

# Содержание

<b>Об авторе</b>	15
<b>Благодарность автора</b>	16
<b>Введение</b>	17
Об этой книге	17
Кто вы, мой читатель?	18
Как построена эта книга	18
Часть I. Итак, вы решили бросить курить	19
Часть II. Вы готовы к решительному поступку	19
Часть III. Ни шагу назад	19
Часть IV. О вреде курения для отдельных групп населения	19
Часть V. Великолепные десятки	19
Пиктограммы в этой книге	20
Куда двигаться дальше	20
Ждем ваших отзывов!	21
<b>Часть I. Итак, вы решили бросить курить</b>	23
<b>Глава 1. Буду жить без сигарет</b>	25
Предпосылки	25
Посмотрите на себя обновленного и здорового	26
Начнем?	27
Признайте, что у вас есть зависимость	29
Как узнать, готовы ли вы остановиться	30
Полезные помощники	30
Заменители табака	32
Альтернативные методы	33
<b>Глава 2. Разнообразие табачных изделий</b>	35
Чем вы предпочитаете травиться?	35
Сигареты	35
Бездымный табак	35
Трубки	38
Сигары	38
Опасность легких сигарет	39
Последствия курения	39
Влияние на организм человека	39

<b>Глава 3. Причины возникновения зависимости</b>	45
Плюсы и минусы курения	45
Чем вы себя травите	48
Что такое зависимость	48
Зависимость и злоупотребление	49
Другие ключевые термины	49
Нейротрансмиттеры и влияние на них никотина	51
Наркотики: почему их употребляют	52
Воздействие наркотика на человека	52
Почему люди употребляют наркотики	52
Различные теории возникновения зависимости	54
<b>Глава 4. Почему вы курите</b>	57
Почему вы начали курить	57
Почему вы продолжаете курить	58
Курить, чтобы круто выглядеть	59
Курить, чтобы не набирать вес	59
Курить, чтобы снять стресс	61
Склонная к зависимости личность	62
Никотин и мозг	63
Будете курить, пока не задохнетесь	65
<b>Глава 5. Курение опасно для здоровья</b>	67
Дыхание — основа жизни	67
Воздействие курения на органы дыхания	69
Вред курения для здоровья человека	71
Дым отравляет ваш организм	72
Сигареты и рак — неразрывный союз	73
Что делает никотин с вашим телом	74
Опасность для вашего личного здоровья	74
Бросьте, пока вы на коне	75
<b>Глава 6. Другие вредные последствия курения</b>	77
Реальная стоимость курения	77
Во что обходится пачка в день за год	78
Во что обходится обществу пачка сигарет	78
Тройная выгода	79
Здоровье общества	79
Табачная индустрия в мировой экономике	79
Реклама и сигареты	80
Влияние на детей	81
Влияние на семейную жизнь	82

Статистические данные	82
Всемирный вред курения	83
Пассивное курение	83
Чем опасно пассивное курение	84
Курение в общественных местах	85
Душевные муки	85
На следующее утро	85
Осознание вины	86
Я бросал тысячу раз...	87
Отбросьте отговорки и будьте честны перед собой	87
<b>Часть II. Вы готовы к решительному поступку</b>	89
<b>Глава 7. Избавление от вредной привычки</b>	91
Взгляд в зеркало: анализ связанных с курением привычек	91
Опытных курильщиков не существует	93
Распространенные курительные привычки	94
Что же было не так	95
Типичные ситуации, побуждающие вернуться к курению	95
Не принимайте прошлые поражения близко к сердцу	97
Преодоление страха перед неудачей	98
<b>Глава 8. Первые шаги</b>	101
Жизнь без табака	101
Сотрите из памяти все приятные воспоминания	102
Избавьтесь от своей зависимости	103
Попробуйте жить без курения	104
Решительное “нет”	105
Постепенный отказ	105
Сломайте никотиновые традиции	106
Найдите замену	107
Через что вам придется пройти	107
Внутреннее стремление к успеху	109
<b>Глава 9. Никотино-заменяющие препараты</b>	111
Что такое НЗП	111
Что лучше?	112
Осторожнее с НЗП	113
Общедоступные никотиновые пластыри	114
Никотиновая жевательная резинка	115
Попробуйте никотиновые таблетки	117
Обсудите с врачом: препараты, которые выдаются только по рецепту	117

Никотиновые ингаляторы	117
Никотиновый спрей	118
Лекарство против тяги (Zyban)	118
Сочетание нескольких средств	119
<b>Глава 10. Альтернативные методы борьбы с курением</b>	121
Ваши друзья помогут вам: группы поддержки	121
Попробуйте гипноз	122
Медитация или самогипноз	123
Научитесь ценить свое дыхание и владеть им	123
Начнем: как медитировать	124
Замените никотин спортом	125
Иглоукалывание	126
Витамины, травы и пищевые добавки	126
Духовный аспект	127
Еще несколько методов	128
Тайцзицюань	128
Йога	128
Фэн-шуй	129
Ароматерапия	129
<b>Часть III. Ни шагу назад</b>	131
<b>Глава 11. Борьба на всех фронтах</b>	133
Настройтесь на борьбу	133
Выберите успешный подход	134
Не отступайте от принятого решения	135
Приготовьтесь к изменениям	135
Физические изменения	137
Эмоциональные изменения	137
Первая неделя: как ее пережить	138
Первые сутки	138
Вы продержались неделю!	141
<b>Глава 12. Не оступитесь</b>	143
Предотвращение возврата к сигаретам	143
Риск возврата	143
Самооправдания при возврате к курению	144
Выбросите из головы мысли о курении	145
Что делать, если вы опять закурили	146
Проиграть битву, но выиграть войну	147
Преувеличение беды	147

