

ПРАКТИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ

Я ПРОСТО ПИЛ ПИВО КАЖДЫЙ ДЕНЬ

Как ежедневная привычка становится
зависимостью — и как пройти
первые 90 дней без алкоголя



62 из 90

18+

Без страшилок. Без стыда. С цифрами.

Иван Петров

Я просто пил пиво

«Автор»

2026

Петров И.

Я просто пил пиво / И. Петров — «Автор», 2026

Никто не решает начать пить каждый день. Это происходит иначе: тяжёлый день — заслужил, пятница — сам бог велел, завтра выходной — можно. А однажды вечер без пива кажется каким-то незаконченным. Автор одиннадцать лет пил пиво почти каждый вечер и перестал. Эта книга написана изнутри первого месяца, а не с высоты победы — поэтому в ней ещё помнят, каким был третий день и какими словами человек уговаривает себя, что сегодня можно. Внутри: разбор механизма, из-за которого рука сама тянется к холодильнику в 19:40. Честный разговор о теле, без обещаний вроде «печень восстановится за месяц». План на семь дней до отказа и на каждый из первых семи дней после. Отдельная глава о безопасности: резкий отказ для части людей опасен, и об этом почти нигде не пишут. Календарь до 90 дней. Готовые фразы для пятницы и дня рождения. И арифметика, которая действует сильнее любых слов про здоровье. Без морализаторства, без стыда, без запугивания.

© Петров И., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Важно прочитать до начала	5
Вместо предисловия	6
Почему я не буду тебя пугать	7
Чего здесь не будет	8
Что будет	9
Кто это пишет	10
Четыре человека, которые пройдут с тобой всю книгу	11
Как читать	12
ЧАСТЬ 1. Человек, который просто пьёт пиво	13
Почему пиво не считается алкоголем	14
Четыре доказательства невиновности	15
«Я не пьянею»	16
«Я могу не пить, когда захочу»	17
«У меня нет проблем»	18
«Я не пью крепкое»	19
Главная арифметика этой книги	20
Почему частота важнее дозы	21
Посчитай себя	22
Лестница, по которой спускаются незаметно	23
Двор	24
Что здесь важно	25
Про детей	26
Двадцать три года. Моя версия	27
2003 год. «Я таким не буду»	28
2012–2013 годы. Режим	29
Конец ознакомительного фрагмента.	30

Иван Петров

Я просто пил пиво

Важно прочитать до начала

Эта книга не ставит диагнозов и не заменяет врача. Она не утверждает, что каждый человек, который пьёт пиво по вечерам, зависим. Она про другое: про то, как привычка становится расписанием, и что делать, если ты решил это расписание поменять.

Если ты пьёшь ежедневно много лет, если по утрам бывает дрожь, потливость или тошнота, которые проходят после алкоголя, если раньше при попытке бросить были судороги — **не бросай резко, не поговорив с врачом.** Прочитай сначала часть 7. Она про безопасность, и она важнее всего остального в этой книге.

Вместо предисловия

Эта книга не начнётся с того, что алкоголь — зло.

Ты и так это слышал. От врача в поликлинике, от рекламы на пачке, от тёщи, от человека в интернете, который бросил и теперь знает, как надо. Если бы работали лозунги, ты бы не открывал эту книгу.

Она начнётся с другого.

С того, что почти никто не начинает пить каждый день специально. Никто не решает: с понедельника беру по три банки. Это происходит иначе — тихо, по одной уступке за раз, и каждая уступка по отдельности выглядит совершенно разумно.

Тяжёлый день — заслужил. Пятница — сам бог велел. Завтра выходной — можно. Гости — неудобно отказываться. Устал — надо переключиться. Скучно — а что ещё делать в среду вечером.

И однажды тыловишь себя на том, что вечер без этого кажется каким-то незаконченным. Не плохим. Просто незаконченным. Как будто не хватает финальной точки.

Вот про эту точку и книга.

Почему я не буду тебя пугать

Есть целый жанр текстов про алкоголь, построенный на страхе. Фотографии печени, статистика смертей, истории про то, как человек всё потерял.

