

ПРАКТИЧЕСКОЕ РУКОВОДСТВО

ТРЕЗВАЯ ЖИЗНЬ

Как перестать пить
и вернуть себе контроль



18+

Максим Ветров

Трезвая жизнь. Как бросить пить

«Автор»

2026

Ветров М.

Трезвая жизнь. Как бросить пить / М. Ветров — «Автор», 2026

Практическое руководство для тех, кто устал договариваться с собой о последнем бокале и хочет вернуть контроль без стыда и громких клятв. Книга объясняет, как распознать опасную отмену, подготовить первые трезвые недели, переживать тягу, менять привычные маршруты и говорить нет в компании. Здесь есть реальные упражнения, 30-дневный маршрут, разбор срыва и обзор современных вариантов помощи. Текст написан спокойным человеческим языком и подходит как для самостоятельной работы при невысоком медицинском риске, так и для использования вместе со специалистом.

© Ветров М., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Введение	5
Вам не нужно называться алкоголиком	6
Сначала безопасность	7
Почему сила воли быстро устает	8
Как читать эту книгу	9
Глава 1. Что алкоголь дает и что забирает	10
Быстрый эффект и отложенный счет	11
Когда удовольствие превращается в обслуживание	12
Цена, которую трудно увидеть	13
Не романтизируйте прошлую версию себя	14
Глава 2. Увидеть свой сценарий	15
Карта последнего месяца	16
Честный разговор о количестве	17
Сигналы утраты контроля	18
Ваши красные, желтые и зеленые зоны	19
Глава 3. Безопасный старт	20
Кому нельзя экспериментировать одному	21
Что сказать врачу	22
Почему чужие таблетки опасны	23
План безопасности на одну страницу	24
Глава 4. Решение без громких клятв	25
Ваше настоящее зачем	26
Не торгуйтесь со словом навсегда	27
Конец ознакомительного фрагмента.	28

Максим Ветров

Трезвая жизнь. Как бросить пить

Введение

Эта книга не будет убеждать вас, что алкоголь ужасен, а трезвость прекрасна. Если вы открыли ее, то уже заметили главное: выпивка перестала быть нейтральной частью жизни. Возможно, она забирает утро, деньги, ясность, уважение к себе или спокойствие близких. Возможно, внешне все еще выглядит нормально, но внутри вы устали договариваться с собой: сегодня немного, с понедельника реже, после праздников остановлюсь.

Здесь не нужно доказывать, что вы достигли какого-то дна. Желание изменить отношения с алкоголем достаточно само по себе. У людей бывают разные истории: кто-то пьет редко, но теряет контроль; кто-то каждый вечер снимает напряжение; кто-то уже сталкивается с похмельем, провалами в памяти и абстиненцией. Поэтому универсального сценария нет. Есть честная оценка риска, безопасный первый шаг и система, которая не держится на одном упрямстве.

Слово бросить часто звучит как наказание. В этой книге оно означает другое: перестать отдавать алкоголю право решать, каким будет ваш вечер, утро и следующий разговор. Мы будем не отнимать жизнь, а возвращать ее по частям.

ЗАПИШИТЕ Запишите одной фразой, что именно вы хотите вернуть себе, отказавшись от алкоголя.

Вам не нужно называться алкоголиком

Ярлык редко помогает начать. Он заставляет спорить: достаточно ли я пью, похож ли я на тех, у кого все совсем плохо, могу ли месяц не пить. Пока идет этот внутренний суд, сам вопрос теряется. Гораздо полезнее спросить: могу ли я надежно остановиться после первой порции; выполняю ли собственные обещания; продолжаю ли пить, когда это уже вредит здоровью, отношениям или работе?

Расстройство, связанное с употреблением алкоголя, в медицине рассматривают как спектр. Проблема бывает легкой, умеренной или тяжелой. Она определяется не характером человека и не маркой напитка, а потерей контроля и последствиями. Дорогой алкоголь не безопаснее по смыслу зависимости, а редкие запои не становятся безобидными только потому, что между ними есть трезвые недели.

