

АЛЛЕН КАРР

и ДЖОН ДАЙСИ

Ваш личный
ПЛАН

**ИЗБАВЛЕНИЯ
ОТ НИКОТИНОВОЙ
ЗАВИСИМОСТИ**

ПО МЕТОДУ АЛЛЕНА КАРРА

«ЛЕГКИЙ СПОСОБ БРОСИТЬ КУРИТЬ»



ДОБРАЯ КНИГА®

Allen Carr's
Easyway®

Я знаю очень многих людей, которые изменили свою жизнь к лучшему, прочитав книги Аллена Карра. Его метод абсолютно уникален... Я рад сообщить, что он помог многим моим друзьям и сотрудникам.

Р и ч а р д Б р э н с о н
британский предприниматель и миллиардер

Аллен Карр широко известен как ведущий эксперт в области терапии табакокурения.

Друзья, бросившие курить с помощью его метода, посоветовали мне прочитать его книгу. Я сделал это и сразу бросил курить, что стало для меня настоящим откровением. Я легко обхожусь без сигарет, и это доставляет мне огромную радость. В результате я чувствую себя здоровым и счастливым человеком.

Э н т о н и Х о п к и н с
британский и американский актер и режиссер,
двукратный обладатель премии «Оскар»

Я бросила курить, пройдя курс в центре Аллена Карра. Это лучшее, что я сделала в своей жизни. Я до сих пор горжусь этим.

К а р и с в а н Х а у т е н
голландская актриса и певица, исполнительница роли
Мелисандры в телесериале «Игра престолов»

Метод Аллена Карра творит чудеса.

А н ж е л и к а Х ю с т о н
американская актриса и режиссер,
обладательница премий «Оскар» и «Золотой глобус»

АЛЛЕН КАРР
и **ДЖОН ДАЙСИ**

**ВАШ ЛИЧНЫЙ ПЛАН
ИЗБАВЛЕНИЯ
ОТ НИКОТИНОВОЙ
ЗАВИСИМОСТИ
ПО МЕТОДУ
АЛЛЕНА КАРРА
«ЛЕГКИЙ СПОСОБ
БРОСИТЬ КУРИТЬ»**

УДК 159.9, ББК 88.4, К28

Ваш личный план избавления от никотиновой зависимости по методу Аллена Карра «Легкий способ бросить курить» / Аллен Карр, Джон Дайси; пер. с англ. — М.: Добрая книга, 2023. — 304 с. : ил.

ISBN 978-5-98124-811-5 Отпечатано в России.

16+ Знак информационной продукции согласно
Федеральному закону № 436-ФЗ от 29.12.2010 г.

Подробную информацию о книгах
Аллена Карра на русском языке
можно найти на веб-сайте издательства
«Добрая книга» www.dkniga.ru.



Издательство «Добрая книга»®

Электронный адрес издательства: mail@dkniga.ru

Наша страница в сети Интернет: www.dkniga.ru

Издание книги на русском языке осуществлено по соглашению
с компанией Allen Carr's Easyway (International) Limited.

Все права защищены. Любое копирование, воспроизведение, хранение в базах данных, памяти ЭВМ или информационных системах, или передача в любой форме и любыми средствами — электронными, механическими, посредством фотокопирования, записи или иными, включая запись на магнитный носитель, — любой части этой книги, ее фрагментов и (или) элементов без письменного разрешения правообладателя запрещено, является незаконным и влечет уголовную, административную и гражданскую ответственность. В частности, запрещено такое использование, в результате которого книга, ее часть, фрагмент или элемент станут доступными ограниченному или неопределенному кругу лиц, в том числе посредством сети интернет, независимо от того, будет предоставляться доступ за плату или безвозмездно.

© Allen Carr's Easyway (International) Limited, 2015.

© ООО «Издательство «Добрая книга», 2023 — издание на русском языке, перевод на русский язык, оформление.

Словосочетание «Добрая книга» и логотип издательства являются зарегистрированными товарными знаками
ООО «Издательство «Добрая книга».

Содержание

Предисловие Джона Дайси	7
Предисловие Аллена Карра	25
Как работать с этой книгой	29
1. Почему вы курите?	31
2. Никотиновая ловушка	58
3. Мифы и иллюзии	69
4. Первые шаги к свободе	85
5. Иллюзия удовольствия	101
6. Почему не помогает сила воли?	117
7. Без жертв и лишений	125
8. Предрасположенность к зависимости ...	135
9. Отвлекающий фактор	141
10. Остерегайтесь других курильщиков ...	153
11. Избегайте заменителей	165
12. Миф о том, что благодаря курению можно похудеть	179
13. Все курильщики одинаковы	189
14. Важные вопросы	215
15. Вам нечего бояться	230
16. Берем жизнь в свои руки	241
17. Период отвыкания	255
18. Ваша последняя сигарета	272
19. Жизнь без курения	285
Центры Аллена Карра	290
Центр Аллена Карра в России	299

*Посвящается Сью Болшау, Колин Дуайер,
Криспин Хей, Сэму Кэрролу, Дженни Разерфорд
и Дженни Джиллиан в благодарность
за их значительный вклад в работу
компании Allen Carr's Easyway.
Вы — суперзвезды нашей организации.*

*Спасибо Тиму Глинн-Джонсу и Найджелу
Матесону за их вклад в создание этой
совершенно новой интерактивной книги.*

Предисловие Джона Дайси

На протяжении более чем тридцати лет Аллен Карр был заядлым курильщиком и выкуривал от 60 до 100 сигарет в день. Пытаясь бросить курить, он безуспешно перепробовал все традиционные методы избавления от зависимости, за исключением разве что акупунктуры. В конце концов Аллен Карр прекратил всякие попытки бросить курить и поверил в расхожее убеждение, что бывших курильщиков не бывает. А потом он открыл нечто такое, что вдохновило его на еще одну попытку бросить курить. Он рассказывал об этом так:

«В одночасье я сократил количество выкуриваемых сигарет с сотни в день до нуля — без ухудшения настроения, без ощущения потери чего-то важного, внутренней пустоты и подавленности. Напротив, я, как ни странно, даже наслаждался этим. Я знал, что бросил курить, еще до того, как потушил мою последнюю сигарету, и с тех пор у меня ни разу не возникало ни малейшего желания курить».