Этот жанр не работает, и вот почему.

Страх — эмоция короткого действия. Он даёт всплеск решимости, который держится примерно трое суток. На четвёртый день эмоция выгорает, а привычка остаётся — потому что привычка не эмоция, она устроена совсем иначе.

Хуже того: страх запускает защиту. Человек читает про цирроз и тут же ищет доводы, почему это не про него. Он пьёт меньше. Он моложе. У него нормальные анализы. У соседа хуже. Через десять минут защита выстроена, и текст оказался не просто бесполезным — он укрепил уверенность, что всё в порядке.

Поэтому я не буду тебя пугать. Я буду объяснять, как устроен механизм. Механизм — вещь нейтральная, с ним не спорят. Его можно только разобрать и посмотреть, что внутри.

Чего здесь не будет

Не будет фразы «ты алкоголик». Я не имею права её произносить — я не твой врач и тебя не видел. И она всё равно ничего не меняет: люди не бросают от ярлыка. Люди бросают, когда понимают устройство.

Не будет обещаний вроде «через месяц печень восстановится» или «ты гарантированно похудеешь». Это враньё, а враньё в такой книге стоит дорого: один раз соврал про печень — и тебе не поверят там, где это по-настоящему важно. Например, в главе про безопасность.

Не будет стыда. Стыд — худшее топливо для изменений, какое придумало человечество. Он отлично работает первые три дня и отлично помогает сорваться на четвёртый. Схема всегда одна: сорвался — почувствовал себя ничтожеством — чтобы не чувствовать, надо выпить — сорвался снова. Если хочешь разорвать этот круг, начинать надо с первого звена, а не с последнего.

Не будет требования признать себя больным. Некоторым людям такой подход помогает, и это прекрасно. Но он не единственный и не обязательный.

Что будет

Разбор механизма: почему рука сама тянется к холодильнику в 19:40, хотя ты вроде бы ничего не решал.

Честный разговор о теле: что действительно известно, что вероятно, где данные противоречивы, а где я вынужден сказать «зависит от».

План на семь дней до отказа и отдельная глава на каждый из первых семи дней после.

Отдельная глава про безопасность — потому что резкий отказ для части людей действительно опасен, и об этом почти никогда не пишут в книжках «как бросить».

Календарь на 90 дней с разбором того, что происходит на 30-й, 45-й, 60-й и 90-й день — и что обычно идёт не по плану. Второе важнее первого.

Готовые фразы для пятницы, дня рождения и человека, который третий раз говорит «ну одну-то можно».

И арифметика. Скучная, но она почему-то действует на людей сильнее любых слов про здоровье.

Кто это пишет

Прежде чем ты пойдёшь дальше, будет честно сказать, откуда взялась эта книга.

Я не врач и не психолог. Я одиннадцать лет пил пиво почти каждый вечер и перестал пятнадцатого августа. На момент, когда я пишу эти строки, у меня двадцать восемь дней.

Это мало. Я не могу написать «я справился» и не буду.

Но у короткого срока есть одно преимущество, которого нет у тех, кто бросил десять лет назад: **я всё ещё помню, как это было.** Помню третий день. Помню, какими словами я себе объяснял, почему сегодня можно. Помню, что именно раздражало на второй неделе.

Через пять лет я это забуду и начну рассказывать красивую версию, в которой всё было понятно и логично. Все так делают — память устроена милосердно.

Поэтому книга написана изнутри первого месяца, а не с высоты победы.

Всё, что в ней есть медицинского, я перепроверял по материалам ВОЗ и национальных медицинских организаций, и там, где данные неоднозначные, я так и пишу. Всё, что в ней есть про голову, — из собственных двадцати восьми дней и из одиннадцати лет до них.

Моя история идёт через всю книгу отдельной линией. Я не ставлю её в пример: у меня слишком маленький срок, чтобы кого-то учить. Она здесь для другого — чтобы ты увидел, что человек, который это пишет, сидел там же, где сидишь ты.

