



## ОГЛАВЛЕНИЕ

Предисловие .....	7
Примечание автора .....	11
Введение. Почему на этот раз все будет иначе? .....	15

### Часть I

#### Пристрастие к курению, и как от него избавиться

Глава 1. Почему вы продолжаете курить, хотя давно планировали бросить? .....	25
Глава 2. К какому типу курильщиков вы принадлежите? .....	39

### Часть II

#### Готовимся отказаться от курения

Глава 3. Определитесь с тем, как вы хотите бросить курить .....	63
Глава 4. Нужно ли обращаться к доктору, если хочешь бросить курить? .....	81
Глава 5. Как пройдет ваша последняя неделя в качестве курильщика? ...	97

### Часть III

#### Начало жизни без курения

Глава 6. На что будет похожа жизнь без курения? .....	107
Глава 7. План по предотвращению рецидива .....	125

Часть IV  
30-дневный календарь  
отказа от курения

Глава 8. Отказаться от сигарет за 30 дней: день за днем ..... 135

Благодарности.....231

Об авторе.....235

## ПРЕДИСЛОВИЕ

Темой шоу Опры Уинфри, в котором я предложил доктору Сайдману поучаствовать со мной в начале 2008 года, было курение: почему люди курят и как отказаться от этой привычки раз и навсегда. Дэн был идеальным гостем, поскольку как руководитель «Smoking Cessation Services» в медицинском центре Колумбийского университета он произвел на меня громадное впечатление своими знаниями, опытом и мудростью. Мы давно отправляли к нему пациентов, страдающих никотиновой зависимостью, поскольку он являлся признанным экспертом в этой области. Я видел, какие потрясающие результаты дает его программа, как она помогает навсегда избавиться от пристрастия даже заядлым курильщикам, людям, которые многократно, но безуспешно пытались бросить курить.

В тот день на передачу в качестве зрителей (более 300 человек) были приглашены только курильщики! Помимо этого, нам выпала возможность до начала шоу поработать в тесном контакте с небольшой группой курильщиков, каждый из которых поведал свою историю борьбы с пагубным пристрастием. Одна женщина рассказала особенно душераздирающую историю: она ужасно страдала из-за чувства вины

и стыда, поскольку даже любовь к дочери не могла заставить ее отказаться от курения. Эта женщина пришла в ужас, просмотрев снятый ею видеодневник: она курила в машине, сидя рядом с дочерью. Самые трогательные доказательства привела дочь, по словам которой, мама должна послушаться врачей и бросить курить, потому что ее плохая привычка просто «нелепа».

После эфира в штате Мэн был принят закон, запрещающий родителям курить в машине в присутствии детей младше 16 лет. Подобные законы только приветствуются, ведь они несут нужный посыл о здоровье и тем самым в состоянии изменить социальное окружение. Но хотя законы создают потребность в службах, оказывающих соответствующую помощь, каждый отдельный курильщик, зашедший в тупик, не может с их помощью автоматически начать вести здоровый образ жизни. Изменения законодательства влекут определенные изменения в обществе, однако курильщики нуждаются в конкретных советах: что и как делать, когда они испытывают потребность и готовность навсегда отказаться от сигарет. Именно советы вы и найдете в этой книге.

Новая работа доктора Сайдмана предлагает курильщикам 30-дневную программу с подробным описанием действий на каждый день. Она проведет их по всему пути — до, во время и после отказа. В книге приводятся примеры из жизни и клинической практики доктора Сайдмана, которые иллюстрируют каждую его рекомендацию. Цель данного издания — представить процесс отказа от курения, который порой превращается в изматывающую, непосильную задачу, как можно более просто и доступно. Доктор Сайдман подводит читателя к тому, что физическое пристра-

ствие — не самое трудное препятствие. Наибольшую проблему представляет утрата эмоциональной уверенности. Многие курильщики, попавшие в ловушку никотиновой зависимости, искренне полагают, будто не могут жить без сигарет. Тем, кто успешно от нее избавляется, приходится учиться справляться с жизненными невзгодами без помощи табака. Подробная и доступная пошаговая программа поможет читателям выработать в себе эмоциональную уверенность, благодаря которой они сумеют одолеть пристрастие и избавиться от эмоциональной зависимости, порождаемой зависимостью химической.