Это стало для Аллена настоящим откровением; вскоре

он понял, что открыл метод, который поможет любому курильщику бросить курить

- ▶ легко, быстро и навсегда;
- ▶ не прибегая к силе воли, лекарствам, заменителям и прочим ухищрениям;
- ▶ не страдая от депрессии и симптомов абстиненции;
- ▶ не набирая избыточный вес.

Опробовав свой метод на курящих друзьях и родственниках, выступавших в роли «подопытных кроликов», Аллен бросил высокооплачиваемую работу квалифицированного бухгалтера и открыл центр помощи другим курильщикам. Он назвал свой метод «Легким способом» («Easyway»), и этот метод оказался настолько успешным, что сегодня центры Аллена Карра работают более чем в 150 городах 50 стран мира. Книги Аллена Карра стали бестселлерами и переведены более чем на 40 языков, и количество переводов растет каждый год.

В 1998 году Аллена Карра пригласили выступить на X Всемирной конференции «Табак или здоровье» (The World Conference on Tobacco or Health), состоявшейся в Пекине, — такое приглашение считают огромной честью даже самые выдающиеся врачи. Аллен Карр стал первым экспертом без медицинского образования, получившим такое приглашение, что свидетельствует о высочайшей оценке его метода в кругах профессиональных медиков. Сегодня компания Allen Carr's Easyway («Легкий способ Аллена Карра») стала общепризнанным мировым авторитетом в области терапии никотиновой зависимости, а «Легкий способ» помог десяткам миллионов людей бросить курить, употреблять алкоголь и другие наркотики, справиться с зависимостью от сахара и углеводов, перестать играть в азартные игры,

избавиться от лишнего веса, нездоровой привычки сорить деньгами, аэрофобии, зависимости от гаджетов и цифровой зависимости.

Я понимаю, что заявления об успешности этого метода могут казаться преувеличенными, неправдоподобными или даже возмутительными. Я тоже отнесся к ним именно так, когда впервые услышал о методе Аллена Карра. В 1997 году мне посчастливилось оказаться в лондонском центре Аллена Карра, хотя я пришел туда не по своей воле, а по настоянию жены: она пообещала мне, что если после прохождения курса в этом центре я не брошу курить, она на протяжении как минимум следующих 12 месяцев не станет уговаривать меня отказаться от сигарет. Каково же было мое удивление (и удивление моей жены), когда после прохождения курса «Легкий способ бросить курить» я вышел из центра Аллена Карра с твердым убеждением, что больше никогда не закурю, хотя до этого выкуривал по 80 сигарет в день.

Я был так вдохновлен идеями Аллена и его методом, что всеми правдами и неправдами пытался уговорить Аллена Карра и Робина Хейли (который в то время был генеральным директором компании Allen Carr's Easyway, а теперь является ее президентом) позволить мне присоединиться к делу всей их жизни — избавлению мира от курения. Мне снова очень повезло: я смог убедить их, и меня пригласили на работу в компанию. Обучение у Аллена Карра и Робина Хейли стало одним из самых замечательных периодов моей жизни. Возможность считать Аллена не только своим наставником и учителем, но и другом — огромная честь. Аллен Карр и Робин Хейли хорошо меня подготовили: за последние 20 лет в первом центре Аллена Карра в Лондоне с моей помощью бросили курить более 30 тысяч человек, а затем вместе с командой терапевтов я занимался распро-

странением метода Аллена Карра по всему миру, от Берлина до Боготы, от Окленда до Нью-Йорка и от Сиднея до Сантьяго.

Следуя завету Аллена Карра реализовать весь потенциал его метода и его наследия, мы перенесли «Легкий способ» с видеокассет и DVD в онлайн-видеокурсы, из очных курсов в наших центрах — в аудиокниги, приложения для мобильных устройств и онлайн-программы. Мы не собираемся на этом останавливаться: есть множество самых разных зависимостей и вредных пристрастий, от которых можно избавиться с использованием метода Аллена Карра, и этой книге отводится особая роль в нашей работе.

Как генеральный директор компании Allen Carr's Easyway я несу полную ответственность за то, чтобы все наши книги следовали оригинальному методу Аллена Карра. Меня часто просят назвать себя автором книг, которые были опубликованы после смерти Аллена. На мой взгляд, это было бы неправильно.

Причина заключается в том, что каждая новая книга пишется в строгом соответствии с методом Аллена Карра «Легкий способ». В наших новых книгах мы лишь скорректировали форму подачи метода, чтобы привести его в соответствие с реалиями сегодняшней жизни (к которым относится, например, растущая популярность электронных сигарет и других средств доставки никотина в организм) и сделать «Легкий способ» максимально эффективным и понятным современному читателю. В наших новых книгах нет ни единого слова, под которым не подписался бы Аллен Карр, если бы он все еще был жив, поэтому даже те фрагменты, случаи из жизни, факты, сравнения и аналогии, которые не являются результатом его работы — то есть добавлены или изменены мною, чтобы привести книгу в соответствие с новыми реалиями, — вписаны в книги как рас-

сказанные от имени Аллена Карра и в полном соответствии с его стилем, чтобы гармонично дополнить оригинальный текст и метод.

Пока Аллен был жив, мы долгое время работали над его новыми книгами в тесном контакте. В процессе этой работы Аллен делился со мной своими представлениями о том, в каких областях следует применять его метод в будущем, и наметил направления его дальнейшего развития. Незадолго до своей смерти Аллен возложил на меня ответственность за продолжение этой работы, и я был счастлив принять ее со всей должной скромностью и смирением. Я очень серьезно отношусь к возложенной на меня ответственности и к нашей миссии.

