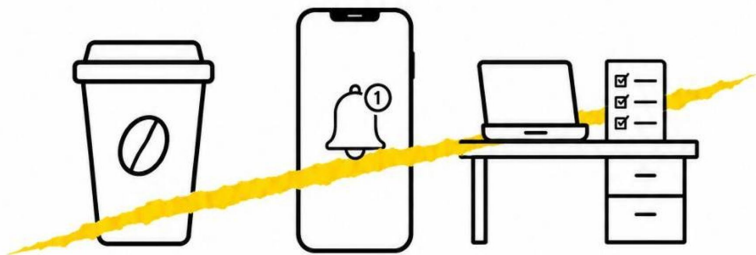


# РАБОЧИЙ СПОСОБ ПОБОРОТЬ ЗАВИСИМОСТИ

Рекомендации для руководителей, HR  
и офисных сотрудников

Кофеин. Сахар. Энергетики. Цифровая зависимость. Зависимость от работы.



Никита Куликов

# **Никита Куликов**

## **Рабочий способ побороть зависимости**

*<https://litres.ru/74349659>*

*SelfPub; 2026*

### **Аннотация**

Зависимость забирает время, внимание, энергию. Она создаёт иллюзию контроля, но на самом деле управляет тобой. Единственный способ стать сильнее — осознать это и начать работать с тем, что внутри.

Эти книги (и вся серия) изначально создавались как внутренние инструкции для сотрудников наших компаний. Только конкретные шаги, которые действительно помогают. И они сработали. Поэтому я решил поделиться ими.

Они помогут каждому читателю стать лучшей версией себя. Версией без привычек, которые тянут назад. Без слабостей, которые отнимают время и не приближают к цели.

Но особенно эта книга — для руководителей и HR. Сотрудник с зависимостью обходится компании на 20–30% дороже (ошибки, переделки, больничные, текучка). Сотрудник, который умеет управлять собой, приносит на 30–40% больше результата.

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

# Содержание

|                                                                            |    |
|----------------------------------------------------------------------------|----|
| Введение                                                                   | 7  |
| РАБОЧИЙ СПОСОБ ПОБОРОТЬ<br>ЗАВИСИМОСТЬ ОТ КОФЕИНА, САХАРА И<br>ЭНЕРГЕТИКОВ | 18 |
| Предисловие                                                                | 19 |
| Глава 1. Как вы подсели на «быстрый<br>дофамин»                            | 21 |
| Глава 2. Кофеин: как он обманывает ваш мозг                                | 23 |
| Глава 3. Сахар: сладкая ловушка                                            | 25 |
| Глава 4. Энергетики: комбо-удар                                            | 27 |
| Глава 5. Почему вы продолжаете, даже когда<br>знаете                       | 29 |
| Глава 6. Два пути: резкий и постепенный                                    | 30 |
| Глава 7. Замена — главный секрет                                           | 32 |
| Глава 8. Триггеры — как искать и<br>обезвреживать                          | 33 |
| Глава 9. Дыхание и движение — бесплатные<br>стимуляторы                    | 35 |
| Глава 10. Сон — лучшее лекарство                                           | 36 |
| Глава 11. Оцени свой профиль зависимости                                   | 37 |
| Глава 12. Три фазы — пошаговый график                                      | 39 |
| Глава 13. Как не сорваться и что делать, если<br>сорвался                  | 41 |

|                                                     |           |
|-----------------------------------------------------|-----------|
| Приложение 1. Дневник использования стимуляторов    | 42        |
| Приложение 2. Анкета зависимости                    | 43        |
| Приложение 3. Контракт с собой                      | 47        |
| Приложение 4. Что делать, если хочется стимулятора  | 48        |
| Послесловие                                         | 49        |
| Конец книги                                         | 50        |
| <b>РАБОЧИЙ СПОСОБ ПОБОРОТЬ ЦИФРОВУЮ ЗАВИСИМОСТЬ</b> | <b>53</b> |
| Предисловие                                         | 54        |
| Конец ознакомительного фрагмента.                   | 56        |

**Никита Куликов**  
**Рабочий способ**  
**побороть зависимости**

# Введение

Почему офисные сотрудники — главная группа риска?

