



ЗАВИСИМОСТЬ КАК СПОСОБ ВЫЖИТЬ



ПОЧЕМУ СОВРЕМЕННЫЙ ЧЕЛОВЕК
ВСЁ ВРЕМЯ ИЩЕТ ОБЛЕГЧЕНИЕ

АЛИНА ДОРОЖКО

Алина Дорожко
**"Зависимость как
способ выжить". Почему
современный человек все
время ищет облегчение**

*<https://litres.ru/73916181>
SelfPub; 2026*

Аннотация

Почему современному человеку так сложно отпустить вредные привычки?

Эта книга — не только о курении, еде, телефоне или других зависимостях.

Она о внутреннем напряжении, усталости, тревоге и эмоциональном одиночестве, с которыми сегодня живут многие люди.

Почему мозг всё время ищет быстрые облегчения?

Почему мы так боимся тишины?

И что на самом деле скрывается за привычкой хоть ненадолго почувствовать себя лучше?

«Зависимость как способ выжить» — честный и глубокий разговор о том, как современный человек пытается справляться

с жизнью, и почему иногда за вредной привычкой стоит не слабость, а усталость выживать.

Содержание

Глава	5
Введение	6
Конец ознакомительного фрагмента.	9

Алина Дорожко
"Зависимость как способ выжить". Почему современный человек все время ищет облегчение

Глава

Введение

«Мы не всегда ищем удовольствие — иногда мы ищем облегчение»

почему люди цепляются за привычки;

почему это не всегда про слабость;

почему современный человек истощён.

Мы привыкли называть это вредными привычками.

Курение.

Переедание.

Алкоголь.

Бесконечный телефон в руках.

Неспособность остановиться и просто побыть в тишине.

Но что, если очень часто это не про слабость? Что, если это попытка справиться?

Современный человек живёт в постоянном напряжении.

Слишком много тревоги.

Слишком много неопределённости.

Слишком много усталости.

Люди пытаются держаться.

И иногда зависимость становится не способом “получить удовольствие”,

а способом хоть ненадолго не чувствовать:

— тревогу

— одиночество

— внутреннюю пустоту

— страх будущего

— эмоциональное истощение

Эта книга не про оправдание зависимостей.

И не про то, что они “нормальные”.

Она про другое:

про честную попытку понять,

почему современному человеку так сложно отпустить то, что постепенно разрушает его.

Потому что очень часто проблема глубже, чем кажется.

И за привычкой может стоять не удовольствие. А усталость выживать.

Иногда зависимость — это не попытка получить удовольствие.

Иногда это попытка хоть ненадолго почувствовать облегчение.

Когда человек долго живёт в напряжении, тревоге, усталости или внутреннем одиночестве,

мозг начинает искать что-то быстрое и доступное:

— сигарету

— еду

— телефон

— алкоголь

— бесконечное отвлечение

Не потому что человеку “нравится разрушать себя”.

А потому что он устал выживать.

Устал всё время держаться.

Устал быть сильным.

Устал жить в режиме постоянного напряжения.

И тогда привычка становится чем-то большим, чем просто действие.

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.