Серьезные эмоциональные препятствия не дают курильщикам выбраться из порочного круга пристрастия. Человек в процессе отвыкания испытывает определенный дискомфорт, который не доставляет радости, но тем не менее является важным элементом изменения поведения и освобождения от зависимости. Научившись справляться с ним, вы справитесь и с другими жизненными трудностями. Мы многое узнали о роли семейного окружения и других курильщиков в провоцировании пагубной привычки. Данная книга предлагает пошаговую программу тем из курильщиков, кто убежден: эмоциональные и семейные стрессы мешают им бросить курить! Если вы курильщик и хотите, чтобы члены семьи лучше понимали, с чем вам приходится иметь дело, эта книга окажет неоценимую помощь. Если вы друг или родственник курящего и хотите помочь ему отказаться от курения, данная книга принесет пользу и вам, поскольку написана человеком, который имеет глубокие познания и солидный опыт в данной области. Она окажется находкой для того, кто искренне мечтает освободиться от пристрастия.

Метод доктора Сайдмана выведен из 20-летнего практического опыта. В основу книги положены мудрость и знания, приобретенные за годы руководства успешной клиникой. Его программа помогла тысячам курильщиков обрести свободу! Вероятно, вы справитесь и в одиночку, но почему бы не сделать этот процесс как можно более безболезненным? Почему бы не попробовать достичь поставленной цели как можно быстрее? Подобно проводнику, доктор Сайдман поможет вам избежать тупиков и ловушек, деморализующих многих курильщиков и побуждающих их продолжать курить еще многие-многие годы. Это и есть основополагающий принцип данной книги: помочь курильщикам, а также их семьям и друзьям как можно легче и быстрее пройти весь путь от начала и до конца. Здесь вы найдете массу полезной информации.

*Мехмет Оз, доктор медицины*

## ПРИМЕЧАНИЕ АВТОРА

**В**се мои ранние воспоминания о родителях связаны с курением: отец с трубкой, сигарой или сигаретой на заднем крыльце, мать с сигаретой на семейных торжествах. Оба в конце концов бросили курить, но были к тому времени серьезно больны, и спасти их оказалось невозможным. Отец умер в 47 от болезни сердца, а мать от рака легких в 59.

Вред, нанесенный курением моей семье, вне всяких сомнений, определил направление моей карьеры. Я стал клиническим психологом и психотерапевтом и последние 20 лет посвятил помощи курильщикам. Из-за истории моей семьи и работы с курильщиками курение давно лишилось в моих глазах романтического ореола. Когда люди рассказывают о том, как романтично сидеть в парижском кафе, покуривая «Gauloise», мне представляются пациенты, задыхающиеся в палате интенсивной терапии.

Читая эту книгу, вы должны поставить под сомнение рекламную привлекательность сигарет. Возможно, вы уже пытались бросить, а возможно, вам просто надоело быть зависимым от курения.

Пристрастие — агония, сокрытая от посторонних глаз. Курильщики и их семьи страдают в одиночестве, сгорая от стыда, в надежде на чудесное излечение или



внезапное обретение контроля. Пациенты нередко называют зависимость своим персональным демоном, вражеской силой, подавляющей лучшую часть их личности. По словам Билла У., основателя Общества анонимных алкоголиков, внутренняя борьба ведет либо к своего рода безумию — уходу от реальности, либо к выздоровлению, неким глубинным изменениям личности. Выздоровление — это торжество не силы воли, а любви к себе и окружающим людям.