Все просто. Вы сидите за столом. Восемь, девять, десять часов в день. Перед вами — экран. Рядом — кофе, возможно, кола или банка энергетика. В телефоне — уведомления. В почте — письма. В голове — список задач, который никогда не заканчивается.

И вы чувствуете, что это нормально. Что так и должно быть.

Но это не норма. Это среда, в которой зависимости процветают.

Я начал замечать это, когда в наших сотрудниках, наших клиентах и партнерах на встрече, а иногда даже в себе. Я начал наблюдать за этим как человек, который изучает поведение других. И в итоге я увидел чёткую картину.

Офис — это идеальный инкубатор зависимости.

Вот почему.

**Доступность.** Кофеин, сахар, энергетики — всегда под рукой. Телефон — в кармане. Соцсети — в одном клике. Работа — в ноутбуке, который вы берёте домой.

**Стресс.** Дедлайны, переработки, ответственность. Вы ищете способы справиться — и находите их. Но это не способы. Это костыли.

**Скука.** Рутинная, однообразие, монотонная работа. Вы тянетесь к телефону — просто чтобы заполнить паузу. Вы открываете новости — чтобы почувствовать хоть что-то.

**Социальная норма.** «Все так делают». Кофе с утра — норма. Переработки — норма. Проверять телефон на совещании — норма. Вы не замечаете, как привыкаете.

*И это не ваша вина. Это среда, которая формирует поведение.*

Я сам прошёл через это. И через клиентов, сотрудников, знакомых — я видел это много раз. Люди, которые не могут начать день без кофе. Которые проверяют телефон 150 раз в день. Которые работают в выходные и чувствуют тревогу, если не работают.

Это не «слабость». Это система, которую вы не выбрали. Но вы можете её изменить.

Эта книга — сборник внутренних инструкций, которые мы разработали для сотрудников наших компаний. Мы искали работающие, практичные инструменты — без мотивационных лозунгов, без таблеток, без чувства вины. Только конкретные шаги. И они сработали.

Здесь нет сложной теории. Нет медицинских терминов. Есть карта местности и инструменты, которые работают.

Вы узнаете:

Как работает ваша энергия. Почему кофеин, сахар и энер-

гетики не дают вам сил, а забирают их. И как восстановить естественную бодрость.

Как работает ваше внимание. Почему телефон, соцсети и мессенджеры крадут ваше время и фокус. И как освободиться от цифрового шума.

Как работает ваша мотивация. Почему вы не можете остановиться, даже когда устали. И как перестать путать занятость с эффективностью.

Каждая часть — про конкретную зависимость. Каждая глава — с заданиями, дневниками и планами.

Я не знаю, получится ли у вас с первого раза. У многих — не получается. Но если вы будете двигаться по этому плану — шаг за шагом, записывая триггеры, подбирая замены, терпя и не сдаваясь, — ваши шансы вырастут.

Миллионы людей прошли это. Они не сильнее вас. Просто у них была инструкция.

Теперь она есть у вас.

Готовы? Поехали.

## *Оглавление*

Введение

**РАБОЧИЙ СПОСОБ ПОБОРОТЬ ЗАВИСИМОСТЬ ОТ  
КОФЕИНА, САХАРА И ЭНЕРГЕТИКОВ**

Предисловие

Часть I. Что происходит с твоей энергией

Глава 1. Как вы подсели на «быстрый дофамин»

