



**Э** тот блокнот представляет собой практическое пособие. В основе его заложена авторская программа с множеством психологических упражнений, которые помогут повысить мотивацию к отказу от курения, снизят эмоциональное напряжение и облегчат синдром отмены.

Благодаря альбому вы сможете:

- самостоятельно отказаться от курения;
- повысить осознанность и критичность;
- укрепить мотивацию;
- развить волевые качества и навыки самоконтроля;
- сформировать навыки стрессоустойчивости и саморегуляции;
- начать новый образ жизни.

Наиболее эффективное в терапии — это ваше творческое начало, с помощью которого, через символические образы, на самом глубинном уровне подсознания сформируются необходимые новые установки. Предварительная психокоррекция личностных факторов курения является самым важным условием, ведь она позволит избавиться от внутренних барьеров и от бессознательного сопротивления изменениям.

Стоит уточнить, что альбом — это не книга универсальных готовых рецептов. Он направлен на то, чтобы помочь разобраться в индивидуальных причинах курения, а также выстроить процесс отказа от него, что в итоге облегчит период перехода от болезни к здоровью и независимости от никотина. Помните, предлагаемые техники лишь поспособствуют результату, но не смогут заменить ваши усилия в борьбе за здоровье.



# Содержание

Предисловие .....	8
Инструкция .....	10
Раздел 1. Актуализация самосознания .....	11
Раздел 2. Анализ процесса курения: поиск первопричины и осознание мотивов начала и продолжения курения .....	39
Раздел 3. Анализ убеждений .....	55
Раздел 4. Анализ поведенческого стереотипа .....	63
Раздел 5. Анализ явных и скрытых выгод .....	73
Раздел 6. Осознание явных и скрытых угроз .....	83
Раздел 7. Повышение осознанности и критичности .....	105
Раздел 8. Мотивация и поиск ресурсов .....	115
Раздел 9. Обозначение основных препятствий на пути преодоления никотиновой зависимости .....	133
Раздел 10. Совладание с приступами тяги к сигарете .....	155
Раздел 11. Выработка нового образа жизни, замена неадаптивных форм поведения, формирование новых привычек .....	167
Раздел 12. Методы психологической саморегуляции в облегчении симптомов отмены как способ предотвращения срывов .....	177
Приложение .....	200

# Предисловие

То, что курение омрачает будущее человека, давно ни для кого не секрет. Более того, знание об этом стало банальным и набившим оскомину. Тысячи историй отношений с сигаретой неизбежно сводятся к одному и тому же: все знают, что это плохо, многие хотят избавиться от этой привычки. Привычки, которая на самом деле и не привычка вовсе, а пожирающий время, деньги и здоровье монстр. Дни идут за днями, и ничего не меняется. Нет желания или воли. Но есть какая-то загадка в опасности курения. Ведь мы всегда отдернем руку от горячего, выплюнем испорченное и обойдем обрыв... А курильщики, как заколдованные, вопреки инстинкту самосохранения, все зная и понимая, продолжают символически совершать прямо противоположное. И дело здесь не в зависимости, которая порой бывает очень сильна. Ответьте: что может сравниться с желанием жить радостно и счастливо?! Жить здорово и здорово?! Разве что желание умереть. Тогда, вероятно, великий З. Фрейд был прав, указав на существование в человеке двух противоборствующих феноменов: стремление к жизни и стремление к смерти... И если саморазрушение у нас в крови, то должно же быть что-то, что может этому противостоять?

История курения — это история все же про любовь. Любовь к самому себе, кто как ее понимает, превратно или нет. Ну, или про не-любовь.

Вы удивитесь, обнаружив, как много в жизни мы делаем на автопилоте. Отсутствие осмысленности наших выборов и решений, действий и бездействий — «золотой стандарт» существования человека. Мы живем импульсами и инстинктами, не всегда понимая, что именно нами движет.

