

ПОЧЕМУ Я
СНОВА
ВОЗВРАЩАЮСЬ
К АЛКОГОЛЮ



18+

Марк Северин

Почему я снова возвращаюсь к алкоголю

<https://litres.ru/74122138>

SelfPub; 2026

Аннотация

Эта книга для тех, кто снова возвращается к алкоголю и не понимает, почему это происходит, хотя желание остановиться было искренним.

Марк Северин пишет не как врач и не как человек, который пришёл учить жизни. В основе книги — личный опыт зависимости, срывов, стыда, разрушенного доверия и постепенного возвращения к ясности.

Главная мысль проста: срыв часто начинается раньше, чем появляется алкоголь. Сначала приходит состояние. Потом — разрешающая фраза. Потом — маленький шаг. Потом доступ становится слишком близким.

В книге есть личные сцены, разбор петли возврата, первые действия после срыва и отдельный раздел для близких. Это не обещание чудесного исцеления, а честная попытка увидеть маршрут раньше — до того, как он снова приведёт в ту же точку.

Содержание

ВАЖНОЕ ПРИМЕЧАНИЕ	4
КАК ЧИТАТЬ ЭТУ КНИГУ	5
ВСТУПЛЕНИЕ. ЕСЛИ ТЫ СНОВА СКАЗАЛ «БОЛЬШЕ НИКОГДА»	7
ГЛАВА 1. Я ДУМАЛ, ЧТО КОНТРОЛИРУЮ	11
ГЛАВА 2. АЛКОГОЛЬ РАБОТАЛ, ПОКА НЕ НАЧАЛ РАЗРУШАТЬ	26
Конец ознакомительного фрагмента.	27

Марк Северин

Почему я снова возвращаюсь к алкоголю

ВАЖНОЕ ПРИМЕЧАНИЕ

Некоторые имена и узнаваемые детали изменены. События описаны как личный опыт автора, без цели раскрыть частную жизнь других людей. Эта книга не является медицинским пособием, не заменяет врача, психотерапию, детоксикацию, реабилитацию или экстренную помощь. Если есть опасная отмена, риск навредить себе или другим, тяжёлое физическое состояние, судороги, спутанность сознания, сильная дрожь, галлюцинации или другие опасные симптомы — нужна срочная медицинская помощь.

КАК ЧИТАТЬ ЭТУ КНИГУ

Эту книгу не обязательно читать как учебник. В ней есть личная история, разбор петли и практические места, к которым можно возвращаться отдельно.

Если ты читаешь спокойно, можно идти по порядку: от вступления к финалу. Тогда станет видно, как одна мысль разворачивается в другую: не только «я выпил», а что было до этого; не только «мне стыдно», а что стыд делает дальше; не только «я обещал», а почему обещание не заменяет действия.

Если ты читаешь после срыва или в состоянии, где голова уже сужается, не нужно героически проходить всю книгу. Открой главу «День после срыва» или практическое приложение в конце. В такие моменты важна не красивая теория, а ближайшие действия: не продолжить, убрать доступ, сказать короткую правду, пережить следующий час.

Если эту книгу читает близкий человек, ему может быть важнее глава о доверии и отдельная глава для близких. Эта книга не говорит, что близкий обязан спасать. Она помогает увидеть, где заканчивается поддержка и начинается жизнь внутри чужой петли.

Главное здесь не запомнить все формулировки. Главное — начать видеть повторяющийся маршрут. Состояние. Фраза. Маленький шаг. Доступ. Стыд. Продолжение.

Если после чтения ты заметишь хотя бы одно раннее место, где обычно начинаешь двигаться обратно к алкоголю, книга уже сделала часть своей работы.

Эта книга не требует от читателя признать себя каким-то словом, если он к нему не готов. Можно не спорить с ярлыками. Достаточно смотреть на повторение: что происходит перед алкоголем, какие фразы возвращаются, какие шаги снова ведут туда же, что становится доступом и что можно изменить раньше. Иногда честность начинается не с громкого диагноза, а с простого наблюдения: «я снова иду знакомым маршрутом».

ВСТУПЛЕНИЕ. ЕСЛИ ТЫ СНОВА СКАЗАЛ «БОЛЬШЕ НИКОГДА»

Если ты снова сказал себе «больше никогда», а потом снова оказался там же, эта книга не для того, чтобы добить тебя стыдом.