Попробуйте на время убрать спор о названии. Запишите три факта без объяснений: сколько вы пьете, что обычно происходит после и что уже пытались изменить. Не пишите себя плохим или слабым. Факт звучит так: дважды за месяц не помнил конец вечера. Оценка звучит так: я безнадежен. Для работы нам нужны факты. С ними можно строить план; с приговором обычно хочется только спрятаться.

ПРОВЕРЬТЕ Опишите три факта о своем употреблении без оправданий, диагнозов и оскорблений в свой адрес.

Сначала безопасность

У некоторых людей резкая отмена алкоголя вызывает не просто неприятное похмелье, а опасный синдром отмены. Риск выше, если человек пьет ежедневно или почти ежедневно, нуждается в алкоголе утром, уже испытывал сильную дрожь, судороги, галлюцинации, спутанность сознания или проходил тяжелые детоксикации. В такой ситуации правильный первый шаг не геройство дома, а медицинская оценка.

Тревожные признаки после уменьшения или прекращения употребления: нарастающая дрожь, сильное потоотделение, многократная рвота, выраженное сердцебиение, дезориентация, судороги, высокая температура, зрительные или слуховые галлюцинации. При судорогах, спутанности, галлюцинациях, потере сознания или резком ухудшении требуется экстренная помощь. Не оставайтесь один и не пытайтесь глушить симптомы случайными таблетками.

Даже если сейчас все спокойно, расскажите врачу правду о количестве и режиме употребления. Его задача не читать мораль, а выбрать безопасный уровень помощи: амбулаторный, дневной или стационарный. Эта книга пригодится для изменения привычек и профилактики срывов, но не заменит диагностику и лечение синдрома отмены. Безопасность важнее красивой даты начала и обещания справиться без свидетелей.

СДЕЛАЙТЕ Сохраните признаки опасной отмены и контакты экстренной помощи в заметке на телефоне.

Почему сила воли быстро устает

Сила воли полезна, но у нее короткая смена. В спокойное утро легко решить, что вечером вы не выпьете. К девяти часам добавляются усталость, голод, раздражение, знакомый магазин по дороге и мысль, что один раз ничего не решит. Это не доказывает слабость. Так работает привычка, которая много раз получала награду в одном и том же контексте.

Алкоголь может на короткое время притупить напряжение или облегчить общение. Мозг запоминает быстрый эффект, а цену выставляет позже: сон становится менее восстановительным, тревога возвращается, растет раздражительность, появляются стыд и новые проблемы. Тогда алкоголь снова кажется способом облегчить уже усиленный им дискомфорт. Получается круг, в котором человек пьет не ради удовольствия, а чтобы на время не чувствовать последствий предыдущего употребления.

Выход строится не на бесконечном сопротивлении. Мы будем менять среду, заранее готовить ответы на тягу, возвращать сон и питание, подключать людей, а при необходимости лечение. Хорошая система делает правильное действие проще до того, как начался спор в голове. Когда бутылки нет дома, поддерживающий человек знает о плане, а вечер уже занят, воле приходится выполнять гораздо меньше тяжелой работы.

ПОДУМАЙТЕ Найдите один элемент среды, который сегодня можно изменить без участия силы воли.

Как читать эту книгу

Не пытайтесь проглотить сто страниц за ночь и проснуться другим человеком. Лучше двигаться последовательно и сразу выполнять короткие задания. Первые главы помогут оценить свою ситуацию и понять, безопасно ли прекращать употребление без медицинского наблюдения. Затем вы подготовите среду, пройдете первые дни, научитесь работать с тягой и социальным давлением. Последняя часть посвящена отношениям, лечению, срывам и жизни, которую не приходится терпеть до следующей выпивки.

Заведите отдельную заметку или тетрадь. Пишите коротко и честно, не для публикации. Отмечайте время тяги, ситуацию, мысль, интенсивность от нуля до десяти и то, что помогло. Через две недели появятся закономерности, которые невозможно увидеть по памяти. Память любит крайности: вчера было невыносимо, мне всегда плохо. Запись показывает точнее: пик длился двадцать минут, после еды стал слабее.