Модное сейчас слово «осознанность» на самом деле имеет более весомое влияние на жизнь человека, вопреки мнению большинства. Эта осознанность может помочь осветить в глубинах подсознания, словно фонариком, совсем иные причины наших поступков, нежели нам казалось изначально. Автор этого пособия надеется, что оно выступит в какой-то мере батарейкой для фонарика — поможет увидеть и *осознать* изнанку курения каждому читателю, со всеми ее индивидуальными особенностями — узором, цветовой палитрой и узелками. А также индивидуально подобрать лечение. Лечение, рассчитанное на общение и гармонию с самим собой, на более близкое знакомство с этим самым дорогим и самым важным человеком всей жизни.

Универсального средства избавиться от курения не существует, поэтому так важно ориентироваться именно на себя, личную историю, эмоции, чувства. Общими можно обозначить лишь основные шаги на пути освобождения от никотина: вера в свои силы, обозначение причин разрыва отношений с сигаретой, создание позитивного образа самого себя без курения и выработка нового образа жизни с другими, более здоровыми, привычками и моделями поведения.

Ну и уже в процессе битвы за самого себя еще два важных момента: выработка тактики по преодолению тяги и снижению дискомфорта и готовность к возможным срывам.

У вас в руках книга, работа с которой поможет пройти эти основные шаги в самостоятельном отказе от курения. Книга, которая выстроит отказ от сигареты, опираясь на ваши индивидуальные особенности. И книга, которая станет для вас дверцей в новую, более здоровую и счастливую жизнь. Жизнь человека, ценящего себя и свое здоровье, свободного от сигарет. Нужно лишь немного постараться и уделить ей время.

Процесс отказа от курения может быть не просто технической задачей, но и очень увлекательным путешествием — точкой роста, шансом познакомиться с самим собой настоящим, ступенькой самосовершенствования. Скорее в путь! В путь познания себя, своих шрамов и сокровищ. Путь своего прошлого и своего будущего! Счастливого будущего! В путь к самому себе — свободному и здоровому!

# Инструкция

**И**так, поздравляю с одним из самых значимых решений вашей жизни! Путешествие к тому, чтобы стать свободным от никотина, начинается! Оно будет увлекательным и очень личным для вас, а данная книга послужит путеводителем в этом путешествии. Перед вами терапевтический дневник, в котором опорными пунктами в отказе от курения послужат практические упражнения. Чем более полно и искренне вы выполните предложенные упражнения, тем большего успеха достигнете. Не спешите выполнять все сразу, проживите каждый этап.

В работе вам понадобятся ручка и цветные карандаши (можете использовать фломастеры, краски, любые другие материалы, которые помогут добиться большего удовлетворения от процесса).

Не бойтесь необычности предлагаемых заданий — разбудите свое творческое начало! Возможно, отдельные рисунки окажутся настоящими произведениями искусства!

Пожалуйста, ежедневно заполняйте дневник самонаблюдения за приступами влечения и дневник своего состояния (см. приложение). Так вы сможете отслеживать не только динамику синдрома отмены, но и успехи проделанной работы.

**Совет:** данное пособие предназначено для помощи в преодолении вредных привычек и психологической зависимости от никотина. Если у вас значительно выражена физиологическая зависимость, вы можете проконсультироваться с врачом. Существуют лекарственные препараты, которые облегчают отказ от курения. Также для поддержания стремления и получения поддержки других людей можно использовать специальные приложения и чаты бросающих курить.

## Обозначения:



написать



раскрасить



нарисовать

# Раздел 1

## Актуализация самосознания





Если вы уже приняли решение бросить курить, но не знаете, как именно приступить к его осуществлению, — этот раздел поможет изучить все особенности ваших взаимоотношений с сигаретой, а также более четко сформулировать мотивы отказа от никотина и обозначить препятствия, стоящие на этом пути.

**П**роблема курения — это всегда нечто большее, чем просто сама зависимость, физиологическая или психологическая. Она шире, чем просто вопрос сформировавшихся различных стереотипов и призм восприятия, и уж тем более не ограничивается таким незатейливым и, вместе с тем, всесильным явлением как просто привычка. В большинстве случаев сигарета в руках человека — словно опознавательный знак какого-то психологического неблагополучия, которое может им самим даже и не осознаваться.

Именно поэтому задача освобождения от зависимости должна решаться на всех перечисленных уровнях, и в особенности на самом глубинном уровне подсознания — через более близкое знакомство с самим собой.