Глава 2. Кофеин: как он обманывает ваш мозг

Глава 3. Сахар: сладкая ловушка

Глава 4. Энергетики: комбо-удар

Глава 5. Почему вы продолжаете, даже когда знаете

Часть II. Инструменты, которые работают

Глава 6. Два пути: резкий и постепенный

Глава 7. Замена — главный секрет

Глава 8. Триггеры — как искать и обезвреживать

Глава 9. Дыхание и движение — бесплатные стимуляторы

Глава 10. Сон — лучшее лекарство

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

Часть IV. Приложения

Приложение 1. Дневник использования стимуляторов

Приложение 2. Анкета зависимости

Приложение 3. Контракт с собой

Приложение 4. Что делать, если хочется стимулятора

Послесловие

Конец книги

**РАБОЧИЙ СПОСОБ ПОБОРОТЬ ЦИФРОВУЮ ЗАВИСИМОСТЬ**

Предисловие

Часть I. Как работает эта машина

Глава 1. Кто вас держит за экраном

Глава 2. Дофамин на конвейере

Глава 3. Мессенджеры и постоянная доступность

Глава 4. Новости и бесконечный поток

Глава 5. Почему вы продолжаете

Часть II. Инструменты, которые работают

Глава 6. Два пути: резкий и постепенный

Глава 7. Настройка пространства

Глава 8. Замена

Глава 9. Цифровые паузы

Глава 10. Сон и отдых

Часть III. Твой личный план

Глава 11. Оцени свой профиль

Глава 12. Три фазы

Глава 13. Как не сорваться и что делать

Часть IV. Приложения

Приложение 1. Дневник использования телефона

Приложение 2. Анкета зависимости

Приложение 3. Контракт с собой

Приложение 4. Что делать, если хочется отвлечься

Послесловие.

Конец книги

**РАБОЧИЙ СПОСОБ ПОБОРОТЬ ЗАВИСИМОСТЬ ОТ РАБОТЫ**

## Предисловие

### Часть I. Как работает эта ловушка

#### Глава 1. Почему вы не можете остановиться

#### Глава 2. Дофамин в галочках

#### Глава 3. Перфекционизм — двигатель зависимости

#### Глава 4. Quick wins — ловушка занятости

#### Глава 5. Почему вы продолжаете

### Часть II. Инструменты, которые работают

#### Глава 6. Два пути: резкий и постепенный

#### Глава 7. Границы — ваша новая суперсила

#### Глава 8. Пересмотр приоритетов

#### Глава 9. Замена

#### Глава 10. Переоценка ценности

### Часть III. Твой личный план

#### Глава 11. Оцени свой профиль

#### Глава 12. Три фазы

### Часть IV. Приложения

#### Приложение 1. Дневник рабочей нагрузки

#### Приложение 2. Анкета зависимости

#### Приложение 3. Контракт с собой

#### Приложение 4. Что делать, если хочется работать

## Послесловие

## Конец книги

## РАБОЧИЙ СПОСОБ БРОСИТЬ КУРИТЬ ВЕЙПЫ

## ПРЕДИСЛОВИЕ

### ЧАСТЬ I. В ЧЕМ СУТЬ ПРОБЛЕМЫ?

Глава 1. Как мы все оказались в этой сладкой ловушке

Глава 2. Дофамин: как никотин обманывает твой мозг

Глава 3. Что вейп делает с твоими лёгкими, сердцем и головой

Глава 4. Почему ты продолжаешь вейпить, даже когда решил бросить

## ЧАСТЬ II. ИНСТРУМЕНТЫ, КОТОРЫЕ РЕАЛЬНО РАБОТАЮТ

Глава 5. Триггеры: кто на самом деле нажимает на кнопку «пуск»

Глава 6. Поведенческая терапия: как перепрограммировать автомат

Глава 7. Технологии на твоей стороне: приложения, боты, сообщества

Глава 8. Бросать резко или снижать постепенно?

## ЧАСТЬ III. ТВОЙ ЛИЧНЫЙ ПЛАН

Глава 9. Узнай свой профиль зависимости

Глава 10. Три фазы — пошаговый график

Глава 11. Настрой пространство и людей вокруг

Глава 12. Стресс — не повод для возврата

## ЧАСТЬ IV. СРЫВЫ И ДОЛГОСРОЧНАЯ УСТОЙЧИВОСТЬ

Глава 13. Сорваться — не значит проиграть

Глава 14. Год и дальше — как не вернуться

Глава 15. Особые случаи

## ЧАСТЬ V. ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1. Дневник (шаблон на 8 недель)

Приложение 2. Анкета зависимости (полная)

Приложение 3. Контракт с собой

Приложение 4. Рабочие листы КПТ

ПОСЛЕСЛОВИЕ

Конец книги

## РАБОЧИЙ СПОСОБ ПОБОРОТЬ ЗАВИСИМОСТЬ ОТ НАЗАЛЬНЫХ СПРЕЕВ

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 работать

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.

