

18+

Алексей Тищенко

Порнозависимость

*21 практический урок исцеления
от порнозависимости*

Алексей Тищенко

**Порнозависимость.
21 практический урок
исцеления от порнозависимости**

«Издательские решения»

Тищенко А.

Порнозависимость. 21 практический урок исцеления
от порнозависимости / А. Тищенко — «Издательские решения»,

Эта тетрадь — ваш план выхода из «дофаминовой петли». Это не про запреты и морализаторство. Это про нейробиологическое восстановление и возвращение себе контроля над собственным вниманием, эмоциями и сексуальностью.

© Тищенко А.

© Издательские решения

Содержание

ВВЕДЕНИЕ. Механика ловушки	6
Конец ознакомительного фрагмента.	12

Порнозависимость 21 практический урок исцеления от порнозависимости

Алексей Тищенко

© Алексей Тищенко, 2026

ISBN 978-5-0071-0321-3

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Порнозависимость. 21 практический урок исцеления от порнозависимости

ВВЕДЕНИЕ. Механика ловушки

Мы живем в уникальное время, когда доступ к «идеальному» сексуальному контенту стал мгновенным, бесплатным и безграничным. Но за этой доступностью скрывается ловушка, в которую попадают миллионы людей. Порнозависимость — это не про сексуальную распушенность. Это про биологическую перестройку вашего мозга.

Когда вы смотрите порнографию, мозг получает доступ к такой интенсивности дофамина, которую невозможно получить в реальной жизни. Повторяя этот опыт, вы буквально «выжигаете» свои рецепторы вознаграждения. Постепенно реальные отношения, обычная работа и повседневные радости начинают казаться пресными, скучными и не стоящими усилий.

Что происходит с мозгом?

Порнография переводит мозг в режим «гиперстимуляции». Вы перестаете замечать нюансы реальности, теряете интерес к живому партнерству и попадаете в цикл:

1. Триггер: Стресс, скука или одиночество.
2. Действие: Просмотр контента (получение «быстрого дофамина»).
3. Откат: Чувство вины, стыда, опустошенности и снижение чувствительности рецепторов.
4. Повторение: Чтобы заглушить стыд, вы снова ищете стимуляцию.

Эта тетрадь — ваш план выхода из «дофаминовой петли». Это не про запреты и морализаторство. Это про нейробиологическое восстановление и возвращение себе контроля над собственным вниманием, эмоциями и сексуальностью.

Важные правила:

- Сострадание, а не самобичевание. Стыд — это триггер. Если вы сорвались, не ругайте себя, а проанализируйте ситуацию.
- Один урок в день. Мы будем медленно «переучивать» мозг, чтобы избежать резкого стресса для нервной системы.
- Регистрация прогресса. Пишите ответы от руки — это помогает фиксировать новые нейронные пути.

— — — — —

УРОК 1. Карта триггеров: Как вы попадаете в ловушку?

«Ты не просто „хочешь“ порнографии. Твой мозг реагирует на конкретный сигнал, который запускает привычную цепочку действий. Давай вычислим, что нажимает на „кнопку“ в твоём случае».

Суть триггера: Зависимость никогда не начинается с самого контента. Она начинается с триггера — внутреннего или внешнего стимула, который ваш мозг научился связывать с облегчением стресса или скуки. Чтобы разорвать цепь, нужно знать, где именно она начинается.

Нейробиологическая цель: Перевод реактивного поведения (автоматизма) в осознанное наблюдение с помощью префронтальной коры.

Практика «Детектив собственных привычек»:

В течение ближайших 24 часов будьте внимательны к своим состояниям. Когда возникает желание посмотреть порнографию, запишите:

1. Где я находился (ась)? (Дома, в кровати, в транспорте, на работе?).
2. Что я делал (а)? (Был (а) в телефоне, отдыхал (а), пытался (ась) работать?).
3. Какая эмоция была перед этим? (Скука, стресс, гнев, одиночество, усталость?).
4. Как я чувствовал (а) себя физически? (Устал (а), голоден (на), тревожно?).

— — — — —

Рабочий лист Урока 1:

- Мой главный триггер (ситуация/эмоция):

•

Почему именно это состояние заставляет меня искать «дофаминовую подпитку»?

•

Моё утверждение на сегодня: «Я больше не иду на поводу у автопилота. Я — исследователь своих состояний. Знание врага — это 50% победы».

— — — — —

УРОК 2. Биохимия отказа: Чего на самом деле хочет мозг?

«Твой мозг не жаждет эротики. Он жаждет дофамина, чтобы заглушить дискомфорт. Когда ты хочешь порно, ты хочешь не секса — ты хочешь бежать от реальности. Давай найдем безопасный способ получить облегчение».

Суть триггера: Порнография — это «быстрый углевод» для мозга. Если вы чувствуете тягу, это значит, что накопился уровень кортизола (стресса) или возник дефицит дофамина. Мозг привык использовать порно как «аварийный выключатель». Цель урока — начать распознавать этот обман.

Нейробиологическая цель: Активация островковой коры для понимания, что тяга — это временный соматический импульс, который можно «пересидеть», а не приказ к исполнению.