И здесь необходимо учитывать как явные, так и скрытые от осознания явления. Учитывать определенные телесные ощущения и эмоции, сопутствующие мысли и желания. Все это вместе складывается в невообразимую мозаику из индивидуальных особенностей, со строго специфичной палитрой — у каждого она своя. Потому-то нет общего волшебного способа бросить курить. Поэтому для многих — это порой так трудно. Но трудно — не значит невозможно. Это «трудно» можно смягчить — если подойти к процессу с опорой на свои личные особенности и учитывая все переменные этого уравнения. Задача первого раздела как раз помочь заглянуть в самого себя более пристально, разглядеть потаенные уголки своей души и очароваться собой.

Итак, цель этого раздела — познакомиться с самим собой поближе, узнать себя, возможно, с неожиданных и не изведанных еще сторон, пересмотреть жизненные цели и ценности.

„ Я рад сегодняшнему дню, потому что... “

Жизнь соткана из мелочей, приятных и неприятных. Главное, всегда обращать внимание на позитивные события, людей и эмоции. Скорее всего вы замечали: когда делаете акцент на негативных моментах, вы теряете энергию и силы, чувствуете апатию, настроение падает. Поэтому улавливать маленькие радости — значит наполнять свою жизнь осознанностью и удовольствием.

Продолжите фразу «Я рад сегодняшнему дню, потому что...». Напишите как можно больше поводов для радости в вашем сегодняшнем дне, пусть даже пустяковых, поищите их.



---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## « Автобиография »

Напишите автобиографию. Хотите — коротко, хотите — развернуто на отдельном листе. Можно обозначить лишь отдельные вехи, а можно написать подробно, описав переживания в каждом жизненном периоде. Выбор за вами. Не ограничивайте себя по времени, пишите, когда удобно, додумывая и вспоминая прошлые мгновения.

В заключение можно прочитать автобиографию вслух, обращая внимание на возникающие чувства и эмоции. Возможно, вам также будет интересно ответить на следующие вопросы:

Какой факт моей биографии больше всего отражает меня?

Какой период моей жизни самый счастливый?

Самый приятный подарок в моей жизни.

Мои самые счастливые воспоминания.

Нам всем очень необходимо ощущение самооценности. Все промахи и ошибки, слабости и недостатки не могут и не должны перечеркивать ценность нашей жизни и личности. И чтобы острее почувствовать эту ценность, не нужно искусственно хвалить самого себя — достаточно просто выразить свою историю. Вы не идеальны. Но достаточно хороши. И жизненный путь — это путь главного героя вашей собственной истории. Истории, в которой иногда вы выступаете автором, а иногда — персонажем. Но всегда — главным героем. Каждый раз, каждый день эта история про вас, она ваша, потому бесценна и уникальна.

# Моя биография



Handwriting practice lines consisting of ten horizontal lines. The lines are arranged in two groups of five lines each, with a gap between the two groups. The lines are slightly wavy, suggesting they are meant to be written on by hand.