Стыда, скорее всего, и так хватает.

Он может быть в теле, когда просыпаешься и не сразу понимаешь, что произошло. Он может быть в телефоне, который страшно открыть. В пропущенных звонках. В сообщениях, которые лучше бы не видеть. В лице близкого человека, который уже не кричит, потому что устал. В утре, где хочется не начинать новую жизнь, а просто исчезнуть на несколько часов, чтобы никто ничего не спрашивал.

Я знаю это состояние.

Не как врач. Не как человек, который стоит сверху и объясняет, как правильно жить. Не как победитель с пьедестала. Я знаю это состояние изнутри. Я знаю, как можно искренне обещать себе остановиться и всё равно возвращаться. Как можно говорить правду в момент обещания, а потом снова врать. Как можно любить близких и всё равно причинять им боль. Как можно разрушать доверие не потому, что тебе всё равно, а потому что в какой-то момент ближайшее облегчение становится сильнее всего остального.

Долгое время я думал, что проблема начинается с алкоголя.

С первой рюмки. С бутылки. С магазина. С момента, когда уже всё очевидно.

Теперь я думаю иначе.

Алкоголь часто появляется в конце. До него уже есть путь. Иногда короткий, иногда длинный, иногда почти незаметный. Сначала состояние, которое трудно выдержать. Потом фраза, которая звучит почти нормально. Потом маленький шаг, который ещё не выглядит как срыв. Потом доступ становится слишком лёгким. И только потом появляется алкоголь.

Со стороны кажется, что человек просто выпил.

Изнутри это часто дорога, по которой он начал идти раньше, чем сам признал.

Эта книга не обещает лёгкий способ бросить пить. Я не верю в честность таких обещаний. Она не обещает, что после чтения исчезнет желание, стыд, тревога или память о том, что уже случилось. Она не заменяет лечение, если оно нужно. Она не делает человека новым за три дня.

У неё другая задача.

Помочь увидеть дорогу к срыву раньше.

Не только финал. Не только бутылку. Не только утро после. А то место, где всё начинает двигаться: состояние, разрешающую фразу, маленький шаг, доступ, стыд, желание спрятаться, желание выключиться.

Я пишу эту книгу через свой опыт, потому что иначе она была бы пустой. Но она не только обо мне. Моя история здесь нужна не для того, чтобы показать, как страшно я падал. Она нужна как зеркало. В твоей жизни всё может выглядеть иначе. Не быть полиции, психиатрической больницы, наркологии, реабилитации, семейного бизнеса, разрушенных отношений, матери, которая ищет тебя по алкомаркетам. Но механизм может быть похожим.

Человек снова возвращается не всегда потому, что ему всё равно.

Иногда он возвращается потому, что не видит начало своей петли. Он видит только конец. А с концом бороться тяжелее всего.

Я долго пытался бороться именно с концом. Обещал. Стыдился. Убеждал. Клялся. Пытался стать другим сразу и целиком. Но не смотрел на более маленький, более неприятный, более честный вопрос:

что происходит со мной до того, как я пью?

Эта книга будет всё время возвращать к этому вопросу.

Не чтобы оправдать. Не чтобы снять ответственность. А чтобы найти место, где ещё можно вмешаться.

Потому что человек не становится свободнее от самоневисти. Он становится свободнее от ясности, от повторяющихся действий, от способности видеть раньше, чем обычно.

Иногда первый честный шаг звучит не как «я больше никогда не буду пить».

Иногда он меньше:

какой шаг я могу прервать сегодня?

Иногда этого достаточно, чтобы дожить до утра.

ГЛАВА 1. Я ДУМАЛ, ЧТО КОНТРОЛИРЮЮ

Я не помню момента, когда мне официально объяснили правила. Никто не садился напротив и не говорил: «не проси», «не показывай», «не будь слабым». Но к определённому возрасту я уже знал, что лучше делать именно так.

Дети часто учатся не словам, а воздуху вокруг слов. Они смотрят, где взрослые смеются, где стыдятся, где раздражаются, где хвалят за удобство. И потом делают выводы, которые никто вроде бы прямо не давал.