Если вы сорвались, не закрывайте книгу. Возвращение к употреблению означает, что план в конкретной точке оказался слабее условий, а не то, что весь путь обнулился. Остановитесь, позовите помощь, разберите цепочку и продолжите с усиленной защитой. Трезвость строится не из идеальности. Она строится из решений, которые вы снова принимаете после трудного момента.

ЗАПИШИТЕ Подготовьте тетрадь или заметку и зафиксируйте время первого наблюдения за тягой.

Глава 1. Что алкоголь дает и что забирает



Люди редко пьют потому, что любят этанол. Обычно они покупают ожидаемое состояние: легче говорить, проще уснуть, тише тревога, ярче праздник, короче скучный вечер. Если просто запретить напиток, но оставить незакрытой потребность, внутри быстро появится ощущение лишения.

Начните не с обвинения, а с вопроса: какую работу выполняет алкоголь в моей жизни? Ответы могут быть неприятными, зато они показывают, чем его придется заменить. Не вообще полезной привычкой, а конкретной функцией: напряжение нужно снижать, одиночество требует контакта, бессонница требует отдельного решения.

ПРОВЕРЬТЕ Ответьте честно: какую задачу алкоголь чаще всего выполняет в вашей жизни по вечерам?

Быстрый эффект и отложенный счет

Алкоголь действует быстро, поэтому мозг легко связывает его с облегчением. Первый бокал может ослабить самоконтроль и приглушить напряжение. Но быстрый эффект не равен решению проблемы. Конфликт остается, дедлайн не исчезает, одиночество не превращается в близость. Меняется лишь способность некоторое время остро это чувствовать.

Счет приходит позже и часто списывается незаметно. Сон может начаться быстрее, но стать более рваным. Утром труднее собраться, днем требуется больше кофе, к вечеру растет усталость. Человек снова хочет отключиться и получает убедительное доказательство, что без алкоголя ему тяжело. На деле часть этой тяжести создана предыдущим вечером.

Полезное упражнение: разделите лист на две колонки. Слева запишите, что выпивка дает в первые два часа. Справа, что происходит в следующие двадцать четыре: сон, настроение, тело, общение, деньги, работа. Не спорьте с левой колонкой. Да, облегчение может быть реальным. Просто посмотрите на полную сделку. Решения становятся взрослее, когда в них учтена не только первая приятная часть, но и весь срок оплаты.

СДЕЛАЙТЕ Сравните первые два часа после выпивки со следующими двадцатью четырьмя часами.

Когда удовольствие превращается в обслуживание

Есть момент, когда выпивка перестает добавлять приятное и начинает обслуживать нормальное состояние. Человек пьет, чтобы перестать дрожать, заснуть, разговаривать без раздражения или хотя бы почувствовать себя обычным. Доза растет, а обещанный эффект становится короче. Это важный сигнал, а не повод стыдиться.

Присмотритесь к подготовке. Сколько внимания занимают покупка, запас, повод, возможность не садиться за руль, маскировка запаха, восстановление на следующий день? Иногда сам алкоголь занимает два часа, а организация и последствия съедают сутки. Если планы строятся вокруг доступа к напитку, привычка уже влияет на свободу сильнее, чем кажется.

Проведите мысленный эксперимент. Представьте обычную неделю, в которой алкоголь временно недоступен, но вам не нужно объяснять почему. Где возникает напряжение? В пятничном вечере, встрече с друзьями, одиночестве дома, сексе, засыпании? Эти точки и есть будущий рабочий план. Мы не будем ждать, пока они застанут врасплох. Для каждой можно подготовить замену, поддержку и путь выхода.

ПОДУМАЙТЕ Назовите одну ситуацию, в которой подготовка к выпивке уже управляет вашими планами.

Цена, которую трудно увидеть

Не вся цена измеряется похмельем. Иногда человек не теряет работу и не попадает в аварии, но годами живет ниже собственных возможностей. Он откладывает спорт, избегает утренних встреч, меньше читает, чаще раздражается, хуже помнит разговоры. Жизнь не рушится одним ударом, она постепенно сужается.