Четыре человека, которые пройдут с тобой всю книгу

Чтобы не разговаривать абстракциями, в книге есть четыре героя. Они собирательные — но каждая их фраза взята из реальной жизни.

Сергей, 41. Мастер на производстве, двое детей, ипотека. Три-четыре банки каждый вечер после работы. Уверен, что контролирует ситуацию, и формально прав: за одиннадцать лет ни одного опоздания на смену.

Ольга, 37. Маркетолог, удалённая работа. Бокал вина или пиво под сериал, каждый вечер. Считает, что не пьёт, а расслабляется.

Денис, 28. Программист, живёт один. Пиво и игры пять вечеров в неделю, по выходным больше.

Марат, 54. Водитель. Пьёт ежедневно двадцать пять лет. Он единственный, кого эта книга отправит к врачу — и на его истории будет построена глава про безопасность.

К девяностому дню у них будут разные результаты. У одного — срыв на пятьдесят втором дне. У другого не получится бросить совсем, только сократить. Я не стал делать всем счастливый финал, потому что в жизни его не бывает, а книга, которая это скрывает, теряет доверие на первом же читателе, у которого не получилось.

Как читать

Можно подряд. Можно с четвёртой части, где самотест — многие так и делают, и это нормально. Можно сразу с пятой, если ты уже всё решил.

Но есть одно место, которое читать обязательно, даже если ты пролистаешь всё остальное: **часть 7**. Пожалуйста, не пропусти её. Это единственная глава, где речь идёт не об удобстве и не о качестве жизни, а о том, чтобы ты остался цел.

Поехали.

ЧАСТЬ 1. Человек, который просто пьёт пиво

Сергею сорок один.

Мастер на производстве, двое детей — девять и четырнадцать. Ипотека, «Гранта» на парковке, отпуск раз в год, обычно на машине к родне.

Он выезжает с работы в девятнадцать десять. Через двенадцать минут будет поворот на улицу, где магазин. Он не решает туда заезжать. Он туда заезжает.

Три банки. Иногда четыре, если завтра выходной или день был особенно поганый.

Дома он не пьянеет. Ужинает, смотрит телефон, потом телевизор, около одиннадцати идёт спать. Жена не ругается: ну пьёт и пьёт, не валяется же, не орёт, деньги в дом приносит. Утром встаёт по будильнику. За одиннадцать лет не опоздал на смену ни разу — он этим гордится, и справедливо.

Если спросить Сергея, пьёт ли он, он ответит:

— Да нет. Ну, пиво вечером. А так нет.

И он не врёт. Он правда так считает. И самое интересное — по большинству бытовых критериев он прав.

Почему пиво не считается алкоголем

В голове у большинства людей алкоголь — это сцена.

Кто-то шатается. Кто-то кричит. Кто-то не помнит, как добрался. Есть скандал, есть последствия, есть поутру стыдные звонки. Алкоголь — это когда что-то произошло.

Пиво в эту картинку не помещается. Оно тихое. После него ничего не происходит. Именно поэтому оно так долго остаётся незамеченным.

Тут работают сразу четыре вещи, и каждая по отдельности звучит убедительно.

Градус. Пять процентов на слух — это почти вода. Проблема в том, что считать надо не проценты, а граммы, и обязательно с объёмом. Мы к этому вернёмся через две страницы, и там будет неприятный сюрприз.

Контекст. Водку пьют за столом, по поводу, со стопками, тостами и закуской. Пиво пьют под сериал, из банки, в трениках, между делом. Это выглядит не как употребление, а как быт. Как чай, только другой.

Отсутствие сцены. Ты не падаешь, не теряешь работу, не устраиваешь скандалов. А раз последствий нет — значит, всё под контролем. Логика безупречная. Дефект в ней один: последствия ежедневного употребления приходят не в тот же вечер, а через годы, и приходят так постепенно, что не выглядят как последствия.

Сравнение. Всегда есть сосед, который пьёт хуже. Мужик из третьего подъезда. Коллега, которого выводили с корпоратива. На их фоне ты образцовый гражданин.