Конец книги

# РАБОЧИЙ СПОСОБ ПОБОРОТЬ ЗАВИСИМОСТЬ ОТ КОФЕИНА, САХАРА И ЭНЕРГЕТИКОВ



Никита Куликов



# **РАБОЧИЙ СПОСОБ ПОБОРОТЬ ЗАВИСИМОСТЬ ОТ КОФЕИНА, САХАРА И ЭНЕРГЕТИКОВ**

*Как слезть с искусственных стимуляторов без ломки и  
силы воли*

*Никита Куликов*

# Предисловие

Это началось с утренней чашки

Вы просыпаетесь. Глаза ещё слипаются, а мозг уже требует. Кофе. Или чай. Или сладкое. Или банку энергетика.

Вы идёте на кухню, включаете кофемашину, наливаете. Первый глоток — и мир становится нормальным. Вы можете думать. Можете улыбаться. Можете работать.

А через пару часов — снова. Спад. Торможение. Хочется спать, хотя вы только встали. Вы тянетесь за второй чашкой. Или за шоколадкой. Или за колой.

Знакомо?

Если присмотреться это можно увидеть везде — в офисах, на переговорах, в командировках. Люди, которые не могут начать день без допинга. Которые таскают с собой термосы, банки и батончики. Которые искренне верят, что «так надо» и «это помогает».

Это не помогает. Это создаёт зависимость, которую вы принимаете за норму.

В 2023 году россияне выпили 3,2 миллиарда литров кофе — на 7% больше, чем годом ранее. Продажи энергетиков выросли на 15%. А сахара мы съедаем в два раза больше нормы. И всё это — чтобы «быть продуктивными».

Но продуктивность на стимуляторах — это иллюзия. Вы

не работаете лучше. Вы просто работаете тревожнее и быстрее сгораете.

Я изучил механизмы. Нейробиологию дофамина. Инсулиновые качели. Аденозиновые рецепторы. И понял: эти зависимости работают одинаково. Кофеин, сахар, энергетики — всё это внешние «костыли», которые отучают ваш организм работать самостоятельно.

Эта книга — про то, как убрать костыли и научиться ходить. Без ломки. Без чувства вины. С конкретным планом.

Готовы? Поехали.

## ***Часть***

### ***I***

***. Что происходит с твоей энергией***

# Глава 1. Как вы подсели на «быстрый дофамин»

Всё начинается с усталости. Вы не выспались. Или переработали. Или просто скучно. Хочется взбодриться. Вы пьёте кофе — и становится легче. Вы съедаете шоколадку — и настроение поднимается. Вы открываете банку энергетика — и мир снова в фокусе.

Это не магия. Это химия.

Кофеин блокирует рецепторы аденозина — вещества, которое накапливается в мозге в течение дня и сигнализирует: «пора спать». Кофеин не даёт этому сигналу пройти. Вы бодры — но не потому, что отдохнули, а потому что отключили «датчик усталости».

Сахар даёт быстрый всплеск глюкозы в крови. Мозг получает энергию и награждает вас дофамином. Но через 30–40 минут уровень сахара падает — и вы снова хотите есть. Желательно сладкое.

Энергетики — это комбо. Кофеин + сахар + таурин + другие стимуляторы. Быстрый взлёт и жёсткая посадка.

Вы не знали об этом, когда начинали. Но теперь вы в ловушке.

В 2025 году рынок кофе в России составил 280 миллиардов рублей. Продажи энергетиков — 45 миллиардов. Конди-

терских изделий — больше триллиона. Это не потому, что мы все любим сладкое и бодрость. Это потому, что мы зависимы.

## **Глава 2. Кофеин: как он обманывает ваш мозг**

Кофеин — самый распространённый психоактивный стимулятор в мире. Он легален, дешёв и доступен. И он вызывает зависимость.

Когда вы пьёте кофе каждый день, ваш мозг адаптируется. Он создаёт больше аденозиновых рецепторов, чтобы компенсировать блокировку. Теперь, чтобы чувствовать себя нормально, вам нужна доза кофеина. Без неё вы чувствуете усталость, головную боль, раздражительность, невозможность сосредоточиться.

Это не «вы просто не выспались». Это абстинентный синдром. В среднем человек выпивает 2–3 чашки кофе в день. Но многие доходят до 5–7. И не могут остановиться.

