



Как правильно отдыхать

Дмитрий Варюхин

Дмитрий Варюхин

Как правильно отдыхать

<https://litres.ru/73945553>

SelfPub; 2026

Аннотация

Устали после работы, но «отдых» с телефоном, сериалами или бокалом вина только добавляет разбитости? Вы не одиноки. Мы разучились отдыхать правильно, путая быстрый дофамин с настоящим восстановлением.

Эта книга — научно-популярный справочник по видам отдыха. Вы узнаете: почему алкоголь, скроллинг, заедание стресса, сериальные запои не восстанавливают силы, а берут кредит у организма; как работают дофамин, кортизол и почему гены «устают» от псевдоотдыха; пошаговые способы настоящего восстановления: дыхание, медитацию, релаксацию, сон, хобби, прогулки; как отдохнуть за выходные, чтобы в понедельник чувствовать энергию.

Книга написана живым, но точным языком. Каждая глава о вредных привычках построена как самостоятельный мини-справочник — можно читать с любого места, которое вас беспокоит. Никакой эзотерики, только нейробиология, психология и проверенные методы.

Для всех, кто хочет перестать выгорать, наладить сон, снизить тревогу и вернуть себе энергию без вредных привычек.

Содержание

Глава	4
Введение	5
Глава 1. Химия обмана	9
Глава 2. Вредный отдых	21
Алкоголь	22
Психоактивные вещества или запрещенные препараты	31
Курение	41
Заедание	51
Конец ознакомительного фрагмента.	52

Дмитрий Варюхин

Как правильно отдыхать

Глава

Введение

Отдых – это не просто пауза между делами. Физиологически у него две равнозначные задачи, и выбросить одну из них нельзя. Первая – психическая разгрузка, получение удовольствия, переключение мозга из режима «надо решать задачи» в режим «можно просто быть собой и не думать о делах». Без этого жизнь превращается в механическое выполнение обязанностей, и рано или поздно наступает выгорание. Вторая задача – физическое восстановление организма: снижение уровня гормонов стресса, ремонт клеток, накопление энергии, нормализация сна и работы внутренних органов. Именно в этой фазе тело возвращает себе ресурсы, потраченные за день или неделю. Если удовольствие есть, а восстановления нет – это не отдых, а его вредная имитация.

Парадокс нашего времени в том, что люди разучились отдыхать, принимая за отдых всё, что приносит быстрое облегчение и сильные ощущения. Мы ищем простых путей к дофамину и путаем отключение мозга с его исцелением. В результате классический «отдых» современного человека приносит организму больше вреда, чем сама работа. Мы снимаем стресс способами, которые на деле загоняют организм в ещё более глубокий стресс, просто замаскированный под расслабление.

Как читать эту книгу

Эта книга написана как **справочник по видам отдыха**.

Вы можете читать её последовательно, но можете сразу открыть главу про скроллинг, если эта тема вас беспокоит, или про сон, если проблема именно в нём.

Важная особенность справочника: каждая глава про вредный отдых (алкоголь, курение, скроллинг и т.д.) построена по единой схеме, и внутри каждой главы заново объясняются ключевые механизмы — дофамин, кортизол, прилежащее ядро. Это сделано специально, чтобы вы могли читать любую главу отдельно, не перелистывая назад. Поэтому если вы читаете книгу подряд, вы встретите повторяющиеся объяснения — это не ошибка редактуры, а особенность справочного формата.

Самый очевидный пример – алкогольная пятница, которая для многих стала ритуалом завершения рабочей недели. Человек искренне верит, что бокал вина или бутылка пива помогают отпустить напряжение. На короткое время тревога действительно притупляется, но этанол – это депрессант и клеточный токсин. Вместо глубокого, восстанавливающего сна организм проваливается в полудрёму без сновидений, печень работает на износ, обезвреживая яд, а мозг страдает от обезвоживания. Итог такого «расслабления» – разбитость, отёки, повышенная тревожность на следующий день, а в долгосрочной перспективе – хроническая усталость и зависимость. Человек при этом убеждён, что отдыхал, хотя на

деле он украл у себя ресурс, который копил всю неделю.