Отдельная статья расходов — доверие. Близкие перестают рассчитывать на обещания, дети угадывают настроение по шагам, партнер заранее готовится к спору. Даже трезвый вечер может проходить под тенью прошлого опыта. Вернуть доверие возможно, но оно восстанавливается не объяснениями, а повторяющимися предсказуемыми поступками.

Посчитайте цену последнего месяца в четырех валютах: деньги, часы, здоровье, отношения. В деньги включите не только напитки, но и доставку, лишнюю еду, такси, импульсивные покупки. В часы — вечер, плохой сон и потерянное утро. В здоровье — симптомы, которые вы обычно обесцениваете. В отношения — отмененные дела, резкость, секреты. Это не бухгалтерия вины. Это способ увидеть ресурс, который начнет возвращаться после изменения.

ЗАПИШИТЕ Посчитайте цену последнего месяца в деньгах, часах, здоровье и доверии близких.

Не романтизируйте прошлую версию себя

Когда человек перестает пить, память иногда монтирует рекламный ролик: теплые вечера, смех, свобода, лучшие разговоры. За кадром остаются повторяющиеся споры, мутное утро, тревожная проверка телефона и обещания никогда больше. Такая выборочная память особенно убедительна в скучный или тяжелый день.

Не нужно объявлять каждый выпитый бокал катастрофой. У вас могли быть хорошие вечера, и алкоголь присутствовал в них. Но присутствие не означает авторство. Возможно, радость создавали люди, музыка, чувство принадлежности, путешествие или долгожданный отдых. Алкоголь присвоил себе заслугу всей сцены.

Составьте список из десяти приятных воспоминаний, связанных с выпивкой, и рядом отметьте настоящий источник ценности. Например: разговор с другом, а не виски; танцы и чувство свободы, а не коктейль; завершение сложного проекта, а не шампанское. Затем придумайте трезвую версию каждого источника. Вы не стираете прошлое. Вы забираете у напитка монополию на удовольствие и учитесь собирать нужное состояние более надежным способом.

ПРОВЕРЬТЕ Выберите приятное воспоминание и отделите людей и событие от роли алкоголя.

Глава 2. Увидеть свой сценарий



Проблемное употребление редко выглядит как хаос каждую минуту. Чаще у него есть расписание, сцена и реплики. Пятница после работы. Ссора. Одинокий вечер. Зарплата. Встреча с конкретной компанией. Мысль тоже повторяется: я заслужил, сегодня можно, завтра соберусь.

Если увидеть сценарий целиком, загадочная тяга превращается в цепочку. Цепочку можно разорвать раньше, чем рука потянулась к бутылке. Для этого нужна не жесткая самооценка, а наблюдательность.

СДЕЛАЙТЕ Опишите свой самый повторяющийся сценарий: место, время, состояние и первая мысль.

Карта последнего месяца

Возьмите календарь и восстановите последние четыре недели. Отметьте дни употребления, примерное количество, время начала и состояние до первого напитка. Не стремитесь к идеальной точности. Даже грубая карта лучше впечатления вроде пью не так уж часто. Рядом запишите последствия: сон, опоздания, конфликты, провалы в памяти, тревога, потраченные деньги.

Теперь ищите не самый плохой день, а повтор. Возможно, употребление начинается после трех напряженных рабочих дней. Возможно, опасен не бар, а возвращение домой в пустую квартиру. У кого-то спусковым крючком становится радость: хорошую новость хочется немедленно отметить, и вечер выходит из-под контроля.

Отметьте также исключения. Когда в похожей ситуации вы не пили или остановились раньше, что было иначе? Вы поели, были за рулем, находились с другим человеком, утром ожидало важное дело? Исключения показывают уже работающие защитные факторы. Не обязательно изобретать новую личность. Иногда достаточно повторить условия, в которых ваша взрослая часть и так справлялась лучше.

ПОДУМАЙТЕ Восстановите календарь употребления за четыре недели настолько точно, насколько можете.