Ситуации, подталкивающие к курению	148
Избавьтесь от стимулов	149
Учитесь на своих (и чужих) ошибках	149
Типичные ошибки	149
Рецидив и отказ от борьбы	150
Непреклонность в борьбе	151
Уделяйте внимание и другим вещам	151
Вы — хозяин своих мыслей	152
Видеть перспективу	153
День без никотина — удачный день	154
Что делать с пассивным курением	155
Победа над драконом: необходимые знания	155
Сила воли против силы неволи	156
<b>Глава 13. Группы поддержки и источники информации</b>	<b>157</b>
Найдите друга, который бросает курить	157
Совместная работа	158
Общества анонимных курильщиков	158
Страх перед незнакомыми людьми	159
Изучение поведения и его влияния	160
Групповое мышление	160
Суть подхода “12 шагов” (и любого другого)	161
Организуите собственную группу поддержки	161
Источники вдохновения	161
Полезные веб-сайты	162
Американская легочная ассоциация	163
Американская онкологическая ассоциация	163
Другие хорошие сайты	163
Присоединитесь ко Всемирному Дню борьбы с курением	165
<b>Глава 14. Лечение душевных расстройств</b>	<b>167</b>
Депрессия	167
Ситуативная (реактивная) депрессия	168
Затяжная (хроническая) депрессия	168
Униполярные и биполярные расстройства	169
Преодоление тревожности	170
Подавление паники	171
Наркотическая карма	172
Лечение душевных расстройств	173
Когнитивная терапия	173
Медикаментозная помощь в борьбе с расстройствами	174

<b>Глава 15. Забота о фигуре</b>	177
Правда о связи курения и прибавления в весе	177
Ожирение и факторы, его вызывающие	178
Причины полноты — наследственность или образ жизни?	179
Распрощайтесь с чревоугодием	179
Забудьте о фаст-фуде	180
Поддержание формы	180
Польза медицины	181
Регулярные занятия спортом	181
Правильное питание	182
Привычка быть здоровым	182
Тренируйтесь, чтобы стать другим	182
Забота о себе	183
<b>Часть IV. О вреде курения для отдельных групп населения</b>	185
<b>Глава 16. Курение и беременность</b>	187
Здоровье мамы	187
Курение и секс	188
Курение и плодovitость	188
Курение во время беременности: в проигрыше все	189
Воздействие табака на плод	190
Осложнения беременности, вызванные курением	191
Борьба с курением во время беременности	192
Мысли о никотино-заменяющих препаратах	192
Роль депрессии	192
Курение и кормление грудью	193
Долгосрочные последствия вредной привычки матери	193
<b>Глава 17. Курение и подростки</b>	195
Факты и только факты	195
Что они видят	196
“Делай то, что я говорю, а не то, что делаю”	196
Давление сверстников и заниженная самооценка	196
Как оградить своего ребенка от сигарет	197
Склонности и предпочтения вашего ребенка	198
Принцип разгона	199
Объясните ребенку, что никотин — это наркотик	200
Боритесь с курением всей семьей	200
Помогите ребенку сказать “нет”	201
Помощь курящим подросткам	201

<b>Глава 18. Помогите близкому человеку</b>	203
Убедите человека бросить	203
Готовность близкого человека к борьбе	204
Воплощение плана в жизнь	204
Обеспечение поддержки	205
Роль соратника по борьбе	205
Как обезопасить себя	206
Созависимость и как ее избежать	207
Что делать с пассивным курением	208
<b>Часть V. Великолепные десятки</b>	209
<b>Глава 19. Десять признаков того, что вам пора бросать</b>	211
Проблемы с дыханием	211
Пустой кошелек	211
Долгий путь за сигаретой	212
Низкая самооценка	212
Неспособность что-либо сделать без сигареты	213
Критика со стороны окружающих	213
Отсутствие удовлетворения от курения	213
Реакция на замечания	214
Потеря вкусовых и обонятельных ощущений	214
Стремление к здоровому будущему	215
<b>Глава 20. Десять оправданий, которые мешают вам бросить курить</b>	217
Брошу, когда уйду в отпуск	217
Сейчас же не отпуск	218
Моя жизнь полна стрессов	218
Благодаря курению я меньше ем	219
Курение успокаивает меня	219
Табак придает мне сил	219
Все мои друзья курят	220
Курить — круто	220
Никто еще не доказал, что курение опасно	221
Будущее не наступит никогда	221
<b>Глава 21. Десять заменителей сигарет</b>	223
Тренировки	223
Дополнительный отдых	223
Жидкости	224
Медитация	224
Внешний мир	225

Никотино-заменяющие препараты	226
Фрукты и овощи	226
Мысли о здоровье	227
Пересмотр ценностей	227
Обращение к внутреннему миру	228
<b>Глава 22. Десять способов потратить сэкономленные деньги</b>	<b>229</b>
Купите эту книгу друзьям	229
Пожертвуйте деньги в благотворительный фонд борьбы с раком	229
Организуйте хороший отдых	230
Купите что-нибудь из одежды	230
Попробуйте десять изысканных блюд	230
Откройте счет в банке	231
Вступите в спортивный клуб	231
Наймите личного тренера	232
Отправьте ребенка в летний лагерь	232
Создайте веб-страницу	232
<b>Предметный указатель</b>	<b>233</b>