Симптомы зависимости:

- Утренняя головная боль без кофе
- Раздражительность и тревога до первой чашки
- Невозможность проснуться без стимулятора
- Увеличение дозы со временем
- Тревога, сердцебиение, проблемы со сном

Это не «привычка». Это физическая зависимость.

# Глава 3. Сахар: сладкая ловушка

Сахар — это не просто «вкусно». Это наркотик, который активирует те же центры вознаграждения, что и никотин или кокаин.

Когда вы съедаете сладкое, уровень глюкозы в крови резко поднимается. Поджелудочная железа выбрасывает инсулин, чтобы убрать лишний сахар. Через 30–40 минут уровень глюкозы падает — и вы чувствуете упадок сил, раздражительность, желание съесть ещё что-то сладкое.

Это инсулиновые качели. И они держат вас в круге.

Россияне съедают в среднем 40–50 кг сахара в год на человека. Это в два раза больше нормы. И львиная доля — скрытый сахар: сладкие йогурты, соусы, хлеб, колбасы, газировка.

Вы можете не есть конфеты, но всё равно получать дозу сахара.

Симптомы зависимости:

- Тяга к сладкому после еды

- Раздражительность при пропуске сладкого
- Неспособность остановиться после одной конфеты
- Постоянная усталость и сонливость после еды
- Набор веса, который не уходит диетами

Это не «сладкоежка». Это зависимость.

## Глава 4. Энергетики: комбо-удар

Энергетики — это смесь кофеина, сахара, таурина и других стимуляторов. Они дают быстрый, мощный всплеск энергии — и такой же резкий спад.

Одна банка энергетика содержит 80–150 мг кофеина (эквивалент 1–2 чашек кофе) и 30–50 г сахара (10–12 чайных ложек). Вы получаете двойной удар. Но эффект длится недолго. Через 1–2 часа наступает спад, который компенсируется новой дозой. И так по кругу.

В России продажи энергетиков растут на 10–15% в год. Особенно среди офисных сотрудников, студентов и водителей. Это не «спрос» — это зависимость, которую формирует маркетинг.

Симптомы зависимости:

- Невозможность работать без банки
- Употребление 2–3 банок в день
- Тревога, сердцебиение, проблемы со сном
- Раздражительность без энергетика
- Постоянная усталость, несмотря на стимуляторы

Это не «бодрость». Это ломка.

# Глава 5. Почему вы продолжаете, даже когда знаете

Вы уже знаете, что кофеин, сахар и энергетики вредны. Вы читали статьи. Может, даже пробовали бросить. И срывались. Почему? **Три причины.**

**Страх.** Вы боитесь, что без кофе не сможете работать. Без сахара — думать. Без энергетика — дожить до вечера. Вы боитесь усталости, головной боли, раздражительности.

**Привычка.** Это не просто «питьё». Это ритуал. Утренний кофе с коллегами. Шоколадка в перерыве. Банка энергетика перед дедлайном. Вы делаете это автоматически, не думая.

**Иллюзия контроля.** «Я пью всего две чашки, это норма». «Я могу остановиться в любой момент». Но каждый раз, когда вы пробуете «не пить», голова болит, вы становитесь злым, и вы сдаётесь.

*Часть*

*II*

*. Инструменты, которые работают*

## Глава 6. Два пути: резкий и постепенный

Как с никотином или кофеином. Есть два подхода. Оба работают. Для разных людей.

### **Резкий отказ**

Вы перестаёте употреблять всё — кофеин, сахар, энергетики. Вообще. Никаких «ещё одна чашка». Только вода, травяные чаи и терпение.

**Плюсы:** быстро. Через 3–7 дней мозг адаптируется. Вы чувствуете лёгкость и ясность.

**Минусы:** первые дни — тяжело. Головная боль, раздражительность, усталость. Нужна железная мотивация.

**Когда работает:** если ваша зависимость не очень сильная (1–2 чашки кофе, редкие энергетики). И если вы готовы терпеть.

### **Постепенный отказ**

Вы снижаете дозу постепенно. Например:

— Каждые 3–4 дня уменьшаете количество кофе на четверть.

— Переходите на чай, потом на травяной чай.

- Заменяете сахар в чае на стевию или корицу.
- Уменьшаете количество сладкого в день.
- Переходите с энергетиков на чай.

