

# Введение

**Л**юди начали курить табак задолго до того, как ученые обнаружили, что он вызывает зависимость. Родом это растение с Американского континента, где его применяли в медицинских и немедицинских целях еще до того, как оно появилось в Европе. Как только табак пересек Атлантику, популярность его стремительно возросла. Приблизительно в то же время в Европе появились и первые попытки государства и церкви запретить его.

В XX веке курение приобрело особую популярность. Выкурить сигарету — после еды, в кабинете, театре или самолете — стало таким же обычным делом, как выпить чашку кофе. И только недавно на это увлечение взглянули критически. Общество осознало, что табак может стать причиной многих бед. И чем раньше вы бросите курить, тем больше у вас шансов избежать их. Ваш организм, несмотря на никотиновую зависимость, *хочет* этого!

Чтобы избавиться от вредной привычки, одного вашего желания мало. Нужно посвятить себя этому. Эта цель должна стать главной для вас, а не для супруга или лучшего друга. Призовите на помощь все возможные средства. Поверив в свое здоровое будущее, вы поймете, что сможете бросить, и в конце концов бросите.

В этой книге я подробно описал средства и пути борьбы с этой вредной привычкой. Хотя наука еще не разработала методологии избавления от курения, ясно, что чем больше вы приложите усилий, тем выше ваши шансы на успех. Проконсультируйтесь с врачом, посетите группу поддержки, измените образ жизни — все это поможет вам.

Для кого-то отказ от курения не станет самым важным событием в жизни, для кого-то сыграет роль трамплина для дальнейшего самосовершенствования. Если вам удастся бросить курить, вы докажете себе, что можете контролировать свои поступки, мысли и чувства.

Курение дает мгновенное удовольствие, зато становится причиной зависимости, низкой самооценки, болезней, чувств вины и бессилия. Нужно ли вам это?

## *Об этой книге*

Чтобы извлечь пользу из этой книги, вам не обязательно быть специалистом в медицине или химии. Информация в ней подана, по возможности, просто и понятно, потому что вам наверняка было бы неинтересно читать научный труд. В то же время я постарался снабдить вас самыми полезными, точными и современными сведениями о данной теме. Создавая эту книгу, я исходил из того, что вы образованный человек, желающий изменить свою жизнь в лучшую сторону.

В этой книге вы найдете огромное количество способов избавления от вредной привычки, и вам только останется выбрать из них самый подходящий.

Главы книги различны: в одних рассматривается широкий круг вопросов, другие посвящены конкретным темам. Каждая глава самодостаточна, так что вы можете выбрать все самое необходимое, а остальное даже не читать. Вам ничего не придется заучивать на память. Это не свод правил, а полезное руководство, к которому можно возвращаться снова и снова.

## *Кто вы, мой читатель?*

Если вы бросаете курить в первый раз, эта книга для вас. Если вы уже пробовали бросить, она вам тоже пригодится. Если вы не курите, но хотите кому-то помочь, вы опять же найдете ее полезной. Во время написания книги я предполагал, что вы либо так стремитесь избавиться от вредной привычки, что прочитаете хотя бы некоторые ее главы, либо хотите помочь отказаться от курения кому-то из своих близких. Еще я предполагал, что:

- ✓ вы будете следовать моим советам, исходя из состояния своего здоровья (обязательно проконсультируйтесь по этому поводу с врачом);
- ✓ вы живете не сегодняшним днем, а думаете о будущем и заботитесь о своем здоровье и благополучии.

Что касается *вас лично*, я посоветовал бы отнестись к моим советам серьезно и применять их, по возможности, после консультации с врачом, который подскажет, что подойдет именно вам.

## *Как построена эта книга*

Как и все книги серии *...для чайников*, книга *Как бросить курить для чайников* состоит из частей, глав и разделов, которые вы, по своему усмотрению, можете либо читать, либо пропустить. Заглавия достаточно точно отражают содержание соответствующей главы или раздела. Отмеченная пиктограммами информация дополняет основной текст данными, которые могут оказаться полезными, но если вы их пропустите, ничего страшного не произойдет.

Несмотря на отсутствие примечаний, в книге вы найдете много ссылок как на печатные, так и на электронные источники, к которым можно обратиться за дополнительной информацией.

Чтобы сильнее воодушевить вас, я включил в книгу иллюстрации и таблицы. Это ваша книга, поэтому вы можете спокойно заполнять приведенные в ней таблицы и делать заметки на полях, если это поможет вам покончить с курением.

Книга состоит из пяти частей, каждая из которых посвящена какой-то одной общей теме. Части разделены на главы, рассматривающие конкретные вопросы. Вот вкратце о каждой из частей.

