

**АЛЕКСАНДРА ОРЛОВА**



# **КАК БРОСИТЬ ПИТЬ НАВСЕГДА**

Без стресса, скуки  
и чувства обделенности

Александра Орлова

**Как бросить пить навсегда.  
Без стресса, скуки и  
чувства обделенности**

«Автор»

2026

## **Орлова А.**

Как бросить пить навсегда. Без стресса, скуки и чувства  
обделенности / А. Орлова — «Автор», 2026

Пятничный бокал вина, чтобы снять стресс. Шампанское на празднике за компанию. Пиво под хороший фильм. Знакомо? Автор заявляет: алкоголь — это хитрый мошенник, который забирает у нас энергию, красоту и контроль, взамен предлагая лишь минутную иллюзию расслабления. Эта книга — не лекция нарколога и не медицинский справочник. Перед вами — откровенная личная история, живые мысли и проверенный опыт бережного освобождения от алкогольной ловушки. Автор делится путем к абсолютному трезвому преображению, где главным правилом стал отказ от насилия над собой. Вы узнаете, как перестроить ритуалы «отдыха», пережить первые 7 дней детокса без скуки, вернуть идеальный сон, свежесть кожи и потрясающую фигуру. Верните себе ясный разум и свободу! Внимание! Книга отражает личный опыт автора и носит ознакомительный характер. Перед любыми экспериментами со здоровьем обязательно проконсультируйтесь с врачом.

© Орлова А., 2026

© Автор, 2026

## Содержание

|                                                                     |   |
|---------------------------------------------------------------------|---|
| Введение. По ту сторону бокала                                      | 5 |
| Глава 1. Иллюзия расслабления: как алкоголь крадет наше спокойствие | 6 |
| Конец ознакомительного фрагмента.                                   | 8 |

# Александра Орлова

## Как бросить пить навсегда. Без стресса, скуки и чувства обделенности

### Введение. По ту сторону бокала

Привет! Меня зовут Александра Орлова. И если эта книга оказалась в ваших руках, значит, вы тоже смертельно устали от сделки, которую мы каждый раз заключаем с самими собой, открывая очередную бутылку вина, пива или чего-то покрепче.

Я помню эти мысли во всех деталях. Пятница, 19:00. Позади безумная рабочая неделя, дедлайны, звонки и бесконечная суета. Голова гудит, плечи каменные от напряжения. Единственное желание — отключить мозг. Ты заходишь в магазин, покупаешь бутылку, приходишь домой, делаешь первый глоток... и по телу разливается приятное тепло. Напряжение отпускает. Кажется, что жизнь налаживается. Знакомо?

Я жила в этом сценарии годами. В моих мыслях алкоголь был главным легальным антидепрессантом, лучшим способом расслабиться, повеселиться с друзьями или пережить тяжелый день. Я искренне верила, что без бокала в руке праздники станут пресными, разговоры на кухне — скучными, а пятница потеряет свой смысл. Но за этим минутным «расслаблением» всегда следовала скрытая цена: разбитое утро, фоновая тревожность на следующий день, серая кожа, скрытые отеки и удушающее чувство вины за то, что я снова не сдержала слово, данное себе накануне.

Эта книга — не унылая лекция нарколога и не медицинский справочник, который будет пугать вас страшными диагнозами. Перед вами — моя откровенная личная история, мои живые мысли, пробы, ошибки и, самое главное, проверенный на себе опыт бережного преобразования. Я написала ее для того, чтобы доказать: бросить пить можно навсегда, без жесткого насилия над своей психикой, без ощущения, что у вас отобрали единственную радость в жизни, и без страха стать «белой вороной» в курящей и пьющей компании.

Все инструменты, о которых вы узнаете дальше — от дешифровки вечерних ритуалов до гормонального биохакинга — я проверила на себе. Трезвость — это не тюрьма и не ограничение. Это невероятная роскошь просыпаться со свежим лицом, ясным разумом и колоссальным количеством энергии. Стоит только понять, как алкоголь обманывает наш мозг, как эта ловушка просто захлопнется навсегда.

**Важное предупреждение!** *Все, что написано в этой книге — это мой личный опыт и мои субъективные выводы. Мой организм уникален, так же как уникален и ваш. Эта книга носит исключительно ознакомительный характер и не заменяет профессиональной медицинской помощи. Если вы столкнулись с тяжелой формой зависимости или у вас есть хронические заболевания, обязательно проконсультируйтесь с врачом перед началом любых экспериментов со своим образом жизни.*

Если вы готовы перестать спонсировать хитрый обман, вернуть себе контроль над своими вечерами, своей красотой и своей жизнью — давайте начнем. Поехали!

## Глава 1. Иллюзия расслабления: как алкоголь крадет наше спокойствие

Давайте положим руку на сердце и признаемся: мы пили не ради вкуса спирта. Мы пили ради того особого состояния, которое наступало после первого бокала. В наших мыслях этот ритуал выглядел как спасительный круг. Вечер пятницы, тяжелая неделя позади, внутри всё звенит от напряжения — и вот ты делаешь первый глоток. Проходит пара минут, плечи опускаются, проблемы бледнеют, а по телу разливается долгожданное тепло. «Ну вот, наконец-то я расслабилась», — думала я.