Из этих четырёх вещей складывается очень удобная мысль: «я же не пью». И держится она годами, пока однажды не рассыпается о какую-нибудь мелочь.

Обычно о цифру. Иногда о фразу ребёнка. Иногда о фотографию, на которой ты себя не узнал.

Четыре доказательства невиновности

У каждого, кто пьёт ежедневно, есть заготовленный набор аргументов. Они звучат разумно. Разберём по одному — не чтобы тебя уличить, а чтобы посмотреть, что внутри.

«Я не пьянею»

Это звучит как комплимент организму. Крепкий, мол, здоровье позволяет.

На самом деле это называется толерантность, и означает она ровно противоположное.

Толерантность — не устойчивость, а адаптация. Организм перестроился под регулярное поступление этанола и теперь отвечает на прежнюю дозу слабее. Чтобы получить прежний эффект, нужно больше. Это не признак здоровья — это признак того, что регулярность продержалась достаточно долго, чтобы тело успело перестроиться.

Есть у этого и практическая опасность, о которой мало кто думает. Толерантность касается **ощущений**, а не последствий. Ты чувствуешь себя трезвее, чем ты есть. На печень, на давление и на скорость реакции твоё субъективное «я в норме» не влияет никак.

— Да я после трёх банок вообще ничего не чувствую, — говорит Сергей.

Именно. В этом и проблема, а не решение.

«Я могу не пить, когда захочу»

Скорее всего, можешь. Один вечер — точно. Три дня — вероятно. Неделю, если очень принципиально и есть кому доказывать.

Проблема в том, что это ничего не проверяет.

Привычка проверяется не тем, можешь ли ты её прервать по решению. Она проверяется тем, что происходит, когда решать больше не надо — на четырнадцатый день, на тридцатый, в пятницу, когда все идут, в отпуске, после ссоры, в конце тяжёлой недели.

Есть проверка честнее:

Сколько раз за последние двенадцать месяцев я на самом деле не пил больше трёх дней подряд?

Не собирался. Не смог бы. А сколько раз реально было.

Сергей задумался. Получилось два раза: когда лежал с температурой и когда ездил в командировку, где негде было.

Оба раза — не по его решению.

«У меня нет проблем»

Тут стоит уточнить, что мы называем проблемой.

Если проблема — это уволили, развелись, попал в больницу, то нет, проблем нет. У большинства людей, которые пьют ежедневно, их и не будет ещё долго.

А если посмотреть иначе?

Хуже стал спать — ну возраст. Меньше сил к вечеру — ну работа тяжёлая. Раздражаешься на детей — ну они и правда невыносимые. Давление подросло — ну у всех подрастает. Поправился на восемь килограммов за три года — ну метаболизм.

Каждое объяснение по отдельности правдоподобно. Все вместе они складываются во что-то, что ты последние годы называл «просто устал».

Отсутствие катастрофы сегодня — плохой аргумент за завтра.

«Я не пью крепкое»

Организму всё равно, во что налито. Он считает чистый этанол.
И вот тут пора к арифметике.

Главная арифметика этой книги

Введём одну единицу, и дальше многое станет проще.

Стандартная порция— примерно 10 граммов чистого спирта. Так считает Всемирная организация здравоохранения, и в этой книге мы будем считать так же.

Переведём в понятное:

Банка пива 0,5 л, 5 %. Сколько спирта: ~20 г; Стандартных порций: **2**. **Бутылка пива 0,33 л, 5 %**. Сколько спирта: ~13 г; Стандартных порций: **1,3**. **Полтора литра пива, 5 %**. Сколько спирта: ~59 г; Стандартных порций: **6**. **Бокал вина 150 мл, 12 %**. Сколько спирта: ~14 г; Стандартных порций: **1,4**. **Стопка водки 50 мл, 40 %**. Сколько спирта: ~16 г; Стандартных порций: **1,6**. **Бутылка водки 0,5 л**. Сколько спирта: ~158 г; Стандартных порций: **16**.