Аллен не только избавил меня от никотиновой зависимости, которая в противном случае уже давно убила бы меня; он научил меня всему, что я знаю сегодня о тех процессах в сознании человека, которые приводят к формированию зависимости, о том, как разобраться в них и как легко, безболезненно и без волевых усилий избавиться от зависимости.

Я работал над книгами Аллена почти двадцать лет, однако все благодарности и добрые отзывы, которых удостоиваются наши книги, я с радостью переадресовываю этому поистине великому человеку, ибо все эти книги — его произведения.

Пожалуйста, наберитесь терпения и внимательно прочитайте это короткое, но важное предисловие до конца. Обещаю, что после этого я передам вас в надежные и заботливые руки Аллена Карра с его «Легким способом».

Электронные сигареты и все такое прочее

В какой бы форме вы ни употребляли никотин — с помощью модных электронных сигарет, или по старинке, выку-

ривая сигарету, сигару или набитую табаком трубку, жуя никотиновую жвачку, используя никотиновые пластыри или любые другие виды бездымного табака*, — эта книга поможет вам избавиться от никотиновой зависимости.

Если вы никогда не пользовались электронными сигаретами и другими устройствами для употребления никотина, то можете ошибочно предположить, что этот раздел книги к вам не относится. Это не так! Эта книга покажет вам, что бросить курить до смешного просто, и вам больше никогда не придется страдать от никотиновой зависимости. Но чтобы не попасть в ловушку никотиновой зависимости в будущем, вы должны как следует представлять себе ее устройство.

Вы не просто бросаете курить — вы избавляетесь от мук и страданий, которые причиняет вам никотиновая зависимость. Если вы подумываете о том, чтобы в будущем попробовать курить электронные сигареты, просто чтобы узнать каково это, вы рискуете снова подсесть на никотин. Это особенно важно понимать именно сегодня, когда электронные сигареты широко рекламируются в средствах массовой информации. Одна из самых мощных и безжалостных маркетинговых машин на нашей планете снова набирает обороты. Какова ее цель? Вы и ваши дети! Всего одна загрузка — будь это обычная сигарета, сигара, курительная

* Бездымный табак (некурительный табак) — общее название табачных продуктов, предназначенных для употребления способом, отличным от курения. К ним относятся жевательный табак, нюхательный табак, влажный порошковый табак, снюс, насвай и т. п. Как правило, при употреблении бездымного табака никотин проникает в кровь через слизистую оболочку ротовой полости или полости носа. Хотя употребление таких табачных изделий не оказывает вредного влияния на легкие, они не являются безопасной заменой сигарет, так как содержат значительное количество канцерогенов. — *Здесь и далее — примечания редактора.*

трубка, самокрутка или прием никотина любым другим способом — и вы опять попадаете в ловушку зависимости. Если вы в полной мере поймете, почему вам следует избегать употребления никотина в любой форме, то легко бросите курить, сразу же избавитесь от никотиновой зависимости и навсегда останетесь некурящим человеком.

Итак, давайте разберемся, почему электронные сигареты поддерживаются многими антитабачными организациями (например, Action on Smoking and Health* в Великобритании).

«Более безопасные способы доставки никотина в организм», как их теперь называют, — такие как, например, электронные сигареты, — после появления на рынке были с энтузиазмом приняты и долгое время поддерживались теми представителями научного и медицинского истеблишмента, которые в конце 1990-х и начале 2000-х годов осознали, что программы никотинзаместительной терапии (НЗТ) не помогают большинству воспользовавшихся ими курильщиков бросить курить и избавиться от никотиновой зависимости. Парадоксальным образом некоторые из этих людей ранее сами разрабатывали и внедряли эти программы.

После того, как попытки исцелить зависимость от никотина с помощью самого никотина провалились, эти люди решили, что корень проблемы заключается в том, что в процессе НЗТ курильщики получают недостаточно большие или недостаточно частые дозы никотина и что средства

* Action on Smoking and Health (ASH) — британская общественная организация, ставящая своей целью устранить вред, наносимый курением, и проводящая широкие общественные кампании против курения. Основана в 1971 году Королевским колледжем врачей в ответ на отказ правительства Великобритании законодательно ограничить курение в общественных местах.

доставки этого наркотика в организм, такие как никотиновые пластыри и никотиновая жвачка, не слишком хорошо справляются со своей задачей.

Поэтому так называемая стратегия сокращения вреда, наносимого курильщикам, появилась на свет целиком и полностью из-за неудачной попытки помочь курильщикам бросить курить с помощью программ никотинзаместительной терапии и заменителей никотина, которые создатели стратегии разрабатывали и поддерживали на протяжении более чем двадцати лет. А сокращение вреда от курения вовсе не должно достигаться путем прекращения приема никотина зависимыми от него людьми, что играло на руку фармацевтическим компаниям и другим организациям, кровно заинтересованным в том, чтобы курильщики продолжали покупать их продукцию.

Идея использования «более безопасных» электронных устройств доставки никотина в организм и в самом деле может показаться довольно привлекательной. Предполагалось, что если все курильщики перейдут на менее вредные электронные сигареты, удастся спасти десятки миллионов жизней.

Но даже если бы стратегия сокращения вреда от курения действительно оказалась эффективной, «Легкий способ» Аллена Карра все равно продолжал бы играть важнейшую роль в избавлении курильщиков от никотиновой зависимости. Ведь те, у кого сформировалась зависимость исключительно от электронных сигарет, продолжают страдать от множества серьезных негативных последствий курения, разрушающих их жизнь и жизнь их близких.

Кому выгодна никотиновая зависимость?