Ещё один невинный на первый взгляд враг – цифровое зависание. Лёжа на диване с телефоном, мы называем это заслуженным ничегонеделанием. Мышцы расслаблены, но мозг подвергается непрерывной бомбардировке уведомлениями, обрывками новостей, чужими отфотошопленными жизнями и тревожными заголовками. Такой «отдых» не снижает уровень кортизола, а поддерживает его, перегружает дофаминовые рецепторы бесконечной лентой микроудовольствий и приводит к апатии, прокрастинации и эмоциональному истощению. Человек вроде бы ничего не делал час, а встаёт с дивана ещё более уставшим, чем лёг, плюс с чувством вины за впустую потраченное время.

Общая схема всех этих псевдоотдыхов одина: быстрый приход эндорфинов или дофамина, за который приходится платить собственной энергией. Снятие напряжения достигается ценой истощения, интоксикации или гормонального сбоя. Мы берём кредит у собственного организма и не замечаем, как проценты по этому кредиту растут.

Истинный отдых обязан восстанавливать. После него должен повышаться уровень энергии, ясность ума и физическая лёгкость. Если после «отдыха» вам нужно ещё отдыхать стоит проверить, не была ли это активность, требующая восстановления сама по себе (например, длительная физическая нагрузка). Но если вы чувствуете разбитость без явной причины — скорее всего, вы имели дело с псевдоотдыхом. Вос-

становительный отдых – это не обязательно скучно, не обязательно аскетично и не обязательно долго, но он всегда работает на восполнение ресурсов, а не на их выкачивание под видом удовольствия.

Почему же тогда мозг так упорно выбирает ядовитые варианты, игнорируя здоровые? Ответ лежит в биохимии и генетике. Мы разберём эту ловушку с точки зрения гормонов и нейромедиаторов в первой главе, когда возникнет ясный запрос: «как так вышло и что с этим делать». А пока зафиксируем главное: отдых – это не награда и не слабость, а навык, который напрямую определяет продолжительность и качество жизни. Но есть и другая, более глубокая причина. Когда вы научитесь отдыхать по-настоящему, тело перестанет кричать о помощи. Оно перестанет диктовать мозгу ложные желания — «выпей», «залипни», «съешь ещё». Исчезнет та самая иллюзорная беспомощность, когда кажется, что вы ничего не можете изменить, потому что у вас нет сил. На самом деле силы есть — просто их забирает хронический стресс и псевдоотдых. Как только вы вернёте телу то, что ему нужно, мозг получит ресурс, который годами уходил в песок. И тогда вас действительно ничто не остановит на пути к тому, что вы хотите. Это и есть настоящая свобода — не делать что попало, а выбирать осознанно, без надрыва и без чувства вины. Именно к этому мы будем двигаться на страницах книги. И навыку правильно отдыхать придётся учиться заново.

Глава 1. Химия обмана

Представь себе человека, который искренне убеждён, что отдыхает. Он сидит в баре с друзьями, и в его бокале пузырится пиво. Или он лежит на диване, уткнувшись в телефон, и листает одну короткую смешную картинку за другой. Ему кажется, что он расслабляется. Но если бы мы могли заглянуть внутрь его организма, мы увидели бы вовсе не картину отдыха, а скорее кадры налёта на банк: быстрый захват ресурсов, хаос и последующее разорение. Чтобы понять, откуда берётся этот самообман, придётся спуститься на уровень глубже – туда, где всем управляют гормоны и нейромедиаторы, а заодно посмотреть, что происходит с телом в течение обычного рабочего дня. Потому что без этого мы не увидим главного: псевдоотдых – это не просто бесполезное времяпрепровождение, это продолжение той же гормональной войны, только под другой вывеской.

Начнём с обычного рабочего дня. Человек сидит за компьютером, отвечает на письма, участвует в совещаниях, решает задачи. Мозг при этом работает в режиме непрерывного напряжения. Миндалевидное тело – маленькая структура в глубине височных долей – постоянно сканирует среду на предмет угроз: не пропустил ли дедлайн, не повысил ли голос начальник, не сказал ли коллега что-то обидное. При малейшем признаке опасности миндалевидное тело активирует

гипоталамус – небольшую структуру в глубине мозга, которая работает как диспетчерская: она получает сигналы тревоги и отдаёт приказы всему телу, в том числе команду надпочечникам выбрасывать кортизол и адреналин. Кортизол – главный гормон стресса – повышает уровень сахара в крови, сужает сосуды, подавляет иммунитет и пищеварение, подготавливая организм к долгой борьбе. Адреналин заставляет сердце биться чаще, расширяет бронхи и перегоняет кровь к мышцам. В древности этот каскад спасал жизнь при встрече с хищником. Сегодня он помогает не сорваться на жёстких переговорах. Но цена высока: хронически повышенный кортизол разрушает сосуды, ухудшает память, ведёт к ожирению внутренних органов и подавляет выработку половых гормонов.