Если хочешь — добейся.

Если больно — потерпи.

Если страшно — привыкнешь.

Если одиноко — не мешай другим.

Если тебе нужно — сначала стань тем, кто заслужил.

Снаружи это может выглядеть как воспитание характера. И в этом правда есть сильная часть. Я не хочу делать вид, что самостоятельность сама по себе плоха. Она помогала. Она давала форму. Она учила не разваливаться от каждого отказа.

Но у любой сильной идеи есть тень. В моей тени самостоятельность постепенно стала невозможностью попросить. А невозможность попросить — это хорошая почва для зависи-

мости. Потому что если ты не умеешь говорить «мне плохо», тебе всё равно понадобится способ делать с этим «плохо» хоть что-то.

Я не сразу стал человеком, который говорит «всё нормально» на автомате. Это не появляется из воздуха. Этому учишься постепенно.

Сначала ты просто понимаешь, что лишний вопрос может открыть слишком много. Если сказать, что тебе больно, придётся объяснять почему. Если сказать, что страшно, кто-то может не понять. Если сказать, что одиноко, можно услышать что-нибудь вроде: «не выдумывай». Поэтому легче сказать коротко:

— Нормально.

В этой фразе есть удобство. Она экономит силы. Она оставляет лицо. Она не заставляет никого рядом с тобой что-то делать. Ты как будто говоришь миру: со мной не надо возиться.

В подростковом возрасте у меня была сцена, которая потом стала для меня очень точной. Я лежал после операции на ноге. Тело ватное, голова мутная, боль уже не только в ноге, а где-то глубже. Я ждал не врача и не еду. Я ждал, что человек, который мне важен, окажется рядом хотя бы сообщением. Но у другого человека была своя жизнь, свои обязанности, своя логика, своя тусовка.

Сейчас я могу объяснять это мягче. Мы были молодыми. Мы ссорились. Не все умеют быть рядом, когда другому пло-

хо. Но тогда мне было не до объяснений. Я лежал и чувствовал, что выбрал человека, а человек не выбрал меня в момент, когда мне больно.

Когда потом спрашивали, как дела, ответ был старый:
— Всё нормально.

Не потому что нормально. А потому что признать обратное означало признать нужду. А нужда для меня была почти стыдом.

И это важный момент для всей книги. Зависимость редко начинается там, где появляется бутылка. До неё может годами строиться привычка не говорить, не просить, не показывать, не быть неудобным. Алкоголь потом не создаёт пустоту с нуля. Он часто приходит туда, где человек уже давно научился обходиться без честного разговора с собой и с другими.

Человек редко просыпается однажды и честно говорит себе: «У меня проблема с алкоголем».

Обычно всё происходит иначе.

Сначала он объясняет. Потом привыкает объяснять. Потом уже не замечает, что объясняет одно и то же всё чаще.

Я просто устал.

Просто тяжёлая неделя.

Просто надо было выдохнуть.

Просто встретился с людьми.

Просто перебрал.

Просто не рассчитал.

Просто сегодня так получилось.

Само слово «просто» в какой-то момент становится удобным укрытием. За ним можно спрятать почти всё. Пропущенный звонок. Сорванную встречу. Утро, которое начинается не с планов, а с попытки понять, что было вчера. Чужое лицо, в котором уже нет злости, только усталость. Свой голос, который снова говорит: «Да всё нормально».

Я долго говорил именно так.

«Всё нормально» звучит спокойно. Почти убедительно. В этой фразе нет паники. Нет признания. Нет просьбы о помощи. Она будто закрывает разговор до того, как он успел начаться.

Тебя спрашивают:

— Ты пил?

Ты отвечаешь:

— Да нормально всё.

Тебя спрашивают:

— Где ты был?

Ты отвечаешь:

— Всё нормально.

Тебя спрашивают:

— Ты понимаешь, что происходит?

Ты отвечаешь:

— Да понимаю я. Всё нормально.

Но правда была в том, что я часто уже ничего не понимал. Я не понимал, где именно проходит граница между «я ре-

шил» и «меня понесло». Не понимал, в какой момент вечер переставал быть вечером и становился маршрутом. Не понимал, почему я снова оказывался там, где не собирался быть.

Я думал, что проблема начинается с алкоголя.