В 2014 году исследования, проведенные организацией Action on Smoking and Health, показали, что курение обхо-

дится Национальной службе здравоохранения Великобритании в 2 миллиарда фунтов стерлингов в год (или примерно 3 млрд. долларов США по обменному курсу на тот момент), а расходы на социальную помощь и уход за пожилыми курильщиками оцениваются в сумму около 1,1 миллиарда фунтов стерлингов (1,6 млрд. долларов) в год. При этом поступления в бюджет от акцизных сборов и налога на добавленную стоимость с продажи табачных изделий составили в 2013 году 12,3 миллиардов фунтов стерлингов (более 18 млрд. долларов)!

Не надо быть бухгалтером, чтобы подсчитать, что курение и никотиновая зависимость приносят британской казне прибыль в размере более 9 миллиардов фунтов стерлингов в год. С 1990 года годовые поступления налогов и сборов от продажи табачной продукции увеличились в Великобритании вдвое, и в будущем эта тенденция не изменится: налоговые поступления будут расти!

Бизнес выигрывает, государство теряет

Вы можете представить себе хотя бы одну причину, по которой транснациональные корпорации, такие как Microsoft, Vodafone, IBM, Ford, Total, Esso, Pfizer и BMW (и это далеко не полный список), регулярно пользуются услугами компании Allen Carr's Easyway, чтобы помочь своим сотрудникам бросить курить, а правительство и Национальная служба здравоохранения Великобритании не делают ничего подобного?

В деловом мире общепризнанным считается тот факт, что курящий сотрудник обходится работодателю на 2 тысячи фунтов стерлингов в год дороже, чем некурящий, из-за более низкой работоспособности и более длительных периодов временной нетрудоспособности по причине болезней.

Лишь один этот факт делает наши услуги привлекательными для наших корпоративных клиентов, увеличивая рентабельность инвестиций, не говоря уже о преимуществах работы в коллективе более здоровых и довольных жизнью сотрудников. Мы даже предлагаем нашим корпоративным клиентам ту же гарантию возврата денег, что и частным клиентам. Если сотрудник не бросит курить к моменту завершения курса, мы возмещаем плату за участие этого сотрудника в нашей программе.

Иными словами, помогая своим сотрудникам бросить курить, эти компании экономят огромные деньги.

Растет число страховых компаний, которые оплачивают для своих клиентов курсы и семинары в наших центрах, и эти компании тоже экономят огромные деньги, обращаясь к нам. Расходы на медицинское обслуживание клиентов этих компаний значительно снижаются после того, как эти клиенты бросают курить, а вместе с ними снижаются и страховые взносы, которые должны уплачивать эти люди.

Однако курительщик, избавившийся от никотиновой зависимости, лишает государственную казну денег, поступающих в виде налогов от продажи табачных изделий. Таким образом, каждый избавившийся от никотиновой зависимости наносит государству прямой ущерб.

Теперь вы понимаете, почему правительство не имеет никаких финансовых оснований помогать курительщикам, вейперам (людям, которые курят электронные сигареты, иначе называемые вейпами) и любым другим людям с никотиновой зависимостью? Разумеется, ни одна из приведенных цифр не учитывает тот факт, что курительщики умирают гораздо раньше среднестатистического срока и тем самым экономят деньги пенсионных фондов.

На заре развития рынка электронных сигарет их производители уверяли организации по борьбе с курением

и другие заинтересованные стороны в том, что целевой аудиторией электронных сигарет будут те люди, которые уже курят, а сами электронные сигареты будут позиционироваться и рекламироваться как средство, помогающее бросить курить.

В действительности все сложилось совсем иначе. В 2014 году в Великобритании все еще не существовало никаких законодательных мер по контролю над продажей и рекламой электронных сигарет и используемых в них никотино-содержащих картриджей, стиков и жидкостей. Мы вернулись в эпоху Дона Дрейпера и других героев телесериала «Безумцы»*, использующих сексуальную привлекательность для рекламы и продажи рабства и зависимости. Более того, в 2014 году на британском телевидении показывали рекламный ролик, в котором впервые за несколько десятилетий демонстрировался сюжет, явно намекающий на курение: юная привлекательная модель с наслаждением выдыхает дым, подобный табачному. Очевидно, что компании, использующие подобные приемы, не ограничивают свою целевую аудиторию только курильщиками. Рекламщики с Мэдисон-авеню снова получили возможность использовать юмор, сексуальную привлекательность и другие соблазнительные образы для продажи никотиновой зависимости!

* «Безумцы» (*англ.* Mad Men) — американский драматический телесериал о работе вымышленного рекламного агентства «Sterling Cooper» в Нью-Йорке в 1960-е годы, о жизни креативного директора агентства Дона Дрейпера и его коллег. Сериал рассказывает о нравах американцев того времени: сотрудники престижного рекламного агентства на Мэдисон-авеню, ведущие роскошную жизнь, страдают от внутренней пустоты. В действительности название телесериала является сокращением словосочетания Madison avenue ad men — «Рекламщики с Мэдисон-авеню», по названию улицы в Манхэттене, на которой в середине XX века располагались офисы крупнейших рекламных агентств США.

Разумеется, эта реклама направлена в первую очередь на молодежь, как и дизайн электронных сигарет, ассортимент вкусовых добавок и внешний вид упаковки. Агрессивный маркетинг электронных сигарет направлен и на детей. Опросы показывают, что все больше подростков считают их привлекательными. Исследование, проведенное в 2014 году, впервые подтвердило: в юном возрасте подростки пробуют электронные сигареты чаще, чем пробовали бы обычные, и большинство этих подростков в результате начинают курить обычные сигареты. Разумеется, воротилы табачной индустрии в восторге от этого. Чем раньше люди подсаживаются на никотин и становятся зависимыми, тем больший пожизненный доход с каждого из них получает табачная индустрия. Остается лишь предположить, что министерство финансов согласно с таким подходом.

Разумеется, подростки (некоторые из них) всегда пробовали курить, но электронные сигареты гораздо глубже вторгаются в нашу повседневную жизнь. Они стали новыми «воротами» для широкого распространения эпидемии курения и никотиновой зависимости.