Параллельно включается прилежащее ядро – центр мотивации. Оно выбрасывает дофамин именно в момент, когда вы предвкушаете награду, а не когда получаете её. Когда вы думаете: «Ещё немного, и я закрою отчёт, и меня похвалят», прилежащее ядро заливает мозг дофамином, заставляя работать дальше, даже если вы уже выдохлись. Это вещество не даёт удовольствия – оно даёт желание. Оно заставляет вас двигаться к цели, обещая, что там будет что-то хорошее. А само удовольствие (тепло, расслабление, радость) возникает уже после достижения цели благодаря другим веществам – эндорфинам и серотонину. Поэтому дофамин – это не гормон счастья, а гормон мотивации. Именно он не даёт вам

бросить дела на середине и получить награду после выполнения задач.

Префронтальная кора – наш внутренний менеджер – удерживает внимание, подавляет отвлекающие импульсы, планирует последовательность действий. Она потребляет огромное количество энергии, особенно при многозадачности. К концу дня она истощается, и человеку становится всё труднее заставить себя сделать простое усилие – например, выключить телефон. В этом состоянии любое обещание быстрого дофамина звучит непреодолимо.

Важную, но часто недооценённую роль играет мозжечок. Его традиционно связывают с координацией движений, но он отвечает и за автоматизацию рутинных действий, и за тонкую настройку позы, и даже за эмоциональную регуляцию. Когда вы восемь часов сидите за столом, мозжечок непрерывно корректирует положение головы, шеи, спины, движений пальцев на клавиатуре и движений глаз по экрану. Он делает это бессознательно, но если поза неправильная (голова вытянута вперёд, плечи сведены, поясница прогнута), мозжечок начинает посылать сигналы тревоги в вышестоящие структуры – в тот же гипоталамус. Это добавляет фонового стресса и ускоряет истощение префронтальной коры. Хроническое напряжение шеи и спины – это не просто боль, это дополнительный гормональный груз, который многие списывают на «усталость от работы», тогда как на самом деле тело кричит о помощи.

Внутренние органы тоже работают на пределе. Печень вынуждена постоянно утилизировать продукты распада гормонов стресса. Поджелудочная железа реагирует на скачки сахара, вызванные кортизолом, выбросом инсулина. Сердце и сосуды изнашиваются от постоянного сужения и учащённого ритма. Желудок и кишечник тормозят свою работу, потому что в режиме «бей или беги» пищеварение – не приоритет. А если после работы человек набрасывается на жирную и сладкую еду, добавляется ещё и токсическая нагрузка на печень и поджелудочную. Так незаметно хронический рабочий стресс перетекает в хронические болезни.

Теперь вернёмся к человеку с бокалом или телефоном. Он ищет облегчения, но находит только усугубление.

Центральная фигура всего этого – дофамин. В массовой культуре его часто называют «гормоном удовольствия», но это грубая ошибка. Дофамин – это молекула желания, а не награды. Он выделяется не тогда, когда мы получаем что-то приятное, а в момент ошибки предсказания награды – когда результат оказывается неожиданно лучше, чем ожидалось. Это древний механизм обучения: мозг говорит: “Это действие принесло больше пользы, чем я думал, запомни и повтори”. Именно поэтому нас так сильно цепляют непредсказуемые стимулы – соцсети, азартные игры, случайные скидки. Дофамин создаёт не удовольствие, а желание повторять действие, которое может привести к награде. Само же удовольствие (тепло, расслабление, радость) дают *эндорфины*

(естественные обезболивающие и эйфоризаторы), **энкефалины** (близкие к эндорфинам вещества, тоже подавляющие боль и стресс), **серотонин** (нейромедиатор хорошего настроения и спокойствия) и **окситоцин** (гормон привязанности и доверия). Их эффект мягче и не приводит к истощению рецепторов, в отличие от дофаминовых качелей.

