

Содержание

Об авторе	15
Благодарность автора	17
Введение	18
Об этой книге	19
Кто вы, мой читатель?	19
Как построена эта книга	20
Часть I. Итак, вы решили бросить курить	20
Часть II. Вы готовы к решительному поступку	20
Часть III. Ни шагу назад	21
Часть IV. О вреде курения для отдельных групп населения	21
Часть V. Великолепные десятки	21
Пиктограммы в этой книге	21
Куда двигаться дальше	22
ЧАСТЬ I. ИТАК, ВЫ РЕШИЛИ БРОСИТЬ КУРИТЬ	23
Глава 1. Буду жить без сигарет	25
Предпосылки	25
Посмотрите на себя обновленного и здорового	26
Начнем?	28
Признайте, что у вас есть зависимость	30
Как узнать, готовы ли вы остановиться	31
Полезные помощники	32
Заменители табака	33
Альтернативные методы	35
Глава 2. Разнообразие табачных изделий	37
Чем вы предпочитаете травиться?	37
Сигареты	37
Бездымный табак	38
Трубки	41
Сигары	42
Опасность легких сигарет	43

Последствия курения	43
Влияние на организм человека	43
Глава 3. Причины возникновения зависимости	50
Плюсы и минусы курения	50
Чем вы себя травите	54
Что такое зависимость	54
Зависимость и злоупотребление	55
Другие ключевые термины	56
Нейротрансмиттеры и влияние на них никотина	59
Наркотики: почему их употребляют	60
Воздействие наркотика на человека	60
Почему люди употребляют наркотики	63
Различные теории возникновения зависимости	64
Глава 4. Почему вы курите	67
Почему вы начали курить	67
Почему вы продолжаете курить	68
Курить, чтобы “круто” выглядеть	69
Курить, чтобы не набирать вес	70
Курить, чтобы снять стресс	72
Склонная к зависимости личность	74
Никотин и мозг	76
Будете курить, пока не задохнетесь	78
Глава 5. Курение опасно для здоровья	80
Дыхание — основа жизни	80
Воздействие курения на органы дыхания	83
Вред курения для здоровья человека	86
Дым отравляет ваш организм	86
Сигареты и рак — неразрывный союз	88
Что делает никотин с вашим телом	89
Опасность для вашего личного здоровья	90
Бросьте, пока вы на коне	91
Глава 6. Другие вредные последствия курения	93
Реальная стоимость курения	93
Во что обходится пачка в день за год	94
Во что обходится обществу пачка сигарет	95
Тройная выгода	95
Здоровье общества	96

Табачная индустрия в мировой экономике	96
Реклама и сигареты	97
Влияние на детей	98
Влияние на семейную жизнь	100
Статистические данные	101
Всемирный вред курения	101
Пассивное курение	102
Чем опасно пассивное курение	102
Курение в общественных местах	104
Душевные муки	105
На следующее утро	105
Осознание вины	105
Я бросал тысячу раз...	107
Отбросьте отговорки и будьте честны перед собой	107
ЧАСТЬ II. ВЫ ГОТОВЫ К РЕШИТЕЛЬНОМУ ПОСТУПКУ	111
Глава 7. Избавление от вредной привычки	113
Взгляд в зеркало: анализ связанных с курением привычек	114
Опытных курильщиков не существует	116
Распространенные курительные привычки	118
Что же было не так	118
Типичные ситуации, побуждающие вернуться к курению	119
Не принимайте прошлые поражения близко к сердцу	122
Преодоление страха перед неудачей	123
Глава 8. Первые шаги	125
Жизнь без табака	125
Сотрите из памяти все “приятные” воспоминания	126
Избавьтесь от своей зависимости	127
Попробуйте жить без курения	129
Решительное “нет”	131
Постепенный отказ	131
Сломайте никотиновые традиции	133
Найдите замену	134
Через что вам придется пройти	134
Внутреннее стремление к успеху	136

Глава 9. Никотино-заменяющие препараты	139
Что такое НЗП	139
Что лучше?	141
Осторожнее с НЗП	141
Общедоступные никотиновые пластыри	142
Никотиновая жевательная резинка	145
Попробуйте никотиновые таблетки	146
Обсудите с врачом: препараты, которые выдаются только по рецепту	147
Никотиновые ингаляторы	147
Никотиновый спрей	148
Лекарство против тяги (Zyban)	148
Сочетание нескольких средств	150
Глава 10. Альтернативные методы борьбы с курением	151
Ваши друзья помогут вам: группы поддержки	151
Попробуйте гипноз	153
Медитация или самогипноз	153
Научитесь ценить свое дыхание и владеть им	154
Начнем: как медитировать	155
Замените никотин спортом	157
Иглоукальвание	157
Витамины, травы и пищевые добавки	158
Духовный аспект	160
Еще несколько методов	161
Тайцзицюань	161
Йога	161
Фэн-шуй	162
Ароматерапия	162
ЧАСТЬ III. НИ ШАГУ НАЗАД	163
Глава 11. Борьба на всех фронтах	165
Настройтесь на борьбу	165
Выберите успешный подход	166
Не отступайте от принятого решения	168
Приготовьтесь к изменениям	168
Физические изменения	170
Эмоциональные изменения	171
Первая неделя: как ее пережить	172

