

АЛЕКСАНДРА ОРЛОВА



КАК БРОСИТЬ ПИТЬ НАВСЕГДА

**Без стресса, скуки
и чувства обделенности**

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

<https://litres.ru/74334279>

SelfPub; 2026

Аннотация

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.

Содержание

Введение. По ту сторону бокала	5
Глава 1. Иллюзия расслабления: как алкоголь крадет наше спокойствие	8
Конец ознакомительного фрагмента.	12

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 спосо-

бом 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 преображения. 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

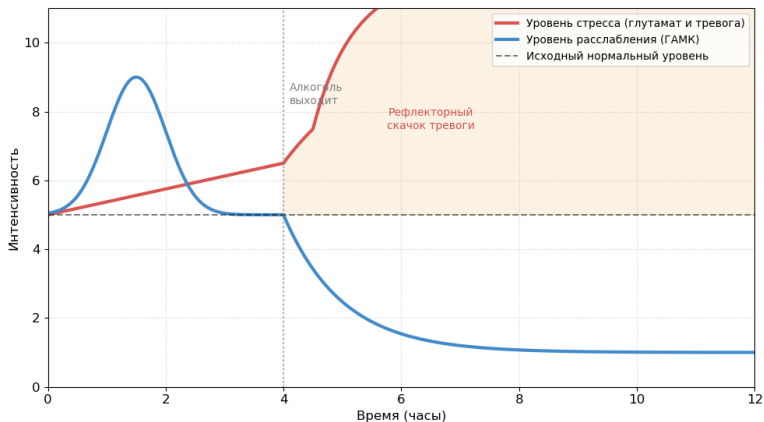
Но самый главный обман кроется в работе нервной системы. Наш мозг всегда стремится к балансу. В нем есть педаль тормоза (система расслабления ГАМК) и педаль газа (система

ма 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!

График работы нервной системы при употреблении алкоголя



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.