Эволюционно эта система создавалась не для того, чтобы мы убивали вечера в соцсетях или напивались до беспамятства. Она должна была вести нас к выживанию: найти калорийную еду, соблазнить партнёра, исследовать новую территорию. Но мир резко изменился, а мозг – нет. В древние времена дофаминовый всплеск был редкостью, наградой за серьёзные усилия. Сегодня же мы живём в среде сверхстимулов: химические вещества, цифровой контент, обработанная еда – всё это бьёт по дофаминовой системе с силой, которую природа не предусматривала. Мозг оказывается не готов к такому напору, и начинается история зависимости, которую мы ошибочно называем отдыхом.

Тот же принцип работает при алкоголе и скроллинге. Алкоголь давит на тормозную систему мозга, временно успокаивая, но при выходе вызывает резкий выброс кортизола – наутро тревога выше, чем была. Бесконечная лента соцсетей эксплуатирует непредсказуемую награду: мозг получает микро-дофамин на каждый свайп, истощая префронтальную кору и загоняя себя в петлю тревоги и сравнения. Подробно эти механизмы разобраны во второй главе.

В конце рабочего дня уровень кортизола должен естественно снижаться, уступая место мелатонину. Но современный мир этому мешает. Мозжечок, который обычно отвечает за координацию и автоматизацию движений, тоже вносит свою лепту: если вы весь день сидите в неудобной позе, он начинает посылать сигналы тревоги в гипоталамус, добавляя фонового стресса. Однако подробно о том, как неправильная поза во время отдыха превращается в скрытый источник кортизола, мы поговорим в главе о скроллинге.

Теперь введём в уравнение ещё одного важного игрока – аденозин. Это вещество накапливается в мозге в течение дня и сигнализирует ему, насколько мы устали. Чем больше аденозина, тем сильнее нас клонит в сон. Кофеин работает хитро: он не убирает аденозин, а временно блокирует рецепторы, которые его считывают. Мозг перестаёт слышать сигнал усталости, но сама усталость никуда не девается. Многие виды вредного отдыха обходятся с аденозином ещё хуже: они сбивают его естественный цикл. Алкоголь, вопреки мифу о стакане на сон грядущий, разрушает структуру сна и не даёт мозгу войти в глубокую фазу очистки, где аденозин должен перерабатываться. Синий свет экранов глушит выработку мелатонина, гормона сна, и аденозин продолжает накапливаться, но организм уже не может правильно его утилизировать. В итоге хронический недосып становится фоном жизни, а мозг, перегруженный аденозином, требует всё более сильных стимулов, чтобы просто чувствовать себя жи-

вым. Это порочный круг, где одна форма вредного отдыха подпитывает другую.

Особенно опасны панические атаки – внезапные приступы животного ужаса, которые часто возникают на почве хронической усталости и псевдоотдыха. Механизм такой: постоянный недосып, информационная перегрузка, алкоголь и ночные сериалы истощают префронтальную кору – ту самую область, которая в норме сдерживает миндалевидное тело (центр страха). Когда торможение ослабевает, любой пустяк – учащённое сердцебиение от кофе, лёгкое головокружение, покалывание в затекшей шее – запускает полную стресс-реакцию. Кортизол и адреналин зашкаливают, дыхание сбивается, сердце колотится.

В этот момент мозг, перегруженный хаотичной активностью, может временно нарушить интеграцию сенсорных сигналов. Знакомые предметы кажутся ненастоящими, звуки – приглушёнными, собственное тело – чужим. Это защитная диссоциативная реакция на запредельный стресс, а не «экономия энергии». Но именно эта нереальность становится новым сигналом катастрофы для миндалевидного тела, и паническая атака раскручивается дальше по замкнутому кругу.

Паническое расстройство не сводится только к псевдоотдыху – здесь играют роль генетика, травмы, особенности нервной системы. Однако регулярное залипание в телефоне, недосып и алкоголь создают идеальную почву для срыва. Они истощают тормозные контуры (ГАМК, серотонин) и

ослабляют связь между префронтальной корой и миндалинной. В результате обычная тревога легко перерастает в полноценную паническую атаку. И это не поломка мозга, а закономерный ответ системы страха на многодневную перегрузку.