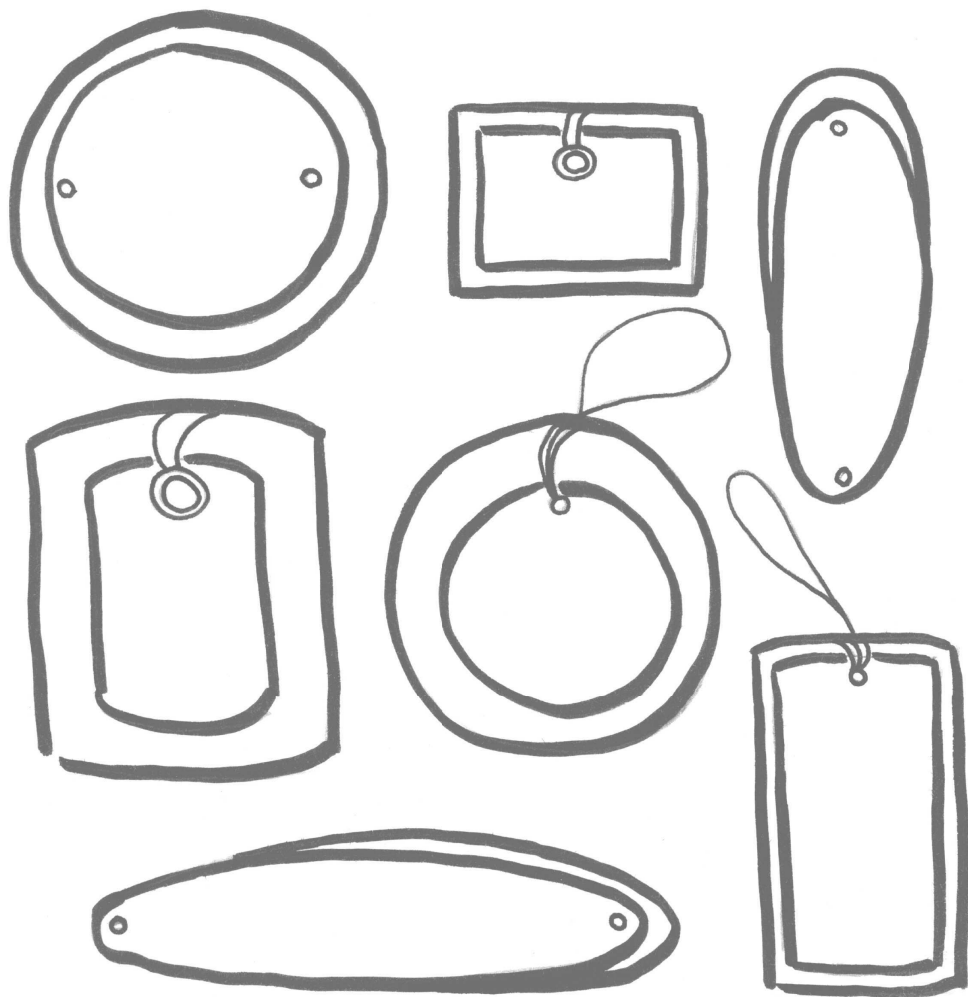
A series of ten horizontal lines, slightly wavy, spanning the width of the page, intended for writing.



## «Список наших итён»

Выпишите в рамки все имена и клички, которыми вас когда-либо называли, начиная с самого детства. Какие имена наиболее приятны и дороги для вас? Какие вызывают грусть?

Имя и образ самого себя тесно связаны — и чтобы познакомиться с самим собой поближе, начнем с имени.



## Рисунок «Мой жизненный путь»

Символ дороги очень яркий и всеобъемлющий. И потому очень популярен, ведь имеет множество значений. Дорога — это и путь к цели, и путь к самому себе, а путь самопознания — метафора жизненного пути и судьбы, это путешествие в неизведанное, образ становления и трансформации. Порой дорога — просто сам путь, в котором есть мы, и в этом весь смысл. Пройденные маршруты делают нас такими, какие мы есть, — сильными, опытными, знающими. Поворот за поворотом, мы каждый раз выбираем тот или иной вариант самих себя.

Образ дороги может помочь в осмыслении своего жизненного опыта, в повышении самооценности и в определении направления дальнейшего движения вперед.

Изобразите пройденный вами отрезок вашей жизни в виде дороги: начиная от момента рождения до сегодняшнего дня; абстрактно обозначьте основные жизненные периоды и ключевые события с помощью каких-либо особенностей самой дороги и ее обочины.

Каким рисуется вам ваш жизненный путь: прямым или извилистым? Узким или широким? Как выглядит сама дорога — ровная или с буграми? Что находится по сторонам от дороги?

В какой части дороги самый счастливый период вашей жизни? А в какой — самый трудный?

Будьте внимательны к своим чувствам как в процессе рисования, так и при рассматривании рисунка в завершение. Оцените свое восприятие пройденного пути, удовлетворенность им, опишите, что чувствуете.

Хочется ли что-нибудь закрасить, убрать или дорисовать? Подумайте, как эта дорога будет выглядеть дальше: нарисуйте будущее таким, каким хотите его видеть, изобразите дорогу наиболее благоприятной для вас, заложите конкретный смысл в нарисованные образы.