**Плюсы:** мягко, без ломки. Можно работать без потери продуктивности.

**Минусы:** процесс займёт 4–8 недель. Требуется дисциплина. Легко застрять на полпути.

**Когда работает:** если вы пьёте 5+ чашек кофе в день, едите сладкое постоянно, энергетики — ежедневно.

Врачи говорят: «Перетерпите — станет легче». И это правда. Но не все могут перетерпеть. Тогда — постепенный путь.

## Глава 7. Замена — главный секрет

Ваш мозг привык к внешнему стимулятору. Ему нужно дать замену.

**Вода.** Ваше главное оружие. Вода выводит токсины, снижает усталость, улучшает работу мозга. Пейте 2–2,5 литра в день. Заметили желание выпить кофе или энергетик — сначала стакан воды.

**Травяные чаи.** Ромашка, мята, мелисса, имбирь. Не содержат кофеина, успокаивают и бодрят (за счёт эфирных масел).

**Мате.** Содержит кофеин, но мягче, чем кофе. Можно использовать как переходный вариант.

**Фрукты и орехи.** Вместо сладостей — яблоко, банан, горсть миндаля. Дают энергию без скачков сахара.

**Зелёный чай.** Содержит кофеин и L-теанин, который смягчает действие кофеина. Можно использовать для постепенного отказа.

# Глава 8. Триггеры — как искать и обезвреживать

**Те же, что у любой зависимости**

**Временные.** Утро. После обеда. В конце рабочего дня. Засеките: в какое время вы чаще всего тянетесь к стимуляторам? Это ваши часы пик.

**Ситуационные.** С коллегами. За рабочим столом. Перед важным дедлайном. После стрессовой встречи. Когда скучно.

**Эмоциональные.** Тревога, скука, усталость, раздражение. Особенно — привычка «заедать» стресс.

**Сенсорные.** Запах кофе. Вид банки. Ощущение кружки в руке. Звук открываемой банки.

**Как работать с триггерами?**

Заведите дневник. Каждый раз, когда вы пьёте кофе, едите сладкое или открываете энергетик — записывайте время, место, эмоцию. Через неделю увидите свои «красные кнопки».

ки».

Для каждого триггера пропишите замену. «Утром с коллегами — чай, а не кофе». «При стрессе — пройтись, а не съесть шоколадку». «В 15:00 — вода с лимоном, а не энергетик».

Уберите стимуляторы с видного места. Спрячьте конфеты, уберите кофе с рабочего стола. Не покупайте энергетики «про запас».

## Глава 9. Дыхание и движение — бесплатные стимуляторы

Кофеин и сахар дают быструю, искусственную энергию. Дыхание и движение — естественную.

**Техника 4-7-8.** Сядьте, язык за верхние зубы. Вдох носом — 4 счёта, задержка — 7, выдох ртом со свистом — 8. Повторите 4–5 раз. Активирует парасимпатику, снижает стресс, даёт ясность.

**Прогулка.** 15–20 минут ходьбы. Улучшает кровообращение, повышает дофамин, снижает тревогу. Лучше, чем чашка кофе.

**Потягивания и разминка.** Каждый час — 2–3 минуты простых упражнений. Противостоит усталости.

**Дыхание на рабочем месте.** Короткий вдох носом, длинный выдох ртом. Повторите 5–6 раз. Убирает «туман» в голове.

# Глава 10. Сон — лучшее лекарство

Сон — ваш главный союзник. Вы не устаёте от того, что мало пьёте кофе. Вы устаёте от того, что мало спите.

Недосып повышает кортизол и грелин. Вы становитесь тревожнее и голоднее. Тяга к стимуляторам и сладкому усиливается.

Спите 7–8 часов. Если бессонница — помогут ромашковый чай, тёплая ванна, проветривание комнаты. Если вы спите 6 часов в сутки — вы уже в зоне риска.

***Часть***

***III***

***. Твой личный план***

# Глава 11. Оцени свой профиль зависимости

Ответьте честно.