Перейдём к самому фундаментальному уровню – генетическому. Наши гены не просто статичная инструкция, которую мы получаем при рождении и носим неизменной до смерти. Они активные игроки, которые реагируют на среду, на наш образ жизни, на то, что мы едим и как спим. Раздел науки, изучающий это, называется эпигенетикой. Представь себе ген как фабрику, которая производит определённый белок – скажем, фермент для расщепления дофамина или рецептор для серотонина. Эта фабрика может работать быстро или медленно, в зависимости от того, какие «инструкции» она получает из внешней среды. Хронический стресс, алкоголь, недосып – всё это посылает нашим генам сигналы, которые меняют их активность. Можно родиться с нормальной работой дофаминовой системы, но за годы вредного отдыха «выключить» часть рецепторов, и тогда для получения того же удовольствия потребуется больше стимуляции. Это и есть утомление генов.

Особенно наглядно это видно на примере системы вознаграждения. Есть ген, кодирующий белок-рецептор дофамина D2. Чем меньше этих рецепторов на поверхности нейронов, тем слабее сигнал удовольствия и тем сильнее человек

ищет чего-то, что этот сигнал пробыёт. У людей, склонных к зависимостям, часто обнаруживают пониженную плотность D2-рецепторов. Но вот что критически важно: эта плотность не только врождённая, но и приобретённая. Постоянная стимуляция дофаминовой системы – будь то алкоголь, социальные сети или сладкая газировка – заставляет мозг адаптироваться и снижать количество рецепторов, защищаясь от перегрузки. Фабрика-ген не ломается, но получает команду производить меньше продукции, потому что «на складе» и так переизбыток. В результате человек попадает в ситуацию, когда обычные радости жизни – прогулка, книга, разговор с другом – перестают приносить удовольствие. Ему нужно всё больше стимуляции, чтобы просто чувствовать себя нормально, а не хорошо. Это состояние дофаминового истощения маскируется под скуку или пустоту, и именно оно толкает нас обратно в пьяный бар или к бесконечному скроллингу. Однако этот механизм имеет обратный характер, если исключить воздействие.

Гены устают и от неправильной работы с кортизолом. Хронический стресс, который мы пытаемся «лечить» алкоголем или ночными сериалами, заставляет организм держать уровень гормонов тревоги постоянно высоким. Датчики в мозге, которые должны вовремя сказать «хватит, пора успокоиться», от такой перегрузки теряют чувствительность и перестают выполнять свою задачу. Гены, отвечающие за работу этих датчиков, пытаются исправить ситуацию, но без от-

дыха и они выдыхаются. В итоге мы либо живём с постоянно включённой тревогой, разрушающей организм, либо просыпаемся уже без сил. Хроническое истощение генов на этом фоне – не просто усталость, а прямой путь к ускоренному старению и повышенному риску раковых опухолей: сбита регуляция клеточного деления и репарации ДНК делает организм беззащитным перед поломками, которые со временем накапливаются и запускают раковое перерождение клеток.

Итак, вот что происходит, когда мы выбираем вредный отдых. В краткосрочной перспективе мы получаем обещанный дофамином приз: тревога притупляется, мышцы расслабляются, мир на час кажется проще. Но сразу за этим запускается цепь биохимических расплат. Кортизол взлетает, аденозин копится, дофаминовые рецепторы прячутся, гены получают противоречивые сигналы и утомляются, сбивая тонкие настройки сна, аппетита и настроения. Мозжечок, перегруженный статическим напряжением, добавляет свои сигналы тревоги. Организм не просто не восстанавливается – он уходит в минус, расплачиваясь за иллюзию отдыха своим здоровьем. Самое коварное в этой ловушке то, что разум убеждён: «Я отдохнул, я расслабился», – в то время как на клеточном уровне идёт война за выживание.