Я была абсолютно уверена, что алкоголь — мой главный и самый надежный помощник в борьбе со стрессом. Мне казалось, что это естественный выключатель для уставшего мозга. Но когда я решила перестать закрывать глаза на факты и заглянула вглубь того, как спиртное на самом деле влияет на нашу биохимию, моя иллюзия расслабления рассыпалась в прах.

Правда оказалась жестокой: **алкоголь никогда не снимал стресс. Он брал его в кредит под огромные проценты, которые я выплачивала на следующий день.**

### Дофаминовый грабеж среди белого дня

Чтобы понять, как алкоголь нас обманывает, давайте переведем язык биохимии на простой человеческий язык. В нашем мозге есть гормоны удовольствия и покоя (дофамин, серотонин, ГАМК). Когда мы устаем или испытываем стресс, их уровень естественным образом падает.

Что делает алкоголь, попадая в кровь? Он не создает новые гормоны радости. Он действует как безжалостный надсмотрщик — берет все ваши внутренние запасы дофамина и насильно выжимает их в мозг за один вечер. Да, в первые 30–40 минут вы чувствуете эйфорию и расслабление. Но это не бесплатный подарок. Вы просто до капли опустошили свои гормональные склады, которые организм должен был равномерно расходовать в течение следующих нескольких дней.

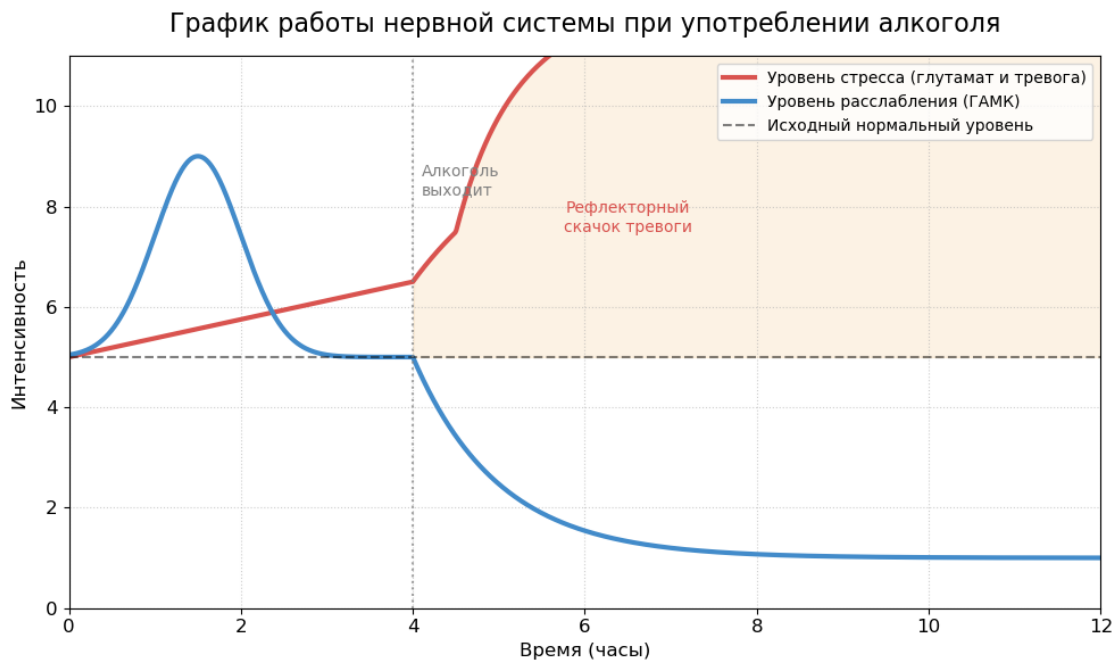
На следующее утро наступает не просто похмелье — наступает гормональная засуха. Запасы дофамина и серотонина равны нулю. Именно поэтому после вечерних посиделок вы просыпаетесь не отдохнувшей, а разбитой, вялой, с чувством беспричинной тоски и той самой липкой, фоновой тревоги, которую в народе метко называют «бодуном».

### Тревожный маятник: почему на следующий день так плохо

Но самый главный обман кроется в работе нервной системы. Наш мозг всегда стремится к балансу. В нем есть педаль тормоза (система расслабления ГАМК) и педаль газа (система возбуждения — глутамат).

Когда вы выпиваете бокал вина, алкоголь искусственно вдавливают педаль тормоза в пол. Вы затормаживаетесь, расслабляетесь, мысли затихают. Мозг видит, что тормоз зажат слишком сильно, пугается и, чтобы спасти систему от полной остановки, начинает судорожно врубать педаль газа — вырабатывать гормоны стресса (кортизол и глутамат).

Пока вы пьете, алкоголь блокирует действие этих гормонов стресса. Но ночью, пока вы спите, алкоголь выводится из организма. Действие искусственного тормоза заканчивается. И вот тут маятник с дикой силой летит в обратную сторону. Вы просыпаетесь в 4 или 5 утра с колотящимся сердцем, липким потом и кучей тревожных мыслей в голове. Педаль газа в вашем мозге заклинило!



Мой личный инсайт был поразительным: **то напряжение, которое я пыталась залить бокалом вина в пятницу вечером, на 90% состояло из гормонального эха того вина, которое я выпила в прошлые выходные.** Алкоголь сам создает ту тревогу и стресс, от которых потом предлагает нам спастись. Это гениальный и страшный замкнутый круг.

## **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.