Благодаря наличию в продаже безникотиновых картриджей, жидкостей и стиков молодые люди получают возможность утверждать, что курят такие электронные сигареты, которые не вызывают привыкания. Разве кто-нибудь поймет разницу? Особенно учитывая тот факт, что в ассортименте есть такие ароматы как жевательная резинка, арбуз, сахарная вата, попкорн или вишневый чизкейк. Как вы думаете, для кого они создаются? Для ваших детей!

Разумеется, со временем на смену безникотиновым картриджам, жидкостям и стикам приходят никотинсодержащие. То, что таким образом подростки (некоторые — уже в двенадцатилетнем возрасте) подсаживаются на никотин — само по себе огромная проблема, но,

помимо этого, как мы и предупреждали многие годы, для большинства из них курение электронных сигарет становится лишь промежуточным этапом перед переходом к обычным сигаретам. Последние исследования подтверждают наши самые худшие опасения.

Механизм такого перехода довольно прост и ясен. Прежде всего, подростки пробуют обычные сигареты под давлением сверстников, предлагающих «по-взрослому» покурить нечто «настоящее». Во-вторых, что гораздо важнее, ни одна электронная сигарета не сравнится с обычной в эффективности доставки никотина в организм. Все зависимые люди рано или поздно ищут способ увеличить дозу употребляемого наркотика и ускорить его всасывание в кровь, и курильщики не исключение. Обычные сигареты дают им такую возможность.

Все это означает, что ситуация развивается совсем не так, как задумывали авторы стратегии сокращения вреда от курения. И тем не менее есть люди, которые, невзирая на изложенные выше факты, продолжают утверждать, что все эти издержки оправданы, потому что их стратегия направлена на спасение десятков миллионов жизней.

Остается главный вопрос: действительно ли электронные сигареты помогают курильщикам бросить курить?

В феврале 2014 года компания Allen Carr's Easyway наняла специализированную организацию, занимающуюся социологическими и маркетинговыми исследованиями, для проведения опроса более 1000 взрослых пользователей электронных сигарет из Великобритании. Задачей опроса было выяснение их отношения к электронным сигаретам и курению.

В процессе опроса изучались привычки британских курильщиков и вейперов, пользовавшихся электронными сигаретами после 1 января 2014 года.

Опрос показал, что 84 процента пользователей электронных сигарет продолжают регулярно курить обычные сигареты. Мы видим, что стратегия сокращения вреда от курения потерпела полный крах. Если вейперы продолжают курить обычные сигареты, — пусть даже несколько сигарет в день, — значит, стратегия сокращения вреда от курения, обещавшая спасение десятков миллионов жизней, просто-напросто не работает.

Если же вы относитесь к тем немногочисленным пользователям электронных сигарет или других никотиновых продуктов, которым удалось бросить курить обычные сигареты, и при этом остаетесь зависимым от никотина, значит, вы — редкое исключение из правил. Значит, вам ясны все преимущества избавления от никотиновой зависимости — в конце концов, ведь вы именно поэтому читаете эту книгу, верно? Если это так, пожалуйста, не обижайтесь на наше утверждение о том, что подавляющее большинство пользователей электронных сигарет продолжает курить, ведь так оно и есть на самом деле. Пока вы остаетесь зависимыми от никотина, вы испытываете на себе все последствия курения и можете снова начать курить обычные сигареты. Избавление от всего этого невозможно переоценить.

Широкое распространение электронных сигарет привело к появлению нового поколения жертв никотиновой зависимости. Не менее удручающим остается тот факт, что курильщики, которые раньше воздерживались от курения в определенных обстоятельствах (например, будучи дома, находясь в машине с детьми или в гостях у некурящих друзей), теперь в подобных ситуациях пользуются электронными сигаретами. Это означает, что они потребляют

больше никотина, чем потребляли бы раньше, до появления электронных сигарет: они курят обычные сигареты, когда это возможно, и используют электронные, когда им нельзя курить обычные.

Кроме этого, множество бывших курильщиков, бросивших курить волевыми усилиями, вновь попадают в ловушку никотиновой зависимости из-за широкой доступности, агрессивного маркетинга и навязчивой рекламы электронных сигарет.

К чему все это привело?

В результате в нашем обществе появилось новое поколение жертв никотиновой зависимости. Курильщики, скорее всего, увеличат потребление никотина вместо того, чтобы уменьшить его, так как будут курить обычные И электронные сигареты; продолжается кампания по «нормализации» курения;* многие бывшие курильщики вновь попадают в ловушку никотиновой зависимости и опять начинают курить; влияние длительного употребления никотина путем курения обычных и электронных сигарет (как и электронных сигарет самих по себе) на здоровье очень мало изучено, а исследования потенциального вреда электронных сигарет

* Широкомасштабная маркетинговая стратегия табачных компаний по «нормализации» курения, направленная на то, чтобы отвлечь внимание потребителей от смертельного вреда, причиняемого курением, и переключить их внимание на новые альтернативные способы употребления никотина в виде электронных сигарет, представив последние как высококачественные инновационные продукты, безвредные для здоровья и модные в среде молодежи и «продвинутых» взрослых. Эта стратегия чем-то напоминает стратегию продвижения сигарет в середине XX века, когда, по задумке табачных компаний, курение должно было ассоциироваться с «красивой жизнью», принадлежностью к элите общества, брутальностью и сексуальной привлекательностью.

все чаще проводят лица и организации, связанные с табачной индустрией и финансово заинтересованные в результатах таких исследований (все мы знаем, к чему это приводило в прошлом).

Табачная индустрия хорошо известна своими махинациями, обманом и аферами глобального масштаба. Она построена на лжи, подкупе, коррупции, сокрытии результатов научных исследований, которые привели к миллионам погубленных жизней, непосредственном участии в организованной международной контрабанде табачной продукции, агрессивном маркетинге, направленном на детей в развивающихся странах, а также на более завуалированной рекламе для молодежной аудитории в развитых странах, где запрещена прямая реклама табачной продукции, направленная на детей. Это самая могущественная индустрия на нашей планете, и, к огромному сожалению, я вынужден констатировать, что сегодня именно она побеждает в развязанной ею «никотиновой войне».