Пристрастие — к кокаину, героину, алкоголю или курению — как любовник на одну ночь, который обещает больше, чем может дать, и уходит, оставляя вас в одиночестве. Оно способно привести в больницу. У курения и прочих пристрастий есть свой грязный секрет: приятные ощущения, сопровождающие ваши отношения поначалу, позднее уступают место потере чувствительности и удовольствия. На более поздних стадиях никотиновая зависимость существует за счет не удовольствия, а привычки, страха перед изменениями, желания обрести контроль над пристрастием, дискомфортом, вызываемым симптомами абстиненции. А возможно, все дело в недостатке знаний. Достигнув критической точки, курильщики ощущают себя словно в западне, боятся неудачи и поэтому курят тайком, жалея, что вообще начали курить.

Одни курильщики бросают самостоятельно, без постороннего участия, но другим требуется колоссальная помощь. Некоторые признаются, что труднее задачи перед ними еще никогда не стояло. Но тот факт, что отказ от курения не дается легко, вовсе не говорит, что он невозможен в принципе. Описанная в данной книге программа помогла многим людям осознать, что бросить курить не так уж трудно, как им всегда казалось. Искренне надеюсь, что с помощью

этой книги вы отыщете наиболее легкий путь к здоровому образу жизни и эмоциональной стабильности.

Обратите внимание: хотя я и поддерживаю использование никотинзаместительной терапии (НЗТ) и считаю, что многие лекарственные препараты могут принести существенную пользу, мои исследования не финансируются табачными или фармацевтическими компаниями.

## ВВЕДЕНИЕ

Почему на этот раз  
все будет иначе?

**В**ероятно, вы, как и миллионы других курильщи-  
ков, не единожды безуспешно пытались бросить  
курить. А может, как и миллионы других, хоте-  
ли бросить, но боялись, что не сумеете обойтись без  
сигарет в стрессовых ситуациях. Последние 20 лет  
я, занимаясь вопросами отказа от курения на прак-  
тике и в теории, реализую успешную программу в  
медицинском центре Колумбийского университета.  
По завершении программы большинство моих па-  
циентов бросают курить раз и навсегда. Они с удив-  
лением отмечают, как легко им дался отказ от куре-  
ния. Еще большее удивление вызывает тот факт, что  
они вообще смогли это сделать! Я помогал пациентам  
с физиологическими и психологическими заболева-  
ниями, различными зависимостями, а также с про-  
блемами, вызванными каждодневными стрессовыми  
ситуациями.

И хочу поделиться стратегиями, которые с успехом  
применяли многие курильщики. Будучи клиниче-  
ским психологом, я помогаю всем пациентам изменить  
восприятие конфликтов и проблем. Аналогичное из-

менение сознания в состоянии помочь курильщикам утратить интерес к курению.

Разработанная мною 30-дневная программа основана на клинической практике и исследованиях, в которых принимали участие курильщики всех типов. Она учитывает существенные различия между курильщиками и, в отличие от других методик, оперирует простыми и понятными способами, которые вы можете легко корректировать в зависимости от индивидуальных эмоциональных проблем.

Чем эта программа отличается  
от программы Аллена Карра,  
представленной в книге  
«Легкий способ бросить курить»

Аллен Карр, бывший курильщик, опубликовал свой бестселлер в 1985 году. Автор рассматривал преимущественно ложные внутренние убеждения, провоцирующие и подпитывающие вредные привычки. Однако помехой в попытках избавиться от пагубного пристрастия являются не только ложные убеждения, но и произвольные модели поведения (привычки) курильщиков, а также их эмоциональная привязанность к курению. Несмотря на это, Карр пишет: «Не прекращайте контактов с другими курильщиками», «Не меняйте образ жизни просто потому, что вы бросили курить».

Зачастую без новых, более полезных моделей поведения недостаточно просто отказаться от привычки, особенно в тех случаях, когда она связана с эмоциональной привязанностью. Другими словами, необходимо выработать новые модели поведения, заменив ими старые, деструктивные. Они заметно снижают

вероятность возвращения к курению. После того как старая дорога (прежнее поведение) будет заблокирована, вы, приложив некоторые усилия, начнете постепенно осваивать новую (новое поведение), пока она не станет вашей второй натурой. Но вы не можете рассчитывать на иные, лучшие результаты, продолжая жить по-старому, или выбирая старую дорогу!