## **Часть I. Итак, вы решили бросить курить**

Ваше решение бросить курить просто великолепно! Но оно потребует от вас максимальных усилий. Эта часть книги поможет проанализировать ваше нынешнее

состояние (почему вы начали курить и продолжаете по сей день) и перспективы. Возможно, вы готовы бросить прямо сейчас, возможно, нет. После того, как вы узнаете все о негативном влиянии табака на вашу жизнь (личную и не только), надеюсь, у вас еще более возрастет желание отказаться от этой привычки.

Кроме того, в части I вы найдете информацию о зависимостях вообще и о никотиновой зависимости в частности. Вы узнаете, какому риску подвергаете себя всякий раз, когда закуриваете. Когда вы осознаете все вредные последствия курения, ваше желание бросить наверняка усилится.

## **Часть II. Вы готовы к решительному поступку**

Легче бросить тому, кто знает, как это делать. В этой части вы найдете много полезной информации. Я расскажу о заменяющих никотин препаратах и о некоторых альтернативных методах, к которым иногда прибегают курильщики. К тому же эта часть поможет вам увидеть свое будущее без курения: как изменится ваш образ жизни, привычки в еде и отношение к здоровью. Это поможет вам сосредоточиться на достижении цели.

## **Часть III. Ни шагу назад**

Когда вы получите всю необходимую информацию и решите для себя, что настал момент отказаться от курения, *не отступайте* от своего решения. Мои советы помогут вам пережить первые дни и недели без сигарет. Естественно, отказ от курения скажется на ваших мыслях, эмоциях и поведении. Эта часть научит вас побороть влечение к табаку и неуклонно следовать намеченным путем. Вам помогут группы поддержки, антеникотинные программы, информационные источники (литература и Интернет-ресурсы).

## **Часть IV. О вреде курения для отдельных групп населения**

Чтобы читать эту часть, вам не обязательно принадлежать к одной из таких групп. Здесь я рассказал о влиянии табака на беременных женщин и детей, а также на сексуальную жизнь мужчин и женщин. В этой части есть и глава о том, что делать, если курит кто-то из ваших близких.

## **Часть V. Великолепные десятки**

Великолепные десятки — неотъемлемая часть любой книги серии *...для чайников*. Она состоит из четырех коротких, но содержательных глав.

Как узнать, готовы ли вы бросить курить? Первая глава этой части подскажет вам ответ. В ней речь пойдет о влиянии табака на организм человека. Из других глав вы узнаете об альтернативе курению и о том, на что можно потратить сэкономленные деньги!

## Пиктограммы в этой книге

В этой книге есть *пиктограммы* — небольшие картинки-подсказки, цель которых — обратить ваше внимание на отмеченный ими текст. Они выделяют самую важную информацию. Вот что значит каждая из них.



Самые лучшие, эффективные и простые пути, ведущие к избавлению от вредной привычки.



Здесь нужно проявить особую осторожность, чтобы снова не попасться в оковы никотиновой зависимости.



Эту информацию следует запомнить. Если вы хотите быстро получить из этой книги необходимые и важные сведения, просто прочтите все фрагменты, отмеченные этой пиктограммой.



Многим курильщикам пойдут на пользу истории о том, как кому-то удалось бросить, или о том, как курение принесло кому-то непоправимый вред. Как раз такие истории (включая и мою собственную!) вы найдете под этой пиктограммой.

## Куда двигаться дальше

Каждая глава книги самодостаточна, читать их можно в любом порядке, заглядывая вперед и пропуская отдельные части. Иногда я ссылаюсь на материал других глав, и тогда можно обратиться к этим главам и почитать, если есть необходимость. Однако я советую внимательно прочесть главы 1–3, поскольку они составляют концептуальную основу книги.

## Ждем ваших отзывов!

Вы, читатель этой книги, и есть главный ее критик и комментатор. Мы ценим ваше мнение и хотим знать, что было сделано нами правильно, что можно было сделать лучше и что еще вы хотели бы увидеть изданным нами. Нам интересно услышать и любые другие замечания, которые вам хотелось бы высказать в наш адрес.

Мы ждем ваших комментариев и надеемся на них. Вы можете прислать нам бумажное или электронное письмо либо просто посетить наш веб-сайт и оставить свои замечания там. Одним словом, любым удобным для вас способом дайте нам знать, нравится или нет вам эта книга, а также выскажите свое мнение о том, как сделать наши книги более интересными для вас.

Посылая письмо или сообщение, не забудьте указать название книги и ее авторов, а также ваш обратный адрес. Мы внимательно ознакомимся с вашим мнением и обязательно учтем его при отборе и подготовке к изданию последующих книг. Наши координаты:

E-mail: [info@dialektika.com](mailto:info@dialektika.com)

WWW: <http://www.dialektika.com>

Информация для писем:

из России: 127055, г. Москва, ул. Лесная, д. 43, стр. 1

из Украины: 03150, Киев, а/я 152