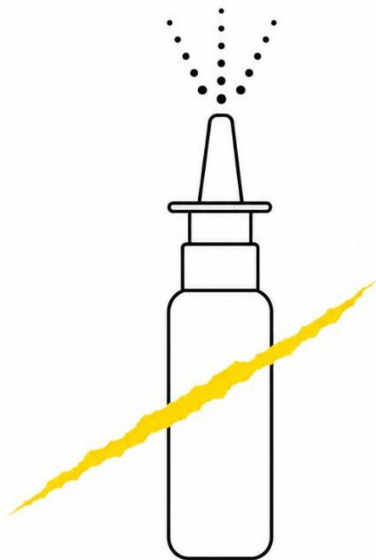


РАБОЧИЙ СПОСОБ ПОБОРОТЬ ЗАВИСИМОСТЬ ОТ НАЗАЛЬНЫХ СПРЕЕВ

Поведенческая стратегия без лекарств



Никита Куликов

Никита Куликов

Рабочий способ

побороть зависимость

от назальных спреев

<https://litres.ru/74349457>

SelfPub; 2026

Аннотация

Знаете это чувство? Нос не дышит, а в руке уже лежит флакончик. Один «пшик» — и через пару минут мир снова нормальный. Вы дышите, спите, работаете. А через несколько часов — снова. И вы повторяете.

Привыкание. Рикошетный отёк. Эта зависимость работает почти как никотиновая. Те же рецепторы, та же адаптация, те же психологические крючки. Миллионы людей по всему миру сидят на деконгестантах. Не могут дышать без них. Не могут спать. Не могут уехать в отпуск без трёх запасных флаконов.

В отличие от никотина, про эту зависимость почти никто не говорит. Её стыдно признавать. Она кажется несерьёзной. А она серьёзная. И она лечится. Без операции, в большинстве случаев. Просто нужно знать, как.

Эта книга — не магия. Она не бросит за вас. Это карта местности. Инструменты. Конкретные шаги.

Администрация сайта Литрес не несет ответственности за представленную информацию. Могут иметься медицинские противопоказания, необходима консультация специалиста.

Содержание

Предисловие	5
Часть I. Что происходит с твоим носом	8
Глава 1. Как вы оказались в этой ловушке	8
Глава 2. Как работает спрей и почему он перестаёт работать	10
Конец ознакомительного фрагмента.	12

Никита Куликов

Рабочий способ

побороть зависимость

от назальных спреев

Предисловие

Это началось с одной заложенности

Знаете это чувство? Нос не дышит, а в руке уже лежит флакончик. Один «пшик» — и через пару минут мир снова нормальный. Вы дышите, спите, работаете. А через несколько часов — снова. И вы повторяете.

Я видел это сотни раз. Не на себе — на клиентах, на знакомых, на людях, которые приходили в нашу юридическую компанию. Даже среди наших сотрудников нашлись такие заядлые пользователи.

Одна история меня зацепила. Женщина, три года пользовалась спреем. Три года «пшикала» на автомате. В итоге —

дыра в носовой перегородке. Хирургия.

Я начал копать. Оказалось, это не единичный случай. Миллионы людей по всему миру сидят на деконгестантах. Не могут дышать без них. Не могут спать. Не могут уехать в отпуск без трёх запасных флаконов.

Я изучил исследования. Нейробиологию зависимости. Привыкание. Рикошетный отёк. И понял: эта зависимость работает почти как никотиновая. Те же рецепторы, та же адаптация, те же психологические крючки.

В отличие от никотина, про эту зависимость почти никто не говорит. Её стыдно признавать. Она кажется несерьёзной. А она серьёзная. И она лечится. Без операции, в большинстве случаев. Просто нужно знать, как.

Эта книга — не магия. Она не бросит за вас. Это карта местности. Инструменты. Конкретные шаги.

Готовы? Поехали.

Оглавление

Предисловие

Часть I. Что происходит с твоим носом

Глава 1. Как вы оказались в этой ловушке

Глава 2. Как работает спрей и почему он перестаёт рабо-

тать

Глава 3. Нос — сложнее, чем кажется

Глава 4. Почему вы продолжаете, даже когда знаете

Часть II. Инструменты, которые работают

Глава 5. Два пути: резкий и постепенный

Глава 6. Замена — главный секрет

Глава 7. Триггеры — как искать и обезвреживать

Глава 8. Дыхательные техники — скорая помощь

Глава 9. Вода, сон, еда — невидимые союзники

Глава 10. Нос — индикатор, а не враг

Часть III. Твой личный план

Глава 11. Оцени свой профиль зависимости

Глава 12. Три фазы — пошаговый график

Глава 13. Как не сорваться и что делать, если сорвался

Глава 14. Когда идти к ЛОРу, а не терпеть

Часть IV. Приложения

Приложение 1. Дневник использования спрея (шаблон)

Приложение 2. Анкета зависимости (полная)

Приложение 3. Контракт с собой

Приложение 4. Что делать, если снова заложило

Послесловие.

Часть I. Что происходит с ТВОИМ НОСОМ

Глава 1. Как вы оказались в ЭТОЙ ловушке

Всё начинается с обычного насморка. Простуда, аллергия, сухой воздух. Нос заложен, дышать нечем. Вы идёте в аптеку, покупаете спрей. На упаковке — «быстрое облегчение». Вы пшикаете, через минуту нос прочищается. Знакомая ситуация не правда ли?

Чудесное средство. Инструкцию никто не читает. А там чётко написано: не более 5–7 дней. Не чаще трёх раз в сутки.

Но насморк не проходит за неделю. Или проходит, а привычка остаётся. Вы продолжаете пользоваться спреем — «на всякий случай». Или, когда нос снова закладывает. А закладывает он теперь чаще, чем раньше. Просто, потому что дуем мы и продолжаем такое «лечение».

Через месяц вы используете спрей уже не от насморка, а просто чтобы дышать. Через три — не можете уснуть без него. Через год — возите запасной флакон в сумке, на работу, в поездки. Вы в ловушке.

В 2025 году россияне потратили 41,4 миллиарда рублей на назальные капли и спреи. Больше, чем на многие другие безрецептурные препараты. Это отличная новость для крупных фармкомпаний, но насколько это все-таки полезно для людей? Это не потому, что мы все так часто бодем. Просто многие не могут остановиться.

Глава 2. Как работает спрей и почему он перестаёт работать

Деконгестанты сужают сосуды. Попадают на слизистую, воздействуют на рецепторы, сосуды сжимаются. Отёк спадает, носовые ходы расширяются, вы дышите.

Есть обратная сторона. Когда действие заканчивается, сосуды расширяются с новой силой — сильнее, чем до применения. Это рикошетный отёк. Нос закладывает хуже, чем был до «пшика». Вы делаете ещё один «пшик» — и снова дышите. Замкнутый круг.

При постоянном использовании происходит несколько вещей.

Рецепторы теряют чувствительность. Привыкают к препарату. Чтобы получить тот же эффект, нужно больше. Вы увеличиваете дозу или частоту.

Мозг «забывает», как управлять сосудами без внешней помощи. Отёк перестаёт спадать сам по себе.

Слизистая страдает. Сосуды сужаются — кровоснабжение ухудшается. Сухость, жжение, корки, кровотечения. В запущенных случаях — истончение перегородки. Вплоть до дыры.

В июле 2026 года NEWS.ru рассказал историю москвички, которая пользовалась спреем три года. Она распыляла

его «на автомате», прямо на перегородку. Образовалась дыра. Сначала свистела при дыхании. Потом перестала. Врач сказал: только хирургия.

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.