Вы не хотите пасть жертвой этой войны и не хотите, чтобы это случилось с вашими детьми, и именно поэтому вы начали читать эту книгу. Далее речь будет идти об обычных сигаретах, однако все сказанное в этой книге в равной мере относится к употреблению никотина в любой другой форме.

Читая эту книгу, продолжайте курить простые или электронные сигареты или же и те, и другие. Не поддавайтесь искушению сократить употребление никотина или как-либо ограничить его. Если же вы некоторое время не курили, нет никакой необходимости начинать курить — когда в конце книги вас попросят выкурить свою последнюю сигарету, обычную или электронную, просто мысленно отметьте, что вы уже это сделали. В том маловероятном случае, если курите электронные сигареты и давно не курите обычные, про-

сто продолжайте делать это, пока читаете, — всё, о чем говорится в этой книге, относится и к электронным сигаретам. Просто продолжайте пользоваться ими как обычно, пока не дочитаете книгу до конца. То же относится и к никотиновым пластырям, жевательной резинке, снюсу*, бездымному табаку и любым другим никотинсодержащим продуктам. Когда в конце книги дело дойдет до ритуала выкуривания вашей последней сигареты, в последний раз выкурите электронную сигарету или примите никотин в той форме, в которой вы привыкли его принимать.

В этой книге изложена самая последняя и самая актуальная версия «Легкого способа» Аллена Карра. Следуйте инструкциям Аллена Карра, и вы не только легко бросите курить, но и будете наслаждаться процессом избавления от никотиновой зависимости.

Возможно, сейчас это утверждение покажется вам слишком оптимистичным, чтобы быть правдой, но просто продолжайте читать дальше. Вам нечего терять, но приобрести вы сможете очень многое. А теперь позвольте передать вас в самые надежные руки — в руки Аллена Карра.

*Джон Дэйси,
генеральный директор
и старший терапевт
компании Allen Carr's Easyway*

* Снюс — измельченный и увлажненный табак, который помещают между верхней губой и десной на длительное время. Жевательный табак не измельчается так сильно, как снюс, поэтому для выделения никотина его следует разжевывать.

Предисловие Аллена Карра

Вам не надоели так называемые эксперты, рассказывающие страшные истории о том, что с вами произойдет, если вы не бросите курить? Вам нужно другое, эффективное решение проблемы с курением. Поверьте, я прекрасно вас понимаю.

Я выкуривал по 100 сигарет в день и страшно хотел бросить курить. Мне хорошо знакомо отчаяние, которое испытываешь, когда очередная попытка бросить курить проваливается из-за того, что твоя воля слабеет, и ты больше не можешь противиться искушению закурить. Меня мучал постоянный кашель, мигрени и боли в груди. Короче говоря, я понимал, что курение меня убивает, но не мог найти в себе силы бросить.

Потом мне сказали, что у меня сформировалась зависимость от никотина. До того момента я предполагал, что курение — простая привычка, от которой мне не удавалось избавиться из-за каких-то генетических особенностей или изъянов характера. Я никогда не думал о том, что стал

зависимым человеком. Однако, услышав об этом, я почувствовал себя так, словно передо мной отворилась дверь темницы, в которой я провел много лет, и впереди забрезжил свет свободы.

Довольно быстро я осознал, что мое поведение, по сути, ничем не отличается от поведения героинового наркомана. Я принимал наркотик не ради удовольствия или поддержки, как мне раньше казалось, а ради того, чтобы избавиться от ощущения внутренней пустоты, беспокойства и неуверенности, вызванного абстиненцией, когда предыдущая доза никотина выводилась из моего организма.

До этого момента я боялся, что, бросив курить, лишусь удовольствия или поддержки. Теперь же я понял, что «удовольствие» от курения — всего лишь иллюзия и не более чем частичное облегчение страданий, вызванных абстиненцией через некоторое время после приема очередной дозы никотина.

Я также понял, что мои предыдущие неудачные попытки бросить курить были обусловлены не генетическими особенностями или изъянами моего характера, а тем, что, находясь в ловушке зависимости, я пытался выбраться из нее, принимая то вещество, которое изначально вызвало эту зависимость.

Решение было до смешного простым: мне просто нужно было перестать принимать наркотик. Это стало для меня настоящим откровением. Я сразу же бросил курить без каких-либо волевых усилий и больше никогда не ощущал ни потребности, или желания закурить.

Более того, я тут же пошел к жене и заявил: «Я исцелю от курения весь мир».

Мне не терпелось поскорее рассказать об этом другим курильщикам и помочь им избавиться от зависимости. Я открыл центр у себя дома, на юго-западе Лондона, и очень

скоро мы были вынуждены переехать в более просторное помещение. Вскоре я понял, что не смогу лично помочь миллионам несчастных курильщиков, и поэтому написал книгу «Легкий способ бросить курить», которая и по сей день остается мировым бестселлером.

Я назвал свой метод «Легким способом» потому, что он позволяет избавиться от никотиновой зависимости легко, без мучений и навсегда. В отличие от других методов, он не требует силы воли, и вам не придется страдать от симптомов абстинентного синдрома. Вы должны лишь оставаться объективными и непредвзятыми и избавиться от иллюзий и заблуждений, вызванных промыванием мозгов и удерживающих вас в ловушке зависимости.

Благодаря «Легкому способу» бросить курить может кто угодно — об этом свидетельствуют личные рекомендации миллионов счастливых бывших курильщиков, которые помогли распространить этот метод по всему миру. Теперь пришел ваш черед присоединиться к ним. Вы держите в руках ключ к избавлению от зависимости и свободной, счастливой жизни. Продолжайте читать, продолжайте курить. И следуйте всем инструкциям.