## Рисунок «Мое сердце»

Уделите немного времени на то, чтобы прислушаться к себе, почувствуйте, чем наполнено ваше сердце, какие чувства в нем хранятся из прошлого, в настоящем и будущем. Прочувствовав все это и осознав, попробуйте изобразить абстрактно, придав определенное значение каждому цвету и символу.

Наполните нарисованный образ сердца теми эмоциями, ощущениями и переживаниями, которые живут в вашем сердце, обозначив их через определенную форму и цвет.

Пожалуйста, внимательно понаблюдайте за своими внутренними реакциями и телесными проявлениями и в процессе рисования, и в завершение — при рассматривании готового рисунка.

Если появится желание что-то изменить — «исцелить» посредством дополнительного рисования, — сделайте это, дорисовав, перерисовав или закрасив другим цветом.



Напишите свое самое любимое из предложенных категорий.

Подумайте о вещах, которые вам очень нравятся, вспомните, какие эмоции испытывали, когда познакомились с ними впервые, прокрутите в голове эти эпизоды и постарайтесь прочувствовать вновь. Так вы сможете ощутить и акцентировать внимание на тех маленьких радостях, о которых мы говорили ранее.



Люди:

---

Еда:

---

Фильмы:

---

Книги:

---

Музыка:

---

Свободный вариант:

---

и Я хочу

Запишите здесь все свои желания: от самых маленьких до крупных. Проанализируйте — большой ли у вас получился список или не очень.

О чем говорит вам ваше количество желаний?

Желаний недостаточно или больше, чем вы ожидали?

Что вы испытываете, думая об этом?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

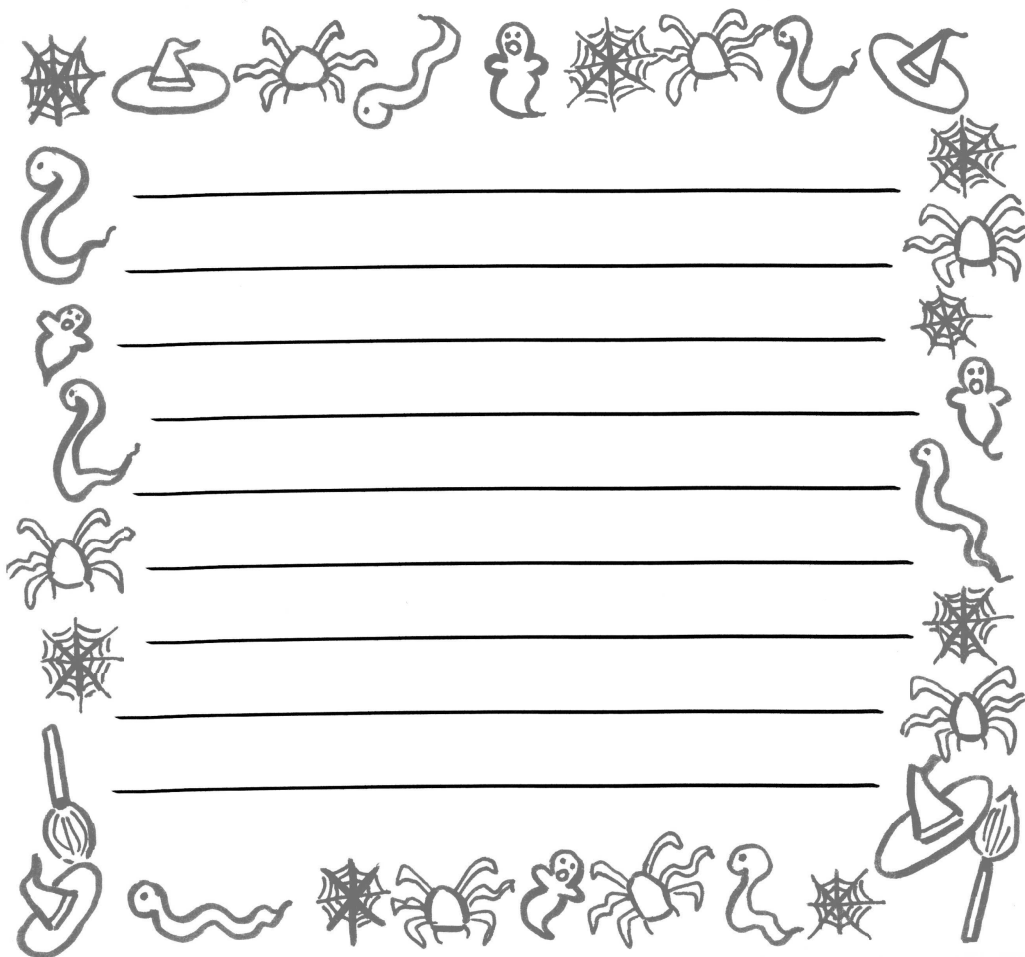
# и я боюсь"

