

РАБОЧИЙ СПОСОБ ПОБОРОТЬ ЦИФРОВУЮ ЗАВИСИМОСТЬ

Как освободиться от телефона,
соцсетей и постоянного шума



Никита Куликов

Никита Куликов

**Рабочий способ побороть
цифровую зависимость**

«Автор»

2026

Куликов Н. А.

Рабочий способ побороть цифровую зависимость /
Н. А. Куликов — «Автор», 2026

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? 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. Эта книга — про то, как перепрограммировать себя. Не отключая цифру. Не переезжая в лес. А работая с теми же инструментами, но по-другому

© Куликов Н. А., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Предисловие	6
Глава 1. Кто вас держит за экраном	8
Глава 2. Дофамин на конвейере	9
Конец ознакомительного фрагмента.	10

Никита Куликов

Рабочий способ побороть цифровую зависимость

ТИТУЛЬНЫЙ ЛИСТ

(Страница 1)

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.

Я изучил механизмы. Нейробиологию дофамина. Дизайн продуктов, которые вызывают зависимость. Техники UX и «тёмные паттерны», которые держат вас в системе. Вас не обманывают. Вас программируют.

Эта книга — про то, как перепрограммировать себя. Не отключая цифру. Не переезжая в лес. А работая с теми же инструментами, но по-другому.

Готовы? Поехали.

Оглавление

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.

Часть

I

. Как работает эта машина

Глава 1. Кто вас держит за экраном

Вы думаете, что сами выбираете, что смотреть, когда проверять почту, чем заняться вечером. Нет.

Когда вы просыпаетесь и сразу берёте телефон — это не выбор. Это рефлекс. Когда листаете ленту и не можете остановиться — это не «интересно». Это дофаминовая петля. Когда проверяете уведомления на беззвучном — это не «контроль». Это тревога.

Цифровые продукты спроектированы так, чтобы удерживать ваше внимание как можно дольше. Не ради вашего блага. Ради рекламных денег. Вы — не клиент. Вы — товар, который продают рекламодателям.

Бесконечная лента не кончается — если она закончится, вы уйдёте. Автоплей следующего видео — чтобы вы не останавливались. Уведомления окрашены в красный — он вызывает тревогу, вы реагируете быстрее. Счётчики непрочитанных сообщений создают напряжение, которое хочется снять.

И это работает. В 2024 году средний пользователь соцсетей проверял телефон 85 раз в день. Почти половина этих проверок — без внешнего повода, просто на автомате.

Это не вы такие. Это так устроена система.

Глава 2. Дофамин на конвейере

Помните дофамин? Нейромедиатор, который говорит мозгу: «это полезно, повтори». Еда, секс, признание — всё это вызывает дофамин.

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.