Одно из наиболее спорных утверждений Карра касается его убежденности в том, что никотинзаместительную терапию (НЗТ) нельзя использовать в качестве лечения, поскольку никотин является составляющей частью проблемы. Вот что пишет Карр: «Никотинзаместительная терапия продлевает жизнь маленького чудовища (наркотическая зависимость), которое, в свою очередь, продлевает жизнь большого монстра («промывания мозгов» относительно потребности в курении)».

Программа «Отказ от курения за 30 дней» совершенно иначе подходит к НЗТ. Она никоим образом не исключает НЗТ и даже предлагает необходимые рекомендации по ее эффективному применению. По моему мнению, именно неверное использование данного метода и страх перед ним лишили многих людей шансов на положительные результаты.

Говоря кратко, программа «Отказ от курения за 30 дней» предусматривает не только изменение отношения к проблеме курения, хотя, надо признать, культивирование позитивной внутренней установки является ключевым элементом избавления от вредной привычки. Основное внимание в данной книге уделяется усилиям, действиям и стратегиям, включая эффективное применение НЗТ, которые помогут максимально облегчить процесс отвыкания.

Избавившись от зависимости, бывшие курильщики должны культивировать в себе эмоциональную стабильность, позволяющую справляться с любыми жизненными неурядицами, и четкое осознание того, что табачные изделия в этом им не помогут. И хотя после отказа от курения небольшой процент курильщиков вынужден некоторое время пользоваться НЗТ, для их физического и эмоционального здоровья это все равно гораздо лучше, чем курение табака.

Некоторые довольно скептически относятся к НЗТ, но опять-таки не все курильщики одинаковы и многим из них данный метод может принести ощутимую пользу. Как вы узнаете, для полной и окончательной утраты интереса к сигаретам необходимы два условия: знать о шагах, которые следует предпринимать, и методах борьбы с индивидуальными провоцирующими факторами. Это особенно актуально для курильщиков, страдающих не только физической и социальной, но и эмоциональной зависимостью от сигарет.

Познакомившись с программой «Отказ от курения за 30 дней», вы узнаете, что необходимо для того, чтобы легко и комфортно обходиться без сигарет. Она поможет вам: 1) поставить перед собой задачу бросить курить; 2) приучить к отсутствию табака свой разум и организм; 3) разработать план по избавлению от вредной привычки. Также вы узнаете, как предвидеть возникновение факторов, провоцирующих курение, — эмоциональных, ситуационных и физических — и как успешно справляться с ними. Данный подход основан не на силе воли, мотивации или удаче, а на знаниях, усилиях и целеустремленности. Пристрастие к курению заманивает вас в десятки

ловушек. Я расскажу, как всегда идти на шаг впереди этого монстра и перехитрить его.

Путь к прекращению курения состоит из двух этапов: до и после отказа. Если вы подобны большинству курильщиков, то, скорее всего, отчаянно захотите выторговать дополнительное время, прежде чем выбросить сигареты. Учитывая данный факт, я не советую выбирать день решительного шага здесь и сейчас. Я бы даже порекомендовал продолжать курить в процессе чтения частей I и II: «Пристрастие к курению, и как от него избавиться» и «Готовимся отказаться от курения». К моменту завершения чтения первых двух частей страх, обуревающий вас сейчас, постепенно уйдет, и вы с нетерпением будете рваться совершить следующие шаги, которые приблизят вас к заветной цели! Моя клиника помогла тысячам курильщиков всех типов даже в самых тяжелых случаях навсегда забыть о сигаретах. Используемые методы на деле доказали свою эффективность. Если вы будете следовать всем изложенным в данной книге рекомендациям, то сможете прочувствовать их действенность.

## Разве вредно выкуривать несколько сигарет в день?

Возможно, вам кажется, что полностью отказаться от табака слишком сложно и для начала лучше просто сократить его потребление. Но разве это более полезно для здоровья? К сожалению, недавние исследования доказали, что даже несколько сигарет, выкуриваемых в день, наносят существенный вред здоровью. По словам Томаса Глинна, доктора философии, руководителя отдела онкологических исследований Американского общества по борьбе с раком,

«невзирая на все наши желания, не существует такого понятия, как безопасный уровень курения».