Честный разговор о количестве

Люди естественно уменьшают количество в воспоминаниях. Большой бокал становится одним бокалом, доливы исчезают, крепость напитка не учитывается. Поэтому несколько недель полезно записывать порции сразу, а не утром. Цель не в идеальном подсчете чистого спирта, а в прекращении внутренней торговли с цифрами.

Особенно важны эпизоды потери контроля. Планировали два напитка, а выпили до конца запаса; собирались домой, но продолжили; проснулись и не помните часть вечера. Такие события говорят о риске больше, чем способность иногда провести сухой месяц. Контроль оценивают не по лучшему дню, а по надежности в разных обстоятельствах.

Ответьте письменно на четыре вопроса. Какое количество я считаю нормальным до начала вечера? Сколько получается по факту? В какой момент план меняется? Что я делаю на следующий день, чтобы объяснить разницу? Последний вопрос часто открывает защитные фразы: все так пьют, был тяжелый день, напиток оказался крепче. Объяснение может быть правдой, но если оно повторяется, это уже часть сценария.

ЗАПИШИТЕ Запишите планируемое и фактическое количество в трех последних эпизодах употребления.

Сигналы утраты контроля

Насторожиться стоит, если алкоголь занимает больше времени и мыслей, чем вы планировали; если приходится повышать дозу; если попытки сократить регулярно заканчиваются возвратом; если употребление продолжается несмотря на болезни, тревогу, конфликты или риск. Важны и симптомы отмены: дрожь, потливость, бессонница, тошнота, сердцебиение, сильное беспокойство после прекращения.

Один признак не ставит диагноз, а самодиагностика не заменяет врача. Но набор сигналов дает основание обратиться к специалисту. Не ждите, пока последствия станут очевидны всем. Раннее обращение обычно оставляет больше вариантов и позволяет сохранить привычный ритм жизни.

Составьте короткое описание для врача без эвфемизмов: как часто пьете, сколько примерно за вечер, бывают ли утренние дозы, провалы в памяти, судороги, галлюцинации, другие вещества и лекарства. Если стыдно произнести, покажите запись. Точность здесь влияет на безопасность. Врач не сможет оценить риск отмены по фразе иногда перебираю, если на деле речь идет о ежедневном употреблении.

ПРОВЕРЬТЕ Подготовьте для врача короткое описание частоты, объема, отмены и провалов в памяти.

Ваши красные, желтые и зеленые зоны

Разделите ситуации на три группы. Красная зона — обстоятельства, где контроль почти всегда исчезает: определенный бар, компания, одиночество с запасом дома, сильная ссора. В первые недели эти ситуации лучше не проверять на прочность. Избегание сейчас не трусость, а временная защита, пока новые навыки еще слабые.

Желтая зона — риск есть, но им можно управлять: ужин в ресторане, вечер после сложного дня, семейный праздник. Для нее нужен план: что будете пить, с кем держать связь, во сколько уйдете, какой ответ дадите на предложение алкоголя. Зеленая зона — места и занятия, где тяга обычно низкая: утренняя прогулка, спорт, поездка за рулем, встреча с поддерживающим другом.

На ближайшие две недели увеличьте зеленые зоны и уберите хотя бы две красные. Не ставьте себе задачу жить как раньше, только без бокала. Вначале полезно жить чуть иначе. Позже вы решите, какие ситуации вернуть. Сейчас главная цель — дать мозгу опыт вечеров, которые заканчиваются предсказуемо, и утр, за которые не приходится расплачиваться.

СДЕЛАЙТЕ Отнесите пять типичных ситуаций к красной, желтой или зеленой зоне риска.

Глава 3. Безопасный старт



Решение перестать пить важно, но способ прекращения зависит от уровня физической зависимости. Для одного человека достаточно убрать алкоголь из дома и изменить расписание. Другому требуется медицинское наблюдение и лекарства, чтобы предупредить тяжелую отмену.

Безопасность нельзя определить по гордости, возрасту или занятости. Ее оценивают по истории употребления, прошлым симптомам, болезням, лекарствам и наличию поддержки. Если сомневаетесь, выберите консультацию до резкой отмены.

ПОДУМАЙТЕ Решите, кому и когда вы зададите вопрос о безопасном способе прекращения употребления.