Теперь я понимаю: алкоголь часто появлялся уже ближе к концу. До него было состояние. До него была фраза. До него был маленький шаг. До него была возможность. До него был момент, в котором я ещё мог что-то изменить, но не видел его.

Я видел только финал.

Бутылку.

Звонки.

Стыд.

Утро.

Обещание больше так не делать.

И поэтому каждый раз пытался бороться только с финалом.

Я говорил себе: «Больше не буду пить». Но не спрашивал себя, что происходит за несколько часов до того, как я начинаю хотеть выпить. Я обещал остановиться, но не менял маршрут, по которому возвращался обратно. Я ругал себя за результат, но не видел дороги, по которой сам к нему пришёл.

Наверное, это и есть одна из самых опасных частей зависимости: она не всегда выглядит как потеря контроля. Иногда она долго выглядит как набор объяснений.

У меня была жизнь, в которой со стороны многое могло выглядеть нормально. Семья. Возможности. Доверие. Деньги. Отношения. Будущее, которое не надо было вырывать зубами из бедности. Мне давали то, что многие люди годами пытаются заслужить: шанс, пространство, поддержку, веру.

И именно поэтому мне было ещё проще не видеть проблему.

Когда у тебя есть внешняя опора, ты можешь дольше делать вид, что внутри ничего не рушится. Можно прикрыться делами. Можно прикрыться усталостью. Можно прикрыться характером. Можно сказать, что все иногда выпивают. Можно найти людей, на фоне которых ты ещё вроде бы «не такой».

Я часто сравнивал себя не с тем, каким мог бы быть, а с теми, кому было хуже.

Я не лежу под забором.

Я не пью каждый день с утра.

Я ещё могу разговаривать.

Я ещё могу появиться дома.

Я ещё могу что-то объяснить.

Я ещё не совсем пропал.

Это «ещё» очень опасное слово.

Оно создаёт иллюзию запаса. Будто впереди есть какая-то граница, до которой можно дойти, остановиться перед ней и спокойно развернуться. Но в реальности границы часто видны только после того, как ты её уже перешёл.

Я не замечал, как меняется моя нормальность.

Сначала ненормальным кажется пропасть на день. Потом это уже «бывает».

Сначала ненормальным кажется соврать близкому человеку. Потом это уже «иначе будет скандал».

Сначала ненормальным кажется пить, когда обещал не пить. Потом это уже «сорвался, с кем не бывает».

Сначала ненормальным кажется потерять деньги. Потом это уже «надо как-то выкрутиться».

Сначала ненормальным кажется, что мать ищет тебя по алкомаркетам. Потом ты не думаешь о том, что это значит для неё. Ты думаешь только о том, как выйти из ситуации с меньшим ущербом для себя.

Зависимость сужает взгляд.

Ты перестаёшь видеть всю картину. Видишь только ближайшую задачу: скрыть, объяснить, достать, доехать, уйти, вернуться, пережить утро, пообещать, отложить разговор, не смотреть в глаза.

И чем дольше это продолжается, тем больше жизнь начинает состоять не из решений, а из последствий.

Я думал, что контролирую, потому что иногда мог остановиться. Это тоже важная ловушка. Если человек иногда может не пить, ему кажется, что проблемы нет.

«Я же могу не пить».

«Я же могу держаться».

«Я же могу нормально себя вести».

«Я же могу работать».

«Я же могу быть адекватным».

Но вопрос был не только в том, могу ли я иногда не пить.

Вопрос был в другом: почему я снова возвращаюсь, когда уже знаю, чем это заканчивается?

Вот этот вопрос я долго обходил.

Потому что ответ на него неприятный. Он забирает красивую версию себя.

В красивой версии я просто ошибался.

Просто перегибал.

Просто неудачно расслаблялся.

Просто попадал в плохие обстоятельства.

Просто не рассчитал.

В настоящей версии я уже жил внутри повторяющейся петли.

Мне могло быть плохо, пусто, тревожно, стыдно, скучно, одиноко или зло. Я мог даже не называть это состояние. Потом в голове появлялась фраза, которая разрешала движение: «сегодня можно», «я заслужил», «мне надо выдохнуть», «один раз ничего не изменит», «мне уже всё равно». Потом появлялся маленький шаг. Не алкоголь сразу. Именно шаг. Выйти. Написать. Взять деньги. Поехать. Остаться одному. Свернуть туда, куда не надо. Оказаться рядом с местом, где всё становится слишком доступным.