## 1. Сколько чашек кофе в день?

- 0–1 = 0
- 2–3 = 1
- 4–5 = 2
- более 5 = 3

## 2. Сколько раз в день вы едите сладкое?

- 0–1 = 0
- 2–3 = 1
- 4–5 = 2
- более 5 = 3

## 3. Как часто вы пьёте энергетики?

- никогда = 0
- несколько раз в месяц = 1
- несколько раз в неделю = 2
- каждый день = 3

## 4. Можете ли вы отказаться от кофе на день?

- да, легко = 0
- с трудом = 1
- нет, сразу голова болит = 2

## 5. Чувствуете ли вы усталость или сонливость после

## сладкого?

- никогда = 0
- иногда = 1
- часто = 2

Считайте баллы.

**0–4 балла.** Начальная стадия. Можно легко отказаться за 5–7 дней. Акцент — на замене и увлажнении.

**5–8 баллов.** Умеренная зависимость. Постепенный отказ. Дневник триггеров. План на 3–4 недели.

**9+ баллов.** Высокая зависимость. План на 6–8 недель. Обязательная поддержка (близкие, коллеги, возможно, психолог).

# Глава 12. Три фазы — пошаговый график

## **Фаза 1. Подготовка (1–2 недели)**

Вы всё ещё пьёте кофе, едите сладкое и энергетики. Но с умом.

— Начните дневник. Каждый раз — время, ситуация, причина.

— Купите травяные чаи, воду с лимоном.

— Выберите дату старта Фазы 2. День без стресса.

— Скажите коллегам: «Я снижаю кофеин. Поддержите меня».

— Уберите стимуляторы с видного места.

## **Фаза 2. Активная (3–6 недель)**

Начинаете отказ. Либо резкий, либо постепенный.

### **Резкий:**

— День 0: перестаёте пить кофе, энергетики, есть сладкое.

— Заменители: вода, травяные чаи, фрукты.

— Каждый раз, когда хочется — дыхательная гимнастика.

— Первые 3–5 дней — тяжело. Держитесь.

— Через 7–10 дней станет легче.

### **Постепенный:**

— Неделя 1: уменьшаете кофе на одну чашку в день.

- Неделя 2: переходите на зелёный чай.
- Неделя 3: убираете сахар из чая и кофе.
- Неделя 4: заменяете сладости на фрукты.
- Неделя 5: переходите на травяные чаи.
- Неделя 6: полностью отказываетесь.

### **Фаза 3. Закрепление (4–8 недель и дальше)**

Вы уже не пьёте кофеин и не едите сахар. Теперь — не вернуться.

Периодически может хотеться кофе или сладкого. Это нормально. Вода и фрукты — ваши союзники. Если через 3 месяца не удалось — можно повторить план.

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

Срывы — почти неизбежны. 80% людей возвращаются к старому в первые 3 месяца. Это нормально. Главное — не дать этому стать возвратом в режим «каждый день».

**Срыв** — разовое употребление. Раз, один вечер, один день.

**Рецидив** — возврат к ежедневному употреблению на недели и месяцы.

**Если сорвались:**

1. Остановитесь. Не продолжайте «раз уж начал».
2. Проанализируйте: что случилось? Стресс? Бессонница?
3. Запишите в дневник.
4. На следующий день вернитесь к плану.
5. Не думайте: «всё пропало». Думайте: «я узнал новый триггер».

*Часть*

*IV*

*. Приложения*

# **Приложение 1. Дневник использования стимуляторов**

**День**

**Дата**

**Время**

**Что выпил/ съел**

**Триггер**

**Замена**

**Заполняйте ежедневно.**

# Приложение 2. Анкета зависимости

**Значение**

**Ваш ответ**

**1. Сколько чашек кофе в день?**

0–1

0

2–3

1

4–5

2

более 5

3

**2. Сколько раз в день вы едите сладкое?**

0–1

0

2–3

1

4–5

2

более 5

3

### **3. Как часто вы пьёте энергетики?**

никогда

0

несколько раз в месяц

1

несколько раз в неделю

2

каждый день

3

### **4. Можете ли вы отказаться от кофе на день?**

да, легко

0

с трудом

1

нет, сразу голова болит

2

**5. Чувствуете ли вы усталость или сонливость после сладкого?**

никогда

0

иногда

1

часто

2

Считайте баллы.

