прожив два месяца в пластырях, сося таблетки и притом выкуривая

по пачке, я остановил дальнейшее издевательство над собой. Может быть, таблетки и пластыри неспособны достаточно или правильно насытить клетки организма, либо же они насыщают только часть клеток, либо не тех мозговых клеток, либо табак содержит дополнительные вещества помимо никотина (кокотинин, например), без которых эффективность чисто никотиновой терапии не столь эффективна? Я не врач и гадать не буду. Возможно, мне в очередной раз банально не хватило силы воли, вот и все.

# Третья война с курением

Удрученный неудачами, я выкурил сигарету, лег на кровать и стал медленно думать. Очевидно, рассуждал я, что если в организм долгое время не подавать никотин, то его концентрация постепенно снизится почти до нуля. Например, если человека на год приковать цепями к кровати без доступа к куреву и никотиновым препаратам, то он избавится от вредной привычки. А может и на месяц достаточно? Я полез в медицинские справочники и с удивлением узнал, что период полувыведения никотина составляет лишь 1-2 дня, а коктинина – всего-то раза в 2 дольше. Более того, уже с 3-4 дня организм сам начинает вырабатывать недостающий ему никотин. Таким образом, ещё в эпоху моей «первой войны» с курением, когда я продержался целых четыре дня, я должен был бы быть в силах «дожать» до победы (так как концентрации и никотина, и коктинина у меня уже упали до очень низкого уровня). Однако, этого не случилось. Почему? Одно из моих собственных предположений состояло в том, что при длительном стаже курения, клетка привыкает к повышенному уровню никотина. Поэтому, если понизить в ней уровень никотина воздержанием, она начнет испытывать никотиновый голод и заставлять человека закурить. Хотя на третий день воздержания организм сам вырабатывает никотин, но, судя по всему, лишь в тех нормальных дозах, которые нуж-

ны организму, а не в тех повышенных, к которым привыкли клетки заядлого курильщика. Как долго должно быть воздержание, чтобы клетка отвыкла от повышенной концентрации яда? Ответ на этот вопрос могли дать только свидетельства людей, успешно бросивших курить.

Также я стал тщательно в деталях припоминать моменты, предшествовавшие вытягиванию из пачки очередной сигареты. Я припомнил, что порой я шел курить не потому что сильно хотел этого, а для того, чтобы отвлечься от какой-либо рутинной задачи, утомившей меня. Курение, в этом случае давало мне как бы «законный» перерыв и отдых примерно 20-30 раз в течение непрерывной рутины дня. Как долго нужно воздержаться от курения, чтобы организм отвык от регулярных и частых перерывов? Наверняка, здесь что-то могут прояснить психологи (я читал, что немножко помогает замена акта курения актом чаепития). Но достоверную и точную информацию по необходимому сроку воздержания, могли мне дать – я был уверен в этом – только люди, сами избавившиеся от этой страсти.

Я начал «охоту» на бывших курильщиков повсюду: в студенческом общежитии, среди профессуры университета (в который я был еще вхож как аспирант) среди случайных попутчиков в общественном транспорте и на улице, среди друзей своих друзей, в библиотеках, в журналах медицинских, в журналах про киноактеров и т.д. (интернета тогда, увы, ещё не было). Информация была скудной. Однако, крупица по



крупнице, я выяснил, что в среднем срок воздержания, после которого тяга к пагубной привычке резко спадала практически до нуля, в среднем составляет полтора месяца (от месяца до двух). Всё что требовалось – сжать мою волю в кулак на полтора, максимум на два месяца. Столь конкретный ответ послужил мне сигналом к действию.

Я выбрал двухмесячный период, в который не предвиделось особых стрессов, выкинул пачку в урну и сочинил хитрую “мантру”: «Мне нужно выдержать только два месяца. Если после двух месяцев я по-прежнему буду жаждать курева, то даю себе право снова закурить». “Мантра” психологически облегчала задачу тем, что не требовала вечной борьбы до победы любой ценой и разрешала сдаться после двух месяцев. Расчет был, конечно же, на то, что через два месяца я курить уже не захочу. Эту “мантру” я повторял каждый раз, когда желание покурить становилось особенно острым. И “мантра” помогала! Но через десять дней я все же сорвался. Через месяц я снова повторил попытку. И снова неудача. Потом еще раз. Опять провал. Затем снова. И опять. Бросание курить переросло в регулярно возобновляемые попытки, продолжавшиеся до тех пор, пока в один прекрасный момент где-то на двадцатом заходе я не преодолел отметку в месяц. Тогда я нутром почувствовал, что цель уже достижима, что дожать реально. Осознание сего придало новых сил и вселило надежду, граничащую с уверенностью. Когда минуло полтора месяца и тяга к курению почти полностью про-