Аллен Карр

Как работать с ЭТОЙ КНИГОЙ

Это первая интерактивная книга, основанная на «Легком способе» Аллена Карра. С ее помощью вы разберетесь в том, почему начали курить, выявите причины, побуждающие вас продолжать курить, и свои страхи, мешающие вам жить без сигарет. Вы осознаёте всю правду о курении. По мере чтения записывайте свои мысли в отведенных для этого местах книги, следуйте всем инструкциям, и вы бросите курить. Возможно, сейчас вам трудно в это поверить, но, пожалуйста, продолжайте читать дальше. Впереди вас ждут только хорошие новости.

«Легкий способ» развивался и совершенствовался на протяжении многих лет, однако его основные принципы остаются неизменными. Эта книга написана таким образом, чтобы помочь вам бросить курить легко, безболезненно и навсегда, и вы будете играть активную роль в этом процессе.

В каждой главе книги вы найдете интерактивные элементы: упражнения, опросники, поля для заполнения и тому подобное. Работая с ними, вы быстрее усвоите клю-

чевые принципы «Легкого способа». Вы можете в любой момент просмотреть выводы и главные тезисы в конце каждой главы, чтобы закрепить их в памяти. К тому моменту, когда вы закончите читать главу 18 «Ваша последняя сигарета», вы будете готовы в полной мере получать удовольствие от жизни, став счастливым некурящим!

Если сейчас вы настроены скептически, не беда. Просто продолжайте курить до тех пор, пока не почувствуете, что готовы бросить. Вам нечего терять, но приобрести вы можете очень многое.

1

Почему вы курите?



Итак, вы курите, но хотите бросить. Вы не одиноки! Людей, подобных вам, очень много. Более того, 70 процентов курильщиков говорят, что хотят бросить курить, а остальные просто не признаются в этом.

Вы признали, что хотите бросить курить, и это отличная новость. Это означает, что вы сделали первый шаг к счастливой жизни без сигарет. Книга, которую вы держите в руках, поможет вам пройти этот путь. Когда вы окажетесь в конце пути, вы будете готовы сразу же начать наслаждаться жизнью без сигарет. Вам не придется страдать от абстинентного синдрома, и вместо тоски по сигаретам и ощущения, будто вы лишились чего-то важного, к вам придет чудесное ощущение свободы. Более того, вы бросите курить без каких-либо волевых усилий.



Я взял жизнь в свои руки не из-за устрашающих плакатов о вреде курения, а благодаря Джону, терапевту компании Easyway, Аллену Карру и самому себе.

The Irish Times



Не стану утомлять вас рассказами о том, что курение — главный убийца человечества, настоящая чума нашего времени, эпидемия, которую врачи безуспешно пытаются остановить на протяжении уже нескольких десятилетий. Вы знаете о негативных последствиях курения, о том, что оно снижает концентрацию внимания, вызывает стресс, чувство вины и ненависть к себе, вынуждает курильщиков лгать себе и окружающим и обходится в кругленькую сумму. Курильщики прекрасно понимают, что курение ежегодно убивает миллионы людей, и тем не менее продолжают курить.

Почему?

Понимание причин, побуждающих вас курить, — ключ к тому, чтобы стать некурящим. Курильщики назовут вам сотни причин, по которым они курят, но на самом деле причина только одна. Читая эту книгу, вы избавитесь от заблуждений относительно того, что побуждало вас курить, и увидите курение в истинном свете. Это ваш личный план, который сделает вас счастливым некурящим —

легко, безболезненно, навсегда.

Компания Easyway уже несколько десятилетий обещает курильщикам избавить их от пристрастия к курению и получает огромное количество отзывов, подтверждающих, что это обещание выполняется. Некоторые из них вы найдете на страницах этой книги, а закончив читать ее, будете готовы присоединиться к тем счастливым людям, которые бросили курить с помощью «Легкого способа».



Если у вас есть смартфон с возможностью сканирования QR-кодов, воспользуйтесь им, чтобы перейти на страницу отзывов, либо посетите веб-сайт www.allencarr.com.

Как работает метод Аллена Карра

Эта книга предложит вам набор инструкций. Чтобы бросить курить, вам нужно просто следовать всем инструкциям. Вот и всё. Но не пытайтесь забежать вперед или пропускать какие-нибудь фрагменты книги: в этой книге нет какого-то волшебного рецепта, который вас исцелит; чтобы «Легкий способ» сработал, вы должны следовать определенному порядку от начала до конца и не пропускать никаких шагов.

Иногда вам будут предлагаться письменные задания, которые нужно делать прямо в книге. Не бойтесь их, это не экзамен, и писать придется совсем немного. Выполнение этих заданий — неотъемлемая часть метода, важная работа, которую вам нужно проделать, чтобы метод сработал.

Первая инструкция: Следуйте всем инструкциям.

Некоторые курильщики, познакомившись с первой инструкцией, приходят к выводу о том, что в основе «Легкого способа» лежит своего рода «промывание мозгов» с целью изменения ваших установок. Наполовину они правы: к концу книги вы будете мыслить совершенно иначе, но вовсе не из-за промывания мозгов. Из-за промывания мозгов вы начали курить, и именно оно вынуждает вас продолжать делать это. «Легкий способ» устраняет последствия промывания мозгов. Иными словами, он представляет собой *контр*-промывание мозгов.

Для этого вы сделаете ряд шагов, которые помогут вам развеять иллюзии и предубеждения, заставляющие вас курить. Чтобы бросить курить, достаточно лишь следовать этим шагам по порядку, продолжая курить до тех пор, пока вас не попросят бросить.

«Легкий способ» подобен правильной последовательности цифр для кодового замка на сейфе. Не зная этой последовательности, вы не сможете открыть сейф. Если вы введете цифры в неправильной последовательности или пропустите хотя бы одну из них, сейф не откроется. Но если вы введете цифры в нужном порядке и полностью, замок откроется очень легко.