Первые сутки	172
Вы продержались неделю!	175
Глава 12. Не оступитесь	177
Предотвращение возврата к сигаретам	177
Риск возврата	178
Самооправдания при возврате к курению	178
Выбросите из головы мысли о курении	180
Что делать, если вы опять закурили	182
Проиграть битву, но выиграть войну	182
Преувеличение беды	182
Ситуации, подталкивающие к курению	184
Избавьтесь от стимулов	185
Учитесь на своих (и чужих) ошибках	185
Типичные ошибки	186
Рецидив и отказ от борьбы	186
Непреклонность в борьбе	187
Уделяйте внимание и другим вещам	188
Вы — хозяин своих мыслей	189
Видеть перспективу	191
День без никотина — удачный день	192
Что делать с пассивным курением	193
Победа над драконом: необходимые знания	194
Сила воли против силы неволи	195
Глава 13. Группы поддержки и источники информации	196
Найдите друга, который бросает курить	196
Совместная работа	197
Общества анонимных курильщиков	198
Страх перед незнакомыми людьми	198
Изучение поведения и его влияния	200
Групповое мышление	200
Суть подхода “12 шагов” (и любого другого)	201
Организируйте собственную группу поддержки	202
Источники вдохновения	202
Полезные Web-сайты	203
Американская легочная ассоциация	204
Американская онкологическая ассоциация	204
Другие хорошие сайты	205
Присоединитесь ко Всемирному Дню борьбы с курением	207

Глава 14. Лечение душевных расстройств	208
Депрессия	208
Ситуативная (реактивная) депрессия	209
Затяжная (хроническая) депрессия	210
Униполярные и биполярные расстройства	211
Преодоление тревожности	212
Подавление паники	214
Наркотическая карма	215
Лечение душевных расстройств	216
Когнитивная терапия	216
Медикаментозная помощь в борьбе с расстройствами	217
Глава 15. Забота о фигуре	220
Правда о связи курения и прибавления в весе	220
Ожирение и факторы, его вызывающие	222
Причины полноты — наследственность или образ жизни?	222
Распрощайтесь с чревоугодием	223
Забудьте о фаст-фуде	224
Поддержание формы	224
Польза медицины	225
Регулярные занятия спортом	225
Правильное питание	227
Привычка быть здоровым	227
Тренируйтесь, чтобы стать другим	227
Забота о себе	228
ЧАСТЬ IV. О ВРЕДЕ КУРЕНИЯ ДЛЯ ОТДЕЛЬНЫХ ГРУПП НАСЕЛЕНИЯ	229
Глава 16. Курение и беременность	231
Здоровье мамы	231
Курение и секс	233
Курение и плодovitость	233
Курение во время беременности: в проигрыше все	234
Воздействие табака на плод	236
Осложнения беременности, вызванные курением	237
Борьба с курением во время беременности	238

Мысли о никотино-заменяющих препаратах	238
Роль депрессии	239
Курение и кормление грудью	239
Долгосрочные последствия вредной привычки матери	240
Глава 17. Курение и подростки	243
Факты и только факты	243
Что они видят	245
“Делай то, что я говорю, а не то, что делаю”	245
Давление сверстников и заниженная самооценка	245
Как оградить своего ребенка от сигарет	245
Склонности и предпочтения вашего ребенка	247
Принцип разгона	249
Объясните ребенку, что никотин — это наркотик	249
Боритесь с курением всей семьей	250
Помогите ребенку сказать “нет”	251
Помощь курящим подросткам	251
Глава 18. Помогите близкому человеку	254
Убедите человека бросить	254
Готовность близкого вам человека к борьбе	255
Воплощение плана в жизнь	256
Обеспечение поддержки	257
Роль соратника по борьбе	257
Как обезопасить себя	259
Созависимость и как ее избежать	260
Что делать с пассивным курением	261
ЧАСТЬ V. ВЕЛИКОЛЕПНЫЕ ДЕСЯТКИ	263
Глава 19. Десять признаков того, что вам пора бросать	265
Проблемы с дыханием	265
Пустой кошелек	266
Долгий путь за сигаретой	266
Низкая самооценка	267
Неспособность что-либо сделать без сигареты	267
Критика со стороны окружающих	268
Отсутствие удовлетворения от курения	268
Реакция на замечания	269
Потеря вкусовых и обонятельных ощущений	269
Стремление к здоровому будущему	270

Глава 20. Десять оправданий, которые мешают вам бросить курить	271
Брошу, когда уйду в отпуск	271
Сейчас же не отпуск	272
Моя жизнь полна стрессов	273
Благодаря курению я меньше ем	273
Курение успокаивает меня	274
Табак придает мне сил	274
Все мои друзья курят	275
Курить “круто”	275
Никто еще не доказал, что курение опасно	276
Будущее не наступит никогда	276
Глава 21. Десять заменителей сигарет	278
Тренировки	278
Дополнительный отдых	279
Жидкости	279
Медитация	280
Внешний мир	281
Никотино-заменяющие препараты	282
Фрукты и овощи	283
Мысли о здоровье	283
Пересмотр ценностей	284
Обращение к внутреннему миру	285
Глава 22. Десять способов потратить сэкономленные деньги	286
Купите эту книгу друзьям	286
Пожертвуйте деньги в благотворительный фонд борьбы с раком	286
Организуйте хороший отдых	287
Купите что-нибудь из одежды	288
Попробуйте десять изысканных блюд	288
Откройте счет в банке	289
Вступите в спортивный клуб	289
Наймите личного тренера	290
Отправьте ребенка в летний лагерь	290
Создайте Web-страницу	291
Предметный указатель	292