Кому нельзя экспериментировать одному

Обязательно обсудите прекращение с врачом, если пьете ежедневно или почти ежедневно в больших количествах; если алкоголь нужен утром, чтобы успокоить дрожь или прийти в себя; если раньше после отмены были судороги, галлюцинации, спутанность или тяжелое возбуждение. Дополнительный риск создают серьезные болезни печени, сердца, поджелудочной железы, беременность, эпилепсия, выраженная депрессия, суицидальные мысли и одновременное употребление седативных веществ.

Опасность синдрома отмены в том, что начало может казаться обычной тревогой или похмельем, а затем состояние ухудшается. Симптомы нередко появляются в первые часы после последней дозы. Судороги и делирий требуют срочной медицинской помощи. Не планируйте тяжелую отмену на выходные в одиночестве и не поручайте наблюдение человеку, который не понимает, что считать тревожным признаком.

Если прямо сейчас есть спутанность сознания, судороги, галлюцинации, обморок, сильная одышка, боль в груди, неукротимая рвота или мысли причинить себе вред, не продолжайте читать как способ переждать. Обратитесь в экстренную службу своего региона. В такой момент задача не доказать самостоятельность, а безопасно дожить до состояния, в котором можно заниматься долгосрочным изменением.

ЗАПИШИТЕ Отметьте все факторы риска отмены, которые относятся к вам, не уменьшая их значение.

Что сказать врачу

Хорошая консультация начинается с конкретики. Подготовьте список: напитки и примерный объем, частота, время первой и последней дозы, максимальные эпизоды, утреннее употребление, прошлые попытки бросить и симптомы после них. Добавьте все лекарства, добавки и другие вещества. Важно упомянуть даже то, что кажется не связанным: травмы головы, судороги, панические атаки, проблемы со сном, печенью или сердцем.

Не уменьшайте цифры, чтобы выглядеть лучше. Врач оценивает не мораль, а риск. Ошибка в сторону меньшего количества может привести к недостаточной защите. Если вы не знаете миллилитры, опишите тару: две бутылки вина, половина бутылки крепкого напитка, шесть банок пива. Сообщите, когда выпивали последний раз.

Задайте прямые вопросы: безопасно ли мне прекращать дома; какие симптомы требуют срочной помощи; кто должен быть рядом; нужен ли повторный осмотр; какие варианты лечения подходят после детоксикации. Детокс решает только физическую часть начала. Без плана на следующие недели привычка и тяга останутся. Поэтому полезно сразу обсудить дальнейшую поддержку, а не уходить с мыслью, что несколько трезвых дней автоматически закрыли проблему.

ПРОВЕРЬТЕ Составьте список фактов и вопросов, которые возьмете на медицинскую консультацию.

Почему чужие таблетки опасны

В интернете легко найти схемы домашнего детокса, советы запастись успокоительными или взять лекарство у знакомого. Это рискованно. Препараты, которые применяют при алкогольной отмене, требуют оценки состояния, дозирования и контроля. Их сочетание с остаточным алкоголем, другими седативными средствами или определенными болезнями может привести к опасному угнетению сознания и дыхания.

Не существует одной таблетки, которая одинаково подходит всем. Даже витамины при тяжелой зависимости назначают с учетом питания, неврологических признаков и способа введения. Самостоятельный выбор может создать ложное чувство безопасности и отсрочить помощь, когда состояние уже ухудшается.

Разделяйте два этапа. Первый — безопасное прекращение и лечение отмены. Второй — поддержание трезвости: работа с тягой, поведением, психическим здоровьем и, при показаниях, специальные не вызывающие зависимости препараты. Их тоже подбирает врач. Ваша активная роль не в том, чтобы назначить себе лечение, а в том, чтобы честно сообщить факты, задавать вопросы, соблюдать план и быстро говорить о побочных эффектах или возвращении тяги.

СДЕЛАЙТЕ Уберите из плана любые лекарства, которые не назначены лично вам врачом.

