

18+

АНАСТАСИЯ РОМАНОВА

**ПУТЬ К ЯСНОСТИ.  
21 УРОК  
ИСЦЕЛЕНИЯ  
ОТ АЛКОГОЛЬНОЙ  
ЗАВИСИМОСТИ**

Анастасия Романова

**Путь к ясности. 21 урок исцеления  
от алкогольной зависимости**

«Издательские решения»

## **Романова А.**

Путь к ясности. 21 урок исцеления от алкогольной зависимости /  
А. Романова — «Издательские решения»,

Эта тетрадь — не приговор и не скучный набор запретов. Это инженерный план по пересборке вашей нейробиологии. • Мы будем работать не только с «хочу выпить», но и с причинами, по которым мозг требует этого «выключателя». • Мы будем восстанавливать чувствительность ваших рецепторов. • Мы будем возвращать вам управление вашей собственной жизнью, где трезвость — это не «отказ от удовольствия», а обретение силы и контроля.

© Романова А.

© Издательские решения

## Содержание

|                                         |    |
|-----------------------------------------|----|
| ВВЕДЕНИЕ. Трезвый взгляд на зависимость | 6  |
| Конец ознакомительного фрагмента.       | 12 |

# **Путь к ясности. 21 урок исцеления от алкогольной зависимости**

**Анастасия Романова**

© Анастасия Романова, 2026

ISBN 978-5-0070-9649-2

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

**Путь к ясности. 21 урок исцеления от алкогольной зависимости**

## ВВЕДЕНИЕ. Трезвый взгляд на зависимость

Алкоголь — это не просто напиток, это биохимический ключ, который подменяет собой естественные механизмы радости, расслабления и преодоления стресса в вашем мозге. Со временем этот ключ начинает открывать дверь, за которой вместо свободы оказывается клетка.

Зависимость — это не проявление «слабой воли». Это сложная нейробиологическая адаптация. Ваш мозг, пытаясь выжить в условиях постоянного токсического воздействия, перестраивает свои системы вознаграждения, стресса и принятия решений. Вы перестаете чувствовать радость от простых вещей, потому что дофаминовые рецепторы «оглохли» от гиперстимуляции.

Как пользоваться тетрадью:

1. Честность. Никто не увидит ваших записей, кроме вас. Будьте максимально открытыми.
2. Дисциплина. Один урок в день — это правило. Вы не можете «пропустить» день, так же как не можете пропустить прием пищи.
3. Действие. Знания без практики бесполезны. Каждый урок заканчивается упражнением — выполняйте его, даже если оно кажется простым.

Важно: Эта тетрадь является поддерживающим инструментом. Если вы находитесь в состоянии тяжелой физической абстиненции (тяжелого похмелья, галлюцинаций), пожалуйста, обратитесь за медицинской помощью к специалисту-наркологу. Безопасность — прежде всего.

— — — — —

### УРОК 1. Дневник осознания: Где я на самом деле?

«Ты не можешь изменить то, чего не осознаешь. Первый шаг к свободе — это увидеть, как алкоголь реально влияет на твой день, твое тело и твой разум, без оправданий».

Суть триггера: Зависимость живет в «слепой зоне». Мы склонны романтизировать выпивку, забывать о последствиях или приуменьшать частоту. Дневник — это способ вернуть «правду фактов» в свой мозг.

Нейробиологическая цель: Активация префронтальной коры. Когда вы записываете факты, эмоциональное «хочу» отступает перед аналитическим «это происходит на самом деле».

Практика «Честный протокол»:

Сегодня в течение дня записывайте каждый раз, когда возникает мысль об алкоголе, или когда вы употребляете его:

1. Ситуация: Где я был (а), с кем, какое было время?
2. Триггер: Что я чувствовал (а)? (Усталость, скука, гнев, желание «отключиться»).
3. Ожидаемый результат: Чего я ждал (а) от выпивки? (Расслабления, сна, веселья).
4. Фактический результат: Что я получил (а) на самом деле через 2 часа? (Головную боль, вину, тревогу, потерянное время).

— — — — —

Рабочий лист Урока 1:

- Мой сегодняшний протокол (кратко): \_\_\_\_\_

- Сравнение: Что я ждал (а) vs Что я получил (а) на самом деле:

\_\_\_\_\_

- Моё утверждение на сегодня: «Я готов (а) видеть правду. Я больше не прячусь от реальности за иллюзией выпивки. Это первый шаг к моей настоящей свободе».

— — — — —

## УРОК 2. Анатомия тяги: «Серфинг по волне»

«Тяга — это не приказ. Это волна. Она поднимается, достигает пика и неизбежно идет на спад. Тебе не нужно бороться с ней, тебе нужно просто продержаться на поверхности».

Суть триггера: Многие срываются, потому что пугаются силы своего желания. Им кажется, что если они «захотели» — значит, они обязаны выпить. Но тяга — это временный биохимический всплеск, который длится от 10 до 20 минут. Если вы не «подкармливаете» его мыслями об алкоголе, он угаснет сам.

Нейробиологическая цель: Использование техники «Urge Surfing». Вы учите мозг выдерживать дискомфорт, не прибегая к импульсивному действию.