Обрати внимание на последнюю строку и на третью.

Теперь посчитаем Сергея. Три банки в вечер — шесть порций. Шесть вечеров в неделю — **тридцать шесть порций в неделю**.

Тридцать шесть порций — это больше двух бутылок водки, растянутых по неделе.

Сергей никогда в жизни не выпивал две бутылки водки за неделю. Он бы оскорбился, если бы кто-то так сказал. Он бы счёл это клеветой.

Но арифметика не оскорбляется, и в ней нет оценки. В ней есть только граммы.

Почему частота важнее дозы

Вот главная мысль первой части, и стоит на ней задержаться.

Представь двух человек.

Первый раз в месяц уходит в загул: суббота, компания, много, до утра. Тридцать порций за вечер. В остальные двадцать девять дней — ничего.

Второй пьёт по три банки каждый вечер.

Первого все считают выпивающим. Второго — нет. У первого бывают эпизоды, о которых потом рассказывают анекдоты. У второго не бывает ничего.

При этом у второго за месяц набегает вшестеро больше. И у него есть особенность, которой нет у первого: **ни одного дня на восстановление**. Печень, сон, нервная система работают в режиме постоянной нагрузки без пауз. Адаптация, о которой мы говорили выше, у него закрепляется намертво, а у первого — нет.

Это не значит, что загулы безобидны. Это значит, что ежедневность — отдельный фактор риска, а не «более мягкая форма».

Посчитай себя

Прямо сейчас, до того как читать дальше.

Сколько порций ты выпил вчера? Позавчера? В прошлую пятницу?

Умножь на количество вечеров в неделю. Умножь на четыре — получишь месяц. На пятьдесят два — год.

Люди обычно ошибаются в этом подсчёте в меньшую сторону примерно вдвое. Так что если получилось число, которое тебе не нравится, — реальное, скорее всего, ещё выше.

Лестница, по которой спускаются незаметно

Роль алкоголя в жизни растёт не скачком. Она растёт ступеньками, и каждая следующая кажется естественным продолжением предыдущей.

Ступень первая: по поводу. День рождения, встреча, отпуск, свадьба. Алкоголь — гость. Его приход означает, что происходит что-то особенное.

Ступень вторая: по пятницам. Появляется регулярность. Пятница без — как-то грустно. Здесь уже есть расписание, но выглядит оно нормально, потому что все так делают.

Ступень третья: после тяжёлого дня. Вот тут происходит ключевой сдвиг, и его почти никто не замечает.

Алкоголь перестаёт быть праздником и становится инструментом. Им теперь что-то чинят. Не отмечают, а именно чинят — усталость, раздражение, напряжение.

Это самая важная ступень из шести. Всё, что дальше, — уже следствие.

Ступень четвёртая: каждый вечер. Оказывается, тяжёлых дней у взрослого человека больше, чем казалось. Практически все. Ритуал закрепился.

Ступень пятая: вечер без него странный. Не плохой — странный. Как будто чего-то забыл. Многие описывают это именно как незаконченность.

Ступень шестая: планирование. Ты начинаешь мимоходом учитывать алкоголь, когда строишь планы. Поеду ли на машине. Будет ли по пути магазин. Хватит ли того, что дома. Успею ли до закрытия.

Шестая ступень — это уже серьёзно. Не потому, что ты много пьёшь. А потому, что твой день начал немного строиться вокруг.

Посмотри на список и найди себя. Люди обычно довольно точно определяют свою ступень — и обычно называют на одну ниже реальной.

Двор

Всё, что написано выше, я описал изнутри — как это выглядит из головы человека, который пьёт.

Теперь покажу снаружи. Это не про героев книги, это про двор, в котором я живу.

Два года назад я стал замечать пару. Ему лет тридцать пять, ей примерно столько же. Оба работают, по утрам уезжают на машине. Район приличный, дом новый, подъезд чистый.

Тогда они просто шли вечером из магазина с пакетами. В пакетах угадывалось пиво. Шли домой, и дальше их было не видно.