В исследовании К. Бьяртвейта и А. Твердала, проводившемся в Норвегии на протяжении 25 лет, принимали участие более 43 тысяч человек. Его результаты весьма неутешительны для тех, кто желал бы выкуривать хотя бы по несколько сигарет в день. Ученые пришли к следующему выводу: «Применительно к обоим полам, выкуривание 1—4 сигарет ежедневно в большинстве случаев обуславливает повышенный риск смерти от ишемической болезни сердца и всех прочих причин». Авторы исследования настоятельно рекомендуют специалистам в сфере медицинского образования делать более существенный акцент на вреде легкого курения.

От легкого курения не будет большого проку даже в том случае, если вы — пристрастившийся курильщик, который пытается сократить число выкуриваемых в день сигарет и покуривает лишь изредка, за компанию или под настроение. Для заядлого курильщика взять в руки сигарету — это все равно что бросить кусок мяса монстру, живущему в голове. Каждый кусок мяса делает монстра сильнее. Единственный выход — уморить его голодом, то есть полностью отказать от сигарет.

Конечно, заядлые курильщики, переходящие на «щадающий режим», получают меньшую дозу никотина, однако в действительности редкое курение повышает степень удовольствия от каждой выкуриваемой сигареты. Такие люди полагают, будто меньшее число выкуриваемых за день сигарет не способствует развитию зависимости. Но страшный монстр, получивший очередную порцию, готов прождать следующей сигареты сколь угодно долго.



---

---

## **УСВОЙТЕ, ПРЕЖДЕ ЧЕМ БРОСИТЬ КУРИТЬ**

Многим курильщикам не удается отказаться от курения потому, что страх перед тем, что последует за отказом, не дает им даже сделать первый шаг. Этих людей можно сравнить с теми, кто учится кататься на велосипеде: они больше зациклены на том, чтобы не упасть, чем на том, чтобы подняться и снова попытаться поехать. Преодолев этап падений, большинство испытывают невероятный прилив уверенности, которой даже ухабы и рытвины на дороге не помеха.

Во многих случаях безуспешные попытки бросить курить являются следствием иррационального, преувеличенного болезненного страха. Но если вы правильно подготовитесь к решающему шагу и будете неукоснительно следовать всем изложенным в данной книге рекомендациям, то последний день курения окажется совсем не таким страшным, каким вы его представляли. Пошаговая программа, не раз доказавшая эффективность, поможет настроиться на нужную волну.

## **НЕ ЗАБЫВАЙТЕ, ПОСЛЕ ТОГО КАК БРОСИТЕ КУРИТЬ**

Некоторым курильщикам ухабы и рытвины на дороге, или рецидивные факторы, представляются самыми непреодолимыми преградами. Два рецидива из трех, когда эти люди начинают курить после длительного периода воздержания, связаны с эмоциональным дискомфортом и негативными эмоциями. Как я поясню в дальнейшем, мы не игнорируем эмоциональные колебания после отказа от курения, как делают многие программы; тем, кто, отказавшись от курения, нуждается в помощи, данная книга предлагает пошаговые рекомендации относительно жизни без табака.

---

---

Без действий даже от идеального плана не будет пользы. Чтобы сделать первый шаг, вовсе не обязательно просчитывать заранее все до мельчайших деталей. Значительные достижения (в том числе и отказ от курения!) не обходятся без периодов сомнений и неудач. Разбудите в себе авантюриста. Помните о

причинах, подвигнувших вас на активные действия, будьте готовы к постепенному прогрессу. Не рассчитывайте, что все пройдет без сучка и задоринки и что вам удастся избавиться от пагубной привычки за один день. День за днем на протяжении 30 дней вы будете приближаться к заветной мечте — отказу от курения.

*Примечание:* на страницах этой книги я рассказываю истории людей, обращавшихся ко мне за помощью. Их имена были изменены по моральным соображениям; некоторые герои являются собирательными образами.