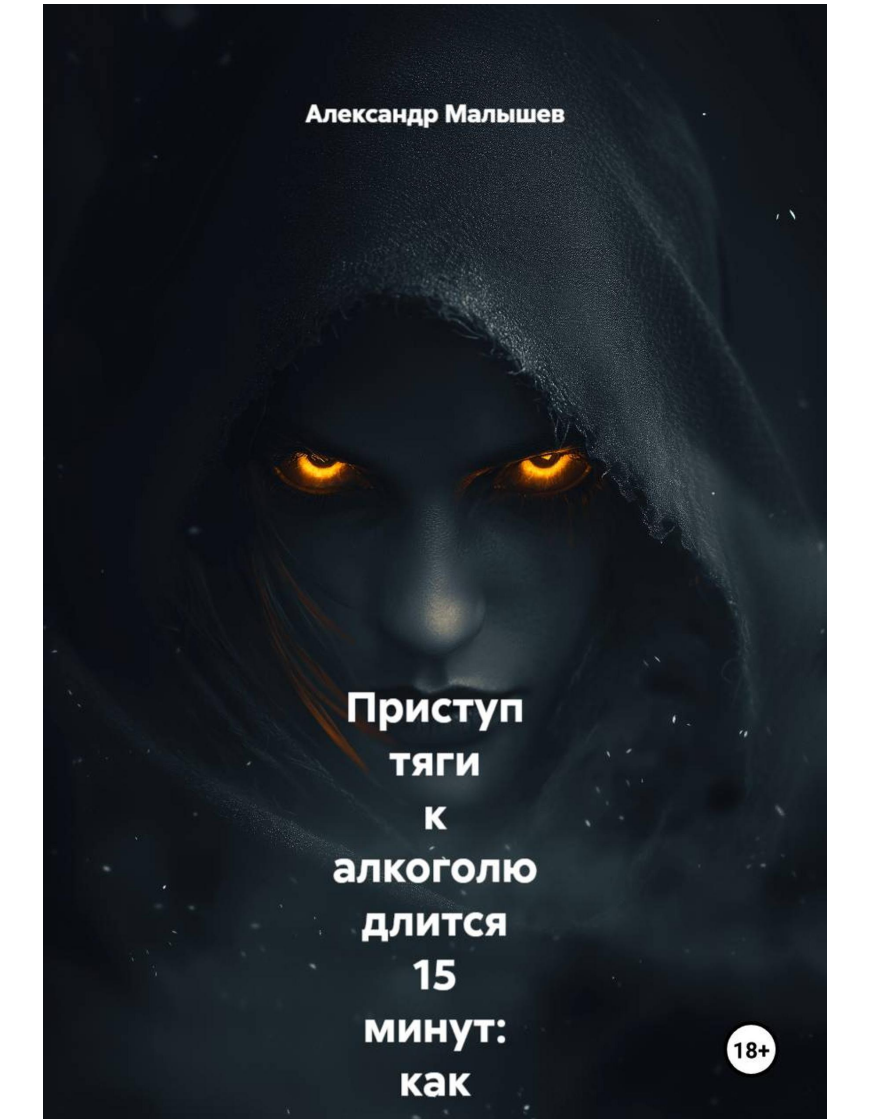




**Александр Малышев**

**Приступ  
тяги  
к  
алкоголю  
длится  
15  
минут:  
как**

**18+**

**Александр Малышев**

**Приступ тяги к алкоголю  
длится 15 минут: как я перестал  
пить, просто засекая время на  
часах, пока внутри всё орало  
«выпей!». Жёсткий роман-  
тренинг от бывшего алкоголика**

*<https://litres.ru/74435982>*

*SelfPub; 2026*

**Аннотация**

Эта книга не про то, как стать сильным. Она про то, как научиться ждать.

Максим не был слабаком. Он был обычным человеком с зависимостью, который сто раз пытался бросить и сто раз падал. Его проблема была не в отсутствии воли, а в незнании: каждый приступ тяги к алкоголю длится от пяти до пятнадцати минут. Это физиология. Это доказано. И это меняет всё

Вместо того чтобы бороться с желанием выпить, Максим учится его пережидать. Он засекает время. Он дышит. Он пьёт воду. Он ходит по комнате. Он приседает. Он звонит. Он пишет.