Практика «Правило 20 минут»:

Как только возникла острая тяга:

1. Остановитесь: Скажите себе: «Это тяга. Это просто химическая волна. Она пройдет».
2. Поставьте таймер на 20 минут.
- 3.

Займите мозг: В эти 20 минут сделайте что-то, что невозможно совместить с выпивкой:

- Примите контрастный душ.
- Сделайте интенсивную зарядку (до пота).
- Позвоните кому-то, кто не пьет.
- Начните убирать дом или писать список дел.

4.

Результат: Посмотрите на таймер. Вы справились. Волна спала.

— — — — —

Рабочий лист Урока 2:

- Насколько сильной была тяга по шкале от 1 до 10? \_\_\_\_\_

- 

Что я сделал (а) за эти 20 минут, чтобы пережить волну?

\_\_\_\_\_

- 

Как изменилась интенсивность желания после того, как таймер прозвенел?

\_\_\_\_\_

- 

Моё утверждение на сегодня: «Я — серфер, а не жертва волны. Я могу переждать любую тягу. Моя воля сильнее, чем временный химический импульс».

— — — — —

### УРОК 3. Карта мин: Твое окружение как триггер

«Ты не просто пьешь, ты реагируешь на сигналы своего окружения. Определенные люди, места или даже время суток могут быть „минами замедленного действия“, которые подсознательно толкают тебя к бутылке. Давай найдем и обезвредим их».

Суть триггера: Зависимость формирует мощные ассоциативные связи. Мозг «запоминает», что определенные люди, бары, улицы, магазины или даже домашний диван связаны с употреблением алкоголя. Попадая в такую среду, вы автоматически испытываете тягу, даже если сознательно не хотите пить.

Нейробиологическая цель: Перепрограммирование ассоциативной памяти (гиппокамп и миндалевидное тело). Мы учим мозг разрушать старые нейронные пути и создавать новые, безопасные ассоциации с этим окружением.

Практика «Детектор опасности»:

1.

Составьте список: Запишите 5—7 самых частых внешних триггеров.

- Люди: (Например: коллеги, с которыми выпиваете после работы, друг, с которым традиция пить пиво по пятницам).
- Места: (Например: определенный бар, кухня после 19:00, дача, где всегда есть алкоголь).
- Время/Ситуации: (Например: вечер пятницы, отпуск, праздники).

2.

План «Безопасного прохода»: Для каждого пункта разработайте конкретную стратегию избегания или замены:

- Люди: «Я скажу [имя], что я временно не пью, и буду отказывать в предложениях. Или: я буду встречаться с ним (ей) только днем на кофе».
- Места: «Я не буду заходить в этот магазин, а буду ездить в другой. Или: я буду проводить вечера в другой комнате, за новым хобби».
- Время: «В пятницу вечером я заранее планирую поход в спортзал/кино/встречу с трезвыми друзьями».

3.

Удаление физических триггеров: Уберите из дома весь алкоголь, рюмки, бокалы. Создайте «чистое» пространство.

— — — — —

Рабочий лист Урока 3:

•

Мой главный внешний триггер (человек/место/ситуация):

\_\_\_\_\_

•

Мой конкретный план по нейтрализации этого триггера сегодня:

\_\_\_\_\_

•

Моё утверждение на сегодня: «Я управляю своим окружением, а не оно мной. Я создаю безопасное пространство для своей трезвости. Я выбираю людей и места, которые поддерживают мою свободу».

— — — — —

#### УРОК 4. HALT-анализ: Зачем ты на самом деле пьешь?

«Алкоголь — это не решение проблем, а анестезия. Он заглушает голод, гнев, одиночество или усталость. Но пока ты не начнешь удовлетворять эти базовые потребности, твой мозг всегда будет искать «обезболивающее».

Суть триггера: Алкоголь часто используется как универсальный «выключатель» неприятных эмоциональных и физиологических состояний. Вы пьете не от «плохой воли», а потому что ваш мозг не научился справляться с базовыми человеческими потребностями.

Нейробиологическая цель: Развитие интероцептивной чувствительности (островковая кора) и активация префронтальной коры для осознанного удовлетворения потребностей. Вы учитесь распознавать, чего на самом деле хочет тело и психика.

Практика «STOP и HALT-чек»:

Каждый раз, когда возникает тяга или чувство дискомфорта, немедленно сделайте паузу и проверьте себя по системе HALT:

1. S.T.O.P. (Урок из других тетрадей): Stop (Замри), Take a breath (Вдохни), Observe (Наблюдай), Proceed (Продолжай). Сделайте 1—2 физиологических вдоха.

2.

H (Hungry) — Голоден ли я? (Физический голод часто путают с тягой).

- Если да — немедленно выпейте воды, съешьте фрукт или что-то полезное.

3.

A (Angry) — Зол ли я? (На кого или на что направлено ваше раздражение? Подавляемый гнев — мощный триггер).

- Если да — сделайте 20 приседаний, поколотите подушку, послушайте агрессивную музыку.

4.

L (Lonely) — Одинок ли я? (Чувство изоляции — один из сильнейших триггеров).

- Если да — позвоните трезвому другу, сходите в людное место, найдите занятие.

5.

T (Tired) — Устал ли я? (Хронический недосып и истощение — прямой путь к срыву).

## **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.