Практика «Разделение импульса и действия»:

1. Назовите желание: Когда почувствуете тягу, скажите себе вслух: «Сейчас я испытываю импульс. Это просто мой мозг просит дофамина, потому что ему скучно/страшно».

2. Техника «Радиопомехи»: Представьте, что желание — это шум радио. Оно громкое, но оно не обязано вами командовать.

3.

Альтернатива (замена): Мозг хочет дофамина. Дайте ему безопасный дофамин, который не ведет к истощению:

- Сделайте 20 приседаний или интенсивных отжиманий (физическое усилие дает порцию дофамина).

- Выйдите на улицу и пройдите быстрым шагом.

- Послушайте любимый бодрый трек.

4.

Результат: Зафиксируйте, как через 10—15 минут тяга естественным образом ослабевает.

— — — — —

Рабочий лист Урока 2:

-

Что я сделал (а) сегодня, чтобы «обмануть» мозг и получить дофамин без порнографии?

-

Как изменилась интенсивность тяги через 15 минут после «замены»?

•

Моё утверждение на сегодня: «Я учусь договариваться со своим мозгом. Я выбираю здоровые способы получения радости. Я не раб своих нейронов, я ими управляю».

УРОК 3. Алхимия вины: Почему стыд — твой главный враг

«Стыд — это не признак твоей „плохости“, это топливо для твоей зависимости. Когда ты ругаешь себя после срыва, уровень стресса растет, и мозг снова бежит к привычному „утешению“. Давай разорвем этот круг».

Суть триггера: Чувство вины и стыда создают «цикл рецидива». Стыд активирует ту же зону мозга, что и физическая боль. Чтобы унять эту острую душевную боль, мозг требует очередную дозу дофамина. Вы срываетесь, снова чувствуете стыд, и цикл замыкается. Стыд убеждает вас, что вы «безнадежны», и это демотивирует сильнее, чем сама зависимость.

Нейробиологическая цель: Переход от самокритики (активация амигдалы) к самосостраданию (активация системы привязанности). Мы учим мозг воспринимать срыв как научный факт (эксперимент, который пошел не так), а не как моральное падение.

Практика «Анализ эксперимента»:

Вместо того чтобы «страдать», станьте «ученым», который проводит исследование:

1. Деперсонализация: Если произошел срыв, не пишите «Я опять сорвался (ась), я слаб(а)». Напишите: «Произошел рецидив».

2.

Анализ данных:

- Внешние обстоятельства: Был (а) ли я голоден (на), утомлен (а), одинок (а)?
- Триггер: Что именно стало пусковым механизмом?
- Урок: Что я могу сделать в следующий раз, чтобы нейтрализовать этот триггер?

3.

Самосострадание: Спросите себя: «Что бы я сказал (а) лучшему другу в этой ситуации?». Напишите эти слова поддержки себе.

— — — — —

Рабочий лист Урока 3:

•

Как изменится мое состояние, если я заменю слово «Срыв» на «Сбой в системе»?

•

Чему меня научил последний «сбой»? (План действий на будущее):

•

Моё утверждение на сегодня: «Я не мое поведение. Я учусь. Каждая ошибка — это данные для моего успеха. Я отказываюсь от стыда в пользу анализа».

— — — — —

УРОК 4. Социальная среда: Окружение, которое тебя удерживает

«Твоя зависимость расцветает в изоляции и тишине. Секреты создают пространство для срыва. Чтобы выйти из игры, нужно сделать свою жизнь прозрачной и вовлечь в нее реальных людей».

Суть триггера: Зависимость питается секретностью. Пока это ваша «тайная жизнь», она имеет над вами неограниченную власть. Как только вы создаете социальные обязательства или разделяете свою нагрузку с другими, нейронные пути зависимости начинают ослабевать под давлением социальной реальности.

Нейробиологическая цель: Активация окситоциновой системы (социальной связи). Когда мы взаимодействуем с людьми, наш мозг переключается на долгосрочное социальное вознаграждение, что снижает потребность в кратковременном дофаминовом суррогате.

Практика «Безопасный круг»:

1. Честность с собой: Выберите одного человека, которому вы доверяете (партнер, надежный друг или терапевт).

2. Признание (если готовы): Если отношения достаточно близкие, признайтесь: «Я сейчас работаю над тем, чтобы отказаться от привычки, которая меня истощает, и мне иногда бывает трудно».

Вам не обязательно говорить «порно», достаточно фразы «цифровая зависимость» или «привычка, которая отнимает энергию».

3. Социальное вовлечение: Договоритесь, что в моменты «опасности» (когда тяга сильна) вы просто позвоните или напишете этому человеку, не обязательно обсуждая проблему, просто чтобы «заземлиться» в реальности через голос живого человека.

4. Смена окружения: Исключите из подписок те паблики или группы, которые негласно поддерживают эту среду.

— — — — —

Рабочий лист Урока 4:

•

Кто является тем человеком, с которым я могу поделиться (даже частично) своим намерением?

•

Какое действие по «очистке» своего цифрового или реального окружения я сделаю сегодня?

•

Моё утверждение на сегодня: «Я выбираю реальные связи вместо цифровых иллюзий. Я больше не прячусь. Я открыт (а) к настоящему общению».

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.