Потом они нашли соседей — вторую пару, с двумя детьми лет шести и восьми. И стали сидеть у подъезда.

Сначала на лавочке. Лавочка одна, на четверых её не хватает.

Теперь они выносят из квартиры туристические стулья. Раскладные, такие берут на рыбалку. Вечером у подъезда стоит четыре стула, между ними что-то вроде столика, и это происходит каждый день с апреля по октябрь.

Дети гуляют во дворе. До одиннадцати вечера, иногда дольше. Родители в трёх метрах, на стульях.

Зимой их не видно — холодно. Видимо, сидят у кого-то дома.

А иногда в субботу утром я выхожу из подъезда и встречаю его с банкой. Не в час дня. Утром.

И вот что я замечаю каждый раз, когда вижу их с утра после такого вечера: **лица отёкшие**. У всех. Не помятые с недосыпа, а именно опухшие — это другое, и это видно сразу.

Они, скорее всего, этого не замечают. В зеркале утром человек видит себя вчерашнего и позавчерашнего, а разницу замечает только тот, кто смотрит со стороны и не каждый день.

Почему так происходит — разберём в третьей части. Если коротко: задержка жидкости и сосудистая реакция. Механизм известный, и он же — одна из первых вещей, которые меняются после отказа. Обычно быстрее, чем всё остальное.

Что здесь важно

Ни один из четверых не выглядит пьющим человеком.

У обеих пар машины. Оба работают. Никто не шатается, не кричит, не устраивает сцен. Соседи не жалуются. Если бы каждого из них спросили, пьёт ли он, все четверо ответили бы «нет» — и были бы по-своему правы. Водку ведь не пьют. Пьют пиво.

Я не знаю, что они себе говорят. Мы не знакомы, я просто прохожу мимо.

Но я примерно представляю, какие фразы подходят. Тяжёлая неделя. Пятница. Лето, грех дома сидеть. Компания хорошая. Мы же по чуть-чуть.

И вот что меня цепляет больше всего.

За два года ничего не сломалось. Не было ни одной катастрофы, ни одного повода задуматься. Никто не потерял работу, не попал в больницу, не развёлся.

Изменилось только одно: расстояние.

Сначала пакет из магазина — и за дверь квартиры. Потом лавочка. Потом стулья, вынесенные из дома, потому что лавочки не хватает.

Ритуал перестал помещаться в квартиру.

Это и есть та лестница, которую я описал выше. Только без внутреннего голоса и без объяснений — просто вид со двора, за два года, четыре стула.

Про детей

Тут я скажу коротко и без морали.

Детям шесть и восемь. Они гуляют одни до одиннадцати, потому что родители заняты. Заняты не работой и не делами — заняты вечером.

Я не знаю, плохие ли это родители. Скорее всего, обычные: возят в школу, покупают одежду, водят к врачу, любят.

Но их вечер занят, и вместе с их вечером занят вечер детей. Каждый день, с апреля по октябрь, два года.

Вот это стоит забрать из главы. Ритуал забирает не только твоё время.

Он забирает время всех, кто живёт рядом с тобой, — и об этом почти никогда не думают, когда считают, сколько выпито и сколько потрачено.

Двадцать три года. Моя версия

Здесь я расскажу свою, потому что всё, что написано выше, я знаю не из книжек.

2003 год. «Я таким не буду»

Мне шестнадцать.

Молодёжные пьянки, вечеринки, ложишься в пять-шесть утра, встаёшь к обеду. И ничего не болит. Вообще ничего — ни на следующий день, ни через два. Ты молодой, организм справляется, похмелья как явления для тебя не существует.

Родители пьют по пятницам и в выходные. Обычная семья, никаких сцен — просто так заведено: выходной значит выпить.

И я смотрю на это и думаю совершенно отчётливо:

«Я таким не буду. Я чувствую себя отлично. Я в любой момент могу пить, могу не пить».

Запомни эту фразу. Мы вернёмся к ней в самом конце книги, и она будет означать совсем другое.

2012–2013 годы. Режим

С одиннадцатого года я раб

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.