**0–4 балла.** Начальная стадия. Можно легко отказаться за 5–7 дней. Акцент — на замене и увлажнении.

**5–8 баллов.** Умеренная зависимость. Постепенный отказ. Дневник триггеров. План на 3–4 недели.

**9+ баллов.** Высокая зависимость. План на 6–8 недель.

Обязательная поддержка (близкие, коллеги, возможно, психолог).

## Приложение 3. Контракт с собой

Я, \_\_\_\_\_, обязуюсь:

- Начать отказ от стимуляторов с \_\_\_\_\_.
- Ежедневно вести дневник.
- При срыве — анализировать и продолжать.

Подпись: \_\_\_\_\_. Дата: \_\_\_\_\_.

## **Приложение 4. Что делать, если хочется стимулятора**

1. Выпить стакан воды.
2. Сделать дыхательную гимнастику.
3. Прогулка на 10 минут.
4. Съесть яблоко или горсть орехов.
5. Выпить травяной чай.

# Послесловие

Это не про энергию. Это про свободу. Мы прошли долгий путь. От «почему я устаю» до «как жить без стимуляторов». От триггеров до планов.

Вы можете чувствовать бодрость без кофе. Можете получать удовольствие от еды без сахара. Можете работать без энергетиков. Просто ваш организм забыл, как это делать. Ему нужно время. 2 недели, месяц, иногда — 3. Но это время окупается.

Представьте: утро. Вы просыпаетесь и чувствуете себя отдохнувшим. Не надо бежать к кофемашине. У вас ясная голова и хорошее настроение. Вы едите яблоко и чувствуете его вкус. Вы работаете без спадов и тревоги.

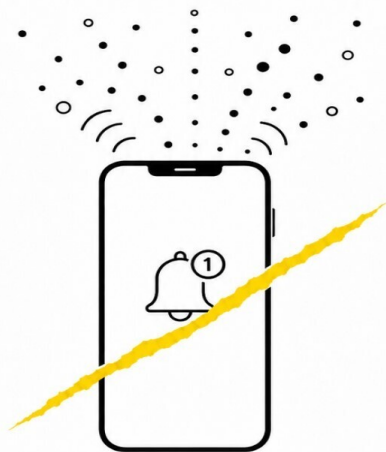
Это достижимо. Я не знаю, получится не с первого раза. У многих — не получается. Но если вы будете двигаться по этому плану — записывая триггеры, подбирая замены, терпя и не сдаваясь, — ваши шансы вырастут.

Миллионы людей прошли это. Они не сильнее вас. Просто у них была инструкция. Теперь она есть у вас.

**Конец книги**

# РАБОЧИЙ СПОСОБ ПОБОРОТЬ ЦИФРОВУЮ ЗАВИСИМОСТЬ

Как освободиться от телефона,  
соцсетей и постоянного шума



Никита Куликов



# РАБОЧИЙ СПОСОБ ПОБОРОТЬ ЦИФРОВУЮ ЗАВИСИМОСТЬ

*Как освободиться от телефона, соцсетей и постоянного шума без детокс-лагерей и чувства вины*

*Никита Куликов*

# Предисловие

Это началось с уведомления

Вы работаете. Сосредоточены. Погружены в задачу. И вдруг — дзынь. Телефон мигнул. Или ноутбук. Или оба сразу.

Вы не планировали отвлекаться. Но рука уже тянется. Проверить. Мало ли что.

Проходит минута. Две. Вы уже в ленте соцсетей, читаете новости, отвечаете на сообщение, которое могло подождать. Возвращаетесь к работе. И снова — уведомление. Теперь проверяете уже без особой надежды — просто по привычке.

Знакомо?

Я видел это в каждом офисе. Люди, которые за 8 часов проверяют телефон 150–200 раз. Открывают почту в 11 вечера. Отключают уведомления перед важной встречей — и чувствуют тревогу, как будто что-то потеряли.

Цифровая зависимость — не «слабость». Это система, построенная лучшими инженерами мира. Она работает как игровой автомат. Непредсказуемое вознаграждение. Постоянная новизна. Лента, которая никогда не заканчивается.

В 2024 году средний россиянин проводил в телефоне 4,5 часа в день. Почти месяц в год. Каждые 10 минут мы тянемся к телефону. Не потому, что нужно. А потому что не можем

не тянуться.

# 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.