Он делает что угодно, чтобы продержаться 15 минут. А потом тяга уходит сама. Мозг привыкает: приступы — это просто волны. Они накатывают и отступают. Если не тонуть — выживешь

Наставник Максима — Тимур, бывший нарколог, потерявший всё из-за собственной зависимости. Он живёт в гараже, пахнет бензином и философией. Он не читает нотаций, не жалеет, не даёт советов вроде «возьми себя в руки». Он просто даёт часы и говорит: «Пережди».

Она для тех, кто устал срываться

# Содержание

|                                   |    |
|-----------------------------------|----|
| Глава                             | 5  |
| Конец ознакомительного фрагмента. | 11 |

**Александр Малышев**  
**Приступ тяги к алкоголю**  
**длится 15 минут: как я**  
**перестал пить, просто**  
**засекая время на часах,**  
**пока внутри всё орало**  
**«выпей!». Жёсткий**  
**роман-тренинг от**  
**бывшего алкоголика**

**Глава**

**ПРЕДИСЛОВИЕ (обращение Тимура)**

Слушай сюда, алкаш. Ты думаешь, что ты один такой? Что ты слабый? Что у тебя нет воли? Забудь. Ты просто не знаешь одного факта.

Приступ тяги к алкоголю длится от пяти до пятнадцати минут. Максимум — двадцать. Это не я придумал. Это фи-

зиология. Мозг выделяет дофамин, тело требует, сознание затуманивается. Но это не длится вечно. Это как волна. Она накатывает, достигает пика и отступает. Если ты в этот момент не выпьешь — она уйдёт. Сама. Без твоего участия.

Проблема в том, что ты не знаешь об этом. Тебе кажется, что это навсегда. Что ты будешь мучиться вечно. И ты бежишь за бутылкой, чтобы прекратить боль. А боль бы прошла сама. Через пятнадцать минут. Просто ты не дал ей шанса.

Я, Тимур, был врачом-наркологом. Я лечил таких, как ты. А потом сам стал таким. Потерял лицензию, семью, квартиру. Живу в гараже. И знаешь, что меня спасло? Часы. Обычные часы с таймером. Когда накрывает — я засекаю пятнадцать минут. И просто жду. Делаю что угодно: дышу, хожу, приседаю, считаю, звоню, пишу, молюсь. Главное — не пью. И через пятнадцать минут тяга уходит. Всегда. Без исключений.

Эта книга — про Максима. Такого же, как ты. Он не верил. Он срывался. Он хотел сдохнуть. Но он научился ждать. И теперь он свободен.

Ты можешь тоже. Просто дай себе пятнадцать минут. Просто пережди. Всё.

## ГЛАВА 1. «Последняя капля»

Максим проснулся в половине четвёртого дня. В квартире стоял запах перегара, невымытых носков и старой пиццы. Он лежал на диване, укрытый курткой, в которой ходил неде-

лю. Голова гудела, как трансформаторная будка. Во рту — сухость и металлический привкус. Рядом на полу — три пустые бутылки из-под дешёвого коньяка и одна недопитая.

Он сел. Комната поплыла. Он схватился за голову. Мысли текли медленно, как патока. Вчера он опять напился. Где был — не помнил. С кем — не помнил. Что говорил — не помнил. Помнил только, как открывал бутылку. И как всё понеслось.

Максим посмотрел на телефон. Двадцать пропущенных от матери. Пять от бывшей жены. Одно сообщение от дочери: «Пап, ты обещал приехать. Я ждала. Больше не жду».

Он перечитал три раза. Сердце сжалось. Он обещал. Точно обещал. Ещё неделю назад. Обещал приехать на её выступление. Она танцует. Ей двенадцать. Она ждала. Он не пришёл. Потому что пил.