И только потом появлялся алкоголь.

Со стороны это выглядит так, будто человек внезапно вы-

пил.

Изнутри это часто выглядит как дорога, которую он начал проходить раньше, чем сам признал.

Я не видел эту дорогу. Я видел только момент, где уже поздно было делать вид, что ничего не произошло.

Самое странное: даже когда последствия становились серьёзными, я всё равно пытался сохранить ощущение контроля. Не потому что был глупым. А потому что признать потерю контроля означало признать, что моя прежняя система объяснений больше не работает.

А без неё страшно.

Если убрать «всё нормально», остаётся много вопросов.

Почему я обещаю и снова нарушаю?

Почему я вру людям, которых люблю?

Почему мне проще исчезнуть, чем сказать правду?

Почему я возвращаюсь к тому, что меня разрушает?

Почему я снова выбираю короткое облегчение, хотя потом расплачиваюсь стыдом, деньгами, доверием и отношениями?

Эти вопросы не хочется задавать. Они не оставляют места для красивой позы. Они требуют смотреть не только на бутылку, но и на себя до бутылки.

А смотреть туда тяжелее.

Потому что до алкоголя я ещё «нормальный». Ещё можно притвориться. Ещё можно сказать, что ничего не происходит. Ещё нет очевидного доказательства. Ещё можно спо-

ритель, обижаться, защищаться, переводить разговор, раздражаться на тех, кто задаёт вопросы.

Именно поэтому начало петли так трудно поймать.

Она начинается не с катастрофы. Она начинается с того, что почти можно оправдать.

Почти можно оправдать усталость.

Почти можно оправдать злость.

Почти можно оправдать желание выключиться.

Почти можно оправдать «один вечер».

Почти можно оправдать маршрут мимо магазина.

Почти можно оправдать мысль: «Я справлюсь».

Проблема в том, что зависимость любит всё, что «почти».

Почти не страшно.

Почти контролирую.

Почти остановился.

Почти сказал правду.

Почти не соврал.

Почти не сорвался.

А потом это «почти» снова превращается в утро, в котором приходится собирать обрывки вчерашнего дня и себя самого.

Я не сразу понял, что контроль — это не то, что я заявляю.

Контроль — это не фраза «я контролирую».

Контроль — это не способность иногда держаться.

Контроль — это не умение убедительно объяснить случившееся.

Контроль видно по повторяющимся последствиям.

Если после твоих решений снова появляется один и тот же стыд, одна и та же ложь, один и тот же страх открыть телефон, одна и та же необходимость просить прощения, одно и то же обещание «больше никогда» — значит, стоит смотреть не на слова, а на маршрут.

Я долго смотрел на слова.

Я верил своим обещаниям, потому что в момент обещания говорил искренне. Это тоже важная часть. Я не всегда врал, когда говорил, что больше не буду. Иногда я действительно в это верил. Утром, после последствий, после стыда, после взгляда близкого человека, после очередного разрушения — я мог быть абсолютно уверен, что теперь всё понял.

Но искренность не равна плану.

Можно искренне хотеть выбраться и всё равно не видеть дорогу, по которой возвращаешься обратно.

Можно искренне ненавидеть то, что сделал, и всё равно повторить это снова.

Можно искренне любить близких и всё равно причинять им боль, если каждый раз выбираешь не честность, а спасение себя от ближайшего дискомфорта.

Мне понадобилось много времени, чтобы начать отделять желание остановиться от способности увидеть петлю.

Желание может быть сильным. Но когда приходит состояние, в котором ты привык пить, одного желания часто мало. В этот момент включается не философия, а привычный

маршрут. Голова начинает подкидывать знакомые фразы. Тело ищет знакомый выход. Мир сужается до одного способа облегчения.

И если ты заранее не знаешь, как у тебя начинается движение к алкоголю, ты можешь снова заметить всё только в конце.

Эта книга не о том, что человек «слабый».

Слабость — слишком простое слово для сложной петли. Оно ничего не объясняет. Оно только прибавляет к полу.