А здесь напишите все свои страхи. И тоже — как мелкие и незначительные, так и большие; как буквальные (например, страх пауков), так и скрытые (например, страх одиночества). Прочтите свой список и проанализируйте возникающие чувства и мысли.

Нашлось ли что-то, перед чем вы не осознавали страх?

Может, вы поняли, что на самом деле боитесь чего-то, с чем смело справлялись до этого момента?

Есть ли страхи, которые вы подавляли в себе, чтобы не показаться слабее перед окружающими?



# и Мне плохо, когда... и

Продолжите предложение «Мне плохо, когда...». Выберите ситуации, когда вы испытываете особенно неприятное состояние, и запишите их.

О чем может рассказать вам получившийся список?

Что нового о себе вы из него узнали?

Есть ли люди, рядом с которыми вы испытываете дискомфорт?

Понимаете ли вы, почему они так влияют на вас?

---

---

---

---

---

---

---

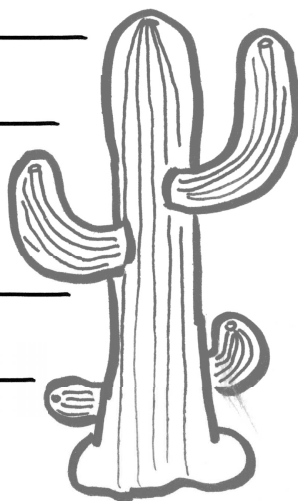
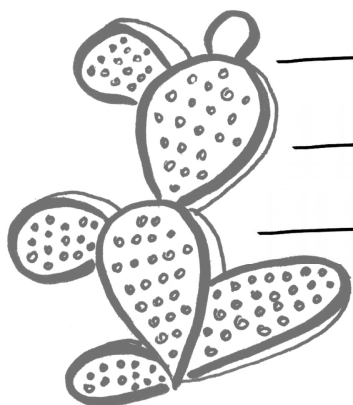
---

---

---

---

---





## «Хвастуни»

Составьте текст самопрезентации — расскажите о себе так, как если бы вы очень хотели, чтобы вас приняли в какой-то элитарный клуб для лучших из лучших. Расскажите о себе в превосходной степени, хвалясь достоинствами (даже немного приукрашая и преувеличивая действительность) и умалчивая о слабых местах. С детства нас учили, что хвастаться нехорошо и некрасиво. Но здесь, в психологическом упражнении, в виде игры и эксперимента это позволительно. Прочитайте вслух, что у вас получилось, и проследите за своими ощущениями во время этого. Упражнение поможет вам разглядеть в себе достойные качества, которые стоит развивать и дальше.

---

---

---

---

---

---


---

---

---


---

---



# и Ассоциации

«Если бы я был погодой, то какой?» — подберите ассоциацию к самому себе из предложенных категорий:

Погода	
Время года	
Время суток	
Цвет	
Растение	
Запах	
Еда	
Ниванное	

Какие чувства вызвало у вас выполнение этого упражнения? Насколько легко было подбирать подходящие образы? Насколько они получились позитивными? Порассуждайте, почему вы ассоциируете себя с каждым образом? Какие общие и отличительные черты находите?

# «Мои Я»

Ответьте на вопрос «Кто Я/Какой Я?» исходя из предложенной категории:

Прошлое \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Настоящее \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Будущее \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Материальное Я \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Физическое Я \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Семейное Я \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Социальное Я \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Учебно-профессиональное Я \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Деятельностное Я \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Личностное Я \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

В прошлом Я \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Я сейчас \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

В будущем Я \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

У меня есть \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