Максим отбросил телефон. Встал. Пошёл на кухню. Открыл холодильник. Пусто. Только банка майонеза и половинка луковицы. Он закрыл. Посмотрел на стол. Там стояла недопитая бутылка. Он взял её. Открыл. Сделал глоток. Тёплый коньяк обжёг горло. Немного отпустило. Он сделал ещё глоток. Потом ещё.

Через полчаса бутылка была пуста. Максим сидел на кухне, смотрел в стену и думал: «Всё. Конец. Я никчёмный. Я тряпка. Я не могу бросить. Я не могу жить. Я не могу умереть. Я просто существую».

Ему 34. Он выглядит на 45. Худой, с серым лицом, с тря-

сущимися руками. Работал менеджером в автосалоне, пока не уволили за прогулы. Жена ушла два года назад. Забрала дочь. Сказала: «Ты не человек, ты призрак». Друзья перестали звонить. Мать перестала звонить. Остался только он. И бутылка.

Он встал. Пошёл в ванную. Посмотрел в зеркало. Оттуда смотрел старик. Опухшее лицо, красные глаза, щетина. Он отвернулся. Пошёл в комнату. Оделся. Взял последние деньги — тысячу рублей. Вышел на улицу.

На улице моросил дождь. Максим шёл, не разбирая дороги. Он не знал, куда идёт. Просто шёл. Ноги сами привели его в старый гаражный кооператив на окраине города. Он никогда здесь не был. Но почему-то пришёл именно сюда.

Гаражи были старые, ржавые. Некоторые заколочены. Из одного шёл дым. Максим подошёл. Дверь была приоткрыта. Внутри горел костёр. На ящике сидел мужчина. Лет пятидесяти. С бородой. В старом свитере. Пахло бензином, дымом и чем-то ещё, неуловимым.

— Чего надо? — спросил мужчина, не оборачиваясь.

— Не знаю, — честно ответил Максим. — Просто шёл.

— Садись. Грейся.

Максим сел на другой ящик. Протянул руки к огню. Мужчина молчал. Потом сказал:

— Пьёшь?

— Пью.

— Давно?

— С восемнадцати.

— Пробовал бросить?

— Сто раз.

— И что?

— Не получается. Накрывает. И всё. Как волна. Накрывает и несёт. Я не могу сопротивляться.

Мужчина кивнул.

— Знаю. Я тоже так думал. Пока не понял одну вещь.

— Какую?

— Приступ длится пятнадцать минут.

Максим поднял голову.

— Что?

— Тяга. Желание выпить. Оно длится от пяти до пятнадцати минут. Максимум — двадцать. Потом уходит. Само. Без твоего участия.

— Это неправда, — сказал Максим. — У меня это длится часами. Днями. Я не могу думать ни о чём другом.

— Тебе кажется. Ты не засекал. Ты не знаешь. А я засекал. Много раз. И знаешь что? Всегда пятнадцать минут. Всегда.

Он встал, подошёл к стене, снял с гвоздя старые механические часы.

— Держи. Это твой инструмент. Когда накроет — засеки пятнадцать минут. И просто жди. Делай что угодно: дыши, ходи, приседай, считай, звони, пиши. Главное — не пей. Через пятнадцать минут тяга уйдёт. Проверь.

Максим взял часы. Они были тяжёлые, металлические, с

потёртым стеклом.

— Кто ты? — спросил он.

— Тимур. Бывший нарколог. Бывший муж. Бывший человек. Теперь просто живу здесь. И помогаю таким, как ты.

— Почему?

— Потому что меня спасли. Теперь моя очередь.

Он сел обратно.

— Иди домой. Завтра в шесть утра. Здесь же. Начнём.

Максим встал. Часы оттягивали карман. Он вышел из гаража. Дождь усилился. Он шёл домой и думал: «Пятнадцать минут. Всего пятнадцать минут. Это же ерунда. Я смогу». Но где-то внутри сидел голос, который говорил: «Ты не сможешь. Ты слабый. Ты никчёмный. Ты сдохнешь». Максим не слушал. Он сжимал часы в кармане и шёл.

## ГЛАВА 2. «Первое утро»

Максим не спал всю ночь. Тело ломало, руки тряслись, голова гудела. Он лежал на диване и смотрел в пот

# 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.