План безопасности на одну страницу

Даже при невысоком риске полезно заранее составить лист безопасности. Вверху напишите дату последнего употребления и телефон человека, который знает о вашем решении. Ниже — контакты врача или клиники и номер экстренной службы вашего региона. Отдельно перечислите признаки, при которых вы не ждете: судороги, спутанность, галлюцинации, потеря сознания, резкое ухудшение, мысли о самоубийстве.

Если врач разрешил амбулаторный старт, уточните, как часто быть на связи, кто останется рядом, можно ли водить машину и работать. Уберите обязанности, где ошибка опасна. Подготовьте обычную еду и безалкогольные напитки, но не превращайте воду, душ или сон в замену медицинской помощи. Они повышают комфорт, а не лечат тяжелую отмену.

Передайте копию плана близкому. Договоритесь, что он не будет спорить, стыдить или скрывать симптомы. Его задача — наблюдать, помогать выполнять рекомендации и вызывать помощь, если вы дезориентированы или отказываетесь от нее в опасном состоянии. Такой лист может показаться излишним. На самом деле он снимает решения с момента, когда тревога высока, а способность оценивать ситуацию снижена.

ПОДУМАЙТЕ Заполните лист безопасности и передайте копию человеку, которому доверяете.

Глава 4. Решение без громких клятв



Громкое обещание никогда больше не пить может дать эмоциональный подъем, но само по себе не создает план. На следующий день остаются тот же магазин, тот же вечер и те же способы справляться со стрессом. Надежное решение тише: я выбираю цель, понимаю причины и заранее меняю условия.

Для одних лучшая цель — полный отказ. Особенно если попытки контролировать количество проваливались, есть признаки зависимости, алкоголь ухудшает болезнь или взаимодействует с лекарствами. Если вы не готовы к полному отказу, обсудите промежуточную цель со специалистом. Но не называйте контролем очередное обещание, которое уже многократно нарушалось.

Решение становится устойчивым, когда отвечает на три вопроса: что именно я делаю, почему это важно и как поступлю в трудный вечер. Если хотя бы один ответ размыт, тяга быстро заполнит пустое место удобной версией. Эта глава нужна, чтобы превратить эмоциональное хочу изменить жизнь в несколько правил, которые можно выполнить даже без вдохновения.

ЗАПИШИТЕ Сформулируйте цель на ближайшие тридцать дней так, чтобы ее нельзя было истолковать двояко.

Ваше настоящее зачем

Причина бросить должна быть вашей. Фраза потому что все достали плохо работает в одиночестве. Гораздо сильнее конкретное желание: просыпаться без тревоги; быть надежным родителем; вернуть ясную голову; не бояться переписки после вечеринки; улучшить здоровье; перестать тратить выходные на восстановление.

Запишите пять причин и превратите каждую в наблюдаемую картину. Не здоровье вообще, а в субботу в девять утра я еду с ребенком за город и не отменяю поездку. Не отношения, а партнер перестает проверять по голосу, трезв ли я. Мозгу легче защищать живой образ, чем абстрактную правильность.

Выберите одну главную причину на ближайший месяц. Остальные останутся поддержкой. Сохраните ее на экране телефона или на карточке в кошельке. В момент тяги не нужно читать манифест. Достаточно увидеть одну честную строчку и выиграть паузу между импульсом и действием. Эта пауза не отменит желание, но вернет вам несколько секунд для следующего шага.

ПРОВЕРЬТЕ Превратите главную причину бросить пить в конкретную картину одного обычного утра.

Не торгуйтесь со словом навсегда

Мысль о вечной трезвости может пугать даже человека, который искренне хочет остановиться. Перед глазами сразу появляются все будущие свадьбы, отпуска и новогодние столы. Мозг пытается решить десятки лет за один вечер и закономерно устает. Сузьте задачу до периода, которым можно управлять.

Сегодня не пить — не уловка и не отрицание долгосрочной цели. Это единица поведения. Завтра вы примете решение снова, опираясь уже на один прожитый день. При этом короткий горизонт не означает отсутствие плана. Вы готовите месяц, но выполняете сегодняшний кусок: не заходите в магазин, ужинаете, звоните человеку, ложитесь спать.

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.