Слишком хорошо, чтобы быть правдой?

Многим курильщикам кажется, что «Легкий способ» дает слишком нереалистичное обещание, особенно когда слышат, что в процессе чтения книги можно продолжать курить. Они не верят, что можно бросить курить без волевых усилий и не страдать от симптомов абстиненции в период отвыкания. Зависимость от никотина держит их мертвой хваткой, и поэтому они относятся к таким обещаниям с подозрением. Должен же здесь быть какой-то подвох, правда?

Заверяю вас, что никакого подвоха здесь нет. «Легкий способ» стал столь популярным по одной причине:

этот метод работает.

Более того, подвоха следует ожидать именно от курения. Сами того не осознавая, все курильщики стали жертвами самой изощренной и коварной уловки из всех, известных человечеству. Речь здесь идет не о тех уловках, с помощью которых табачная промышленность продает свою смертоносную продукцию миллионам людей по всему миру. Мы говорим о коварной уловке самого никотина, той самой уловке, которая вынуждает вас продолжать курить. Это

никотиновая ловушка.

Чтобы бросить курить, вам необходимо понять, почему вы курите. Прежде всего, давайте выясним, какие причины называете вы сами.

Отметьте галочкой те пункты, которые вы считаете причинами, побуждающими вас курить:

- Мне нравится вкус сигарет.
- Я получаю удовольствие от ритуала выкуривания сигареты.
- Курение помогает мне расслабиться.
- Курение помогает бороться со стрессом.
- Курение помогает мне находить общий язык с другими людьми.
- Курение помогает мне поддерживать вес тела в норме.
- Курение помогает мне производить впечатление на окружающих, это часть моего имиджа.
- Курение помогает мне сосредоточиться.
- Курение придает мне уверенности.
- Просто я курю всю свою жизнь.
- Это привычка, от которой я не могу избавиться.
- Курение помогает мне наслаждаться жизнью, ведь мы живем только один раз.
- Это мой осознанный выбор.
- Курильщики – более интересные люди.
- Чтобы унять навязчивое желание покурить.

Вряд ли вы отметили все эти варианты. Возможно даже, что некоторые из них вызвали у вас улыбку. В этом списке собраны те причины, которые курильщики приводят чаще всего в качестве оправдания.

Какие бы пункты вы ни отметили, спросите себя, возможно ли, что это всего лишь иллюзия и что вас обманом заставили в это поверить. На этом этапе я прошу вас лишь задуматься над этим и предположить такую вероятность...

Никотиновая зависимость

А теперь давайте поговорим об истинной причине, вынуждающей вас курить. Никотин — самый быстродействующий наркотик (то есть вещество, вызывающее привыкание) из всех известных человеку: для того, чтобы «подсесть» на него, достаточно выкурить всего одну сигарету. В исходном состоянии никотин представляет собой бесцветную маслянистую высокотоксичную жидкость. С каждой затяжкой небольшая доза этого наркотика сначала попадает в кровь, а затем в мозг, и это происходит быстрее, чем в результате инъекции героина. В каждой сигарете содержится около двадцати таких «доз».

Никотин выводится из организма почти так же быстро, как и попадает в него. В процессе выведения наркотика из организма и после него у вас возникают симптомы абстиненции. Запишите, сколько раз в день вы выкуриваете сигарету, сигару, трубку, электронные сигареты или подобные им никотинсодержащие продукты.

Столько же раз в день вы испытываете симптомы абстиненции — абстинентный синдром.

И это происходит каждый день.

Более того, будучи курильщиком, вы страдаете от абстиненции **ПОСТОЯННО!** Пока просто примите это к сведению; позже мы отдельно поговорим о симптомах абстиненции.

Термин «зависимость от никотина» кажется многим курильщикам смешным. Они считают, что называть так их обычную привычку будет большим преувеличением. Слово «привычка» подразумевает, что они могут бросить ее в любой момент, когда захотят. И тем не менее они ее не бросают. Или пытаются бросить, но безуспешно, — снова и снова.



Примечателен тот факт, что Аллену Карру, который, по его собственному признанию, не имел профессионального опыта в области коррекции поведения, удалось преуспеть там, где потерпели поражение бесчисленные психологи и психиатры с академическими дипломами и научными степенями, — в изобретении простого и эффективного способа бросить курить.

Доктор Уильям Грин, доктор педиатрии,
глава психиатрического отделения
больницы Матильды (Гонконг)



«Легкий способ» Аллена Карра уже помог миллионам людей во всем мире **бросить курить** —

- ▶ без волевых усилий,
- ▶ без дискомфорта,
- ▶ без лекарств и заменителей,
- ▶ без мучительного периода отвыкания,
- ▶ без банальных проповедей о вреде курения,
- ▶ не набирая вес,
- ▶ легко,
- ▶ быстро,
- ▶ навсегда.

Эта книга поможет вам **перестать употреблять любые никотинсодержащие продукты, включая электронные сигареты и все виды бездымного табака**. Вы разберетесь в том, как и почему начали и продолжаете это делать несмотря на очевидные негативные последствия. Следуя простым пошаговым инструкциям, вы избавитесь от иллюзий и предубеждений, побуждающих вас употреблять никотин, благодаря чему ваша **тяга к никотинсодержащим продуктам исчезнет сама по себе**.

Прочитайте эту книгу, выполняйте содержащиеся в ней упражнения и инструкции, и вы не только **бросите курить** и прекратите употреблять другие никотинсодержащие продукты, но и **будете наслаждаться процессом избавления от никотиновой зависимости** и жизнью без никотина.

“ Я знаю очень многих людей, которые изменили свою жизнь к лучшему, прочитав книги Аллена Карра. ”

Ричард Брэнсон

британский предприниматель и миллиардер

ISBN 978-5-98124-811-5



9 785981 248115

16+

Allen Carr's
Easyway®

www.dkniga.ru

ДОБРАЯ КНИГА®



книги для высокоэффективной жизни™