Если сказать человеку «ты просто слабый», он не поймёт, где именно начинается его возврат. Он только почувствует больше стыда. А стыд, как я позже понял, может не остановить. Иногда стыд становится ещё одной причиной продолжить.

Мне важнее другой вопрос:

не «почему я такой слабый?»,

а «где начинается мой маршрут обратно?»

Это более честный вопрос. И более полезный.

Потому что маршрут можно изучить.

Можно заметить состояние.

Можно услышать фразу.

Можно остановить маленький шаг.

Можно убрать доступ.

Можно пережить один вечер иначе.

Можно не обещать себе новую жизнь, а сделать одно конкретное действие до утра.

Я не говорю, что это легко. Если бы было легко, люди не возвращались бы к тому, что их разрушает.

Но я знаю другое: пока человек видит только бутылку, он всегда опаздывает. Бутылка — это уже поздний этап. До неё часто было много маленьких мест, где петля набирала силу.

И первое, что можно сделать, — перестать смотреть только на финал.

Не только «я выпил».

А что было до?

Что я чувствовал?

Какую фразу себе сказал?

Какой шаг сделал?

Где алкоголь стал доступным?

Кого я избегал?

Какую правду не хотел произнести?

Какой разговор отложил?

Какое состояние не смог выдержать?

Я не видел проблему, потому что ждал, что она будет выглядеть очевидно. Грубо. Без вариантов. Как окончательное падение.

Но она долго выглядела почти буднично.

Как отменённые планы.

Как лишний вечер.

Как странное утро.

Как раздражение на вопросы.

Как короткая ложь.

Как фраза «не начинай».

Как просьба оставить меня в покое.

Как уверенность, что я сам разберусь.

Я не разбирался.

Я просто всё дольше жил внутри системы, которую называл контролем.

Сейчас я думаю, что первый честный шаг — не громкое обещание. Не клятва. Не новая версия себя с понедельника.

Первый честный шаг — признать:

я могу хотеть остановиться и всё равно не видеть, как начинаю возвращаться.

Это неприятное признание. Но в нём есть выход.

Потому что если срыв начинается раньше, чем появляется алкоголь, значит, раньше может начаться и возвращение к себе.

Не в момент красивой победы.

Не когда всё уже идеально.

Не когда исчезли все желания.

А в маленьком месте до финала.

В состоянии.

Во фразе.

В шаге.

В маршруте.

В решении не делать вид, что всё нормально, когда внутри уже начинается движение обратно.

Что можно забрать из этой главы

Проблема не всегда начинается там, где её видят окружающие. Иногда она начинается раньше — в объяснениях, в маленьких разрешениях, в привычном маршруте к облегчению.

Если ты снова возвращаешься к алкоголю, это не обязательно значит, что ты не хотел остановиться. Возможно, ты пытался остановить только финал, но не видел начало своей петли.

Вопрос к себе

Где я чаще всего говорю себе «всё нормально», хотя на самом деле уже начинаю двигаться в сторону алкоголя?

Не надо отвечать красиво.

Достаточно честно заметить один момент, который обычно остаётся невидимым.

ГЛАВА 2. АЛКОГОЛЬ РАБОТАЛ, ПОКА НЕ НАЧАЛ РАЗРУШАТЬ

Когда люди говорят про алкоголь, они часто начинают с конца. С запоев, больниц, полиции, долгов, провалов памяти, разрушенных отношений. Это понятно: конец виднее. Он громче. В нём больше последствий.

Но никто не начинает пить ради такого конца.

Никто не берёт первую бутылку с мыслью: «когда-нибудь из-за этого мать будет искать меня по алкомаркетам». Никто не думает: «вот сейчас я выпью, а через годы буду объяснять близким, почему опять исчез». Никто не мечтает о наркологии, психиатрической больнице, реабилитации и стыде, который липнет к телу сильнее запаха.

Сначала алкоголь не выглядит разрушением.

Сначала он может выглядеть как вход во взрослость. Как маленькая свобода. Как ощущение, что ты наконец перестал быть зажатым. Как способ быть смелее рядом с девушкой. Как способ легче говорить. Как возможность на несколько часов стать не тем, кто всё держит, терпит и делает вид, а тем, кто живёт проще.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.