пала, мне вдруг ни с того ни с сего захотелось закурить так сильно, как не хотелось никогда, даже тогда, когда я был курякой. Я не выдержал и вышел из дома в ларек купить пачку сигарет. Подойдя к ларьку, я указал продавцу на пачку моих любимых сигарет «Ява», вытащил кошелек и вдруг... ощутил, что я уже вовсе не хочу курить, совсем! Я задумался над странностью и неожиданностью произошедшего и, как в замедленном кино, все же купил пачку на «автопилоте». Затем я посмотрел на нее как на нечто мне уже чуждое и с радостью вернул ее удивленному продавцу со словами: «Оставьте себе, на случай недостачи...». Вскоре мне казалось странным, что я когда-то курил и было непонятно зачем я это делал.

Я, Ваш преданный автор, вовсе не утверждаю, что бросить курить можно только так, как я описал – резко, сжав волю в кулак на два месяца. Люди бросают и по-другому. Мой рассказ написан для тех, кто не смог бросить иначе. Кто не смог этого сделать ни постепенно, ни с помощью психологов, ни с помощью врачей и медикаментов. Мой рассказ написан потому, что он реально сработал. Я искренне считаю, что для настоящих мужчин он самый подходящий. Вот что писал святитель Филарет Московский по этому поводу: «Бросьте свою дымную привычку! Нелегко вам будет, но не надейтесь на себя: призовите Бога в помощь и для Бога *разом* – непременно сразу – отсекайте зло!»

Религиозные люди могут заменить использованную мною «мантру» подходящей молитвой. Ниже в Приложении при-

ведены три сильнейших таких молитвы – одна христианская, вторая – мусульманская и третья – буддистская (тибетская) мантра.

Желаю удачи!

## Примечание:

Во время написания этой статьи у вышеупомянутого друга моего детства Михаила (который познакомил меня с курением) погиб друг вместе с супругой, оставив сиротами двух своих детей, мальчика и девочку. Михаил не дал отправить их в детский дом. Он принял их в свою семью, вдобавок к своим двоим детям (усыновил мальчика и удочерил девочку). Именно таким вот благородным людям в первую очередь то и нужно крепкое здоровье, которое они опрометчиво подрывают курением (Михаил продолжает курить). Надеюсь, что эта брошюра практически поможет бросить курить многим.

## Приложение:

**ХРИСТИАНСКАЯ** молитва преподобному Амвросию Оптинскому об избавлении от страсти табакокурения:

«Преподобне отче Амвросие, ты, имея дерзновение пред Господом, умоли Великодаровитого Владыку подать мне скорую помощь в борьбе с нечистой страстью. Господи! Молитвами угодника Твоего, Преподобного Амвросия, очисти мои уста, уцеломудри сердце и насыти его благоуханием Духа Твоего Святаго, да отбежит от мене далече злая табачная страсть, туда, откуда пришла: во чрево адово».

**МУСУЛЬМАНСКАЯ** молитва Аллаху об избавлении от страсти табакокурения:

Начинать следует с омовения и земного поклона. «Прибегаю к Аллаху. О Аллах! Нет Бога, кроме тебя, и ты мой Бог. Ты сотворил меня, и я раб твой. Я приближаюсь к тебе и удаляюсь от всего недоброго совершенного мной. Прости меня, ибо никто не простит меня, кроме тебя. Избавь меня, Господь милостивый, от привычки к зелью табачному. Ты мой владыка, помоги же мне».

**БУДДИСТСКАЯ** (тибетская) мантра для избавлении от страсти табакокурения:

«Омм э хан ы хару хару хиннэ, сыра сера мон а мын, быр

манэ ха манна хиннэ».

Текст нужно читать ровно 108 раз. Чтобы не сбиться со счета можно использовать четки. По окончании возьмите комфортную ноту и произносите звук «у» так долго, насколько хватит вашего дыхания, чтобы избавиться от лишней энергии и негатива.