Но есть и обратная сторона. Если вредный отдых – это кредит, то настоящий восстановительный отдых – это погашение долга с процентами. Он работает с теми же гормонами

и генами, но в обратную сторону. Глубокий, качественный сон – единственное время, когда глимфатическая система вымывает из мозга белковый мусор, а дофаминовые рецепторы восстанавливают чувствительность. Медитация и дыхательные практики снижают активность миндалевидного тела и укрепляют связь префронтальной коры с центром страха, что напрямую защищает от панических атак. Умеренная физическая активность – прогулка, плавание, лёгкая растяжка – запускает выброс эндорфинов и дофамина, но честно, за реальное усилие, а не за химический обман. Тёплое общение с близкими даёт окситоцин, который напрямую блокирует кортизол. Ритмичное хобби (вязание, рисование, игра на инструменте) переключает мозг в состояние полной увлеченности, где прилежащее ядро получает предсказуемую награду без истощения рецепторов. Даже простое ничегонеделание в тишине, без экранов и мысленной жвачки, позволяет сети пассивного режима навести порядок в архивах памяти.

Все эти виды настоящего отдыха объединяет одно: они не пытаются обмануть мозг сверхстимулом. Они работают через терпение, повторение и постепенное восстановление баланса. И они действуют на те же гены, но в противоположном направлении: экспрессия дофаминовых рецепторов начинает расти, чувствительность к кортизолу возвращается, а сон перестаёт быть полем битвы.

Научиться видеть разницу между субъективным ощущением («я расслабился») и объективной физиологией (что на

самом деле происходит с кортизолом, дофамином, мозжечком и генами) – первый шаг к тому, чтобы разорвать порочный круг. В следующем разделе мы подробно разберём, как каждый из вредных видов отдыха – от алкоголя и вредного общения до сериальных запоев и пассивного ничегонеделания – разрушает организм. Разумеется, это не полный перечень, но это самые частые и разрушительные ловушки. А затем, в третьем разделе, увидим, как пошагово внедрять восстанавливающие практики, не срываясь в старые ловушки.

Глава 2. Вредный отдых

В предыдущей главе мы разложили по деталям ту биохимическую ловушку, в которую попадает мозг, когда мы тянемся к быстрому удовольствию. Дофаминовая петля, кортизоловый взрыв, эпигенетическая усталость генов – всё это звучит как научная фантастика, пока мы не увидим, как эти механизмы проявляются в нашем ежедневном выборе. Теперь настало время пройтись по каждой из популярных форм вредного отдыха с фонариком и без прикрас рассмотреть, что конкретно происходит с организмом, когда мы пьём, курим, заедаем стресс, зависаем в телефоне, уходим в сериальный запой, бездумно тратим деньги, режемся в игры или вовсе застываем в пассивном ничегонеделании. Мы не будем читать мораль и вешать ярлыки. Мы просто проследим путь молекулы за молекулой, чтобы стало окончательно ясно: где кончается безобидное удовольствие и начинается разрушение.

АЛКОГОЛЬ

Алкоголь – самый древний и самый социально прирученный спутник отдыха. С ним женятся, его заказывают на поминках, им «смывают» стресс после трудного дня. Он настолько сросся с культурой, что идея трезвой вечеринки кажется многим нелепой, а призыв расслабиться иначе – чуть ли не покушением на личную свободу. Чтобы понять, почему именно этот напиток стал королём псевдоотдыха, надо проследить весь путь его молекулы внутри нас от первого глотка до утреннего пробуждения.

Этиловый спирт – крошечная частица, которая легко просачивается сквозь любые биологические барьеры. Ей не нужно перевариваться в желудке, как белкам или жирам. Уже во рту и в желудке она начинает впитываться в кровь, а в тонком кишечнике всасывается почти мгновенно. Через несколько минут она добирается до мозга, и вот тут начинается тот самый «отдых».

Наш мозг – это гигантская электрическая сеть, где нейроны постоянно обмениваются сигналами. Одни сигналы – возбуждающие, они запускают мысль, движение, тревогу. За них отвечает глутамат, главная «педаль газа» мозга. Другие сигналы – тормозные, они успокаивают сеть, не дают ей перегреться. За это отвечает вещество ГАМК – главный «тормозной рычаг», который даёт нейронам команду замолчать.

Именно на этот рычаг алкоголь давит в первую очередь. Стоит ему попасть в мозг, как тормозная система резко усиливается. Нейроны затихают, активность центра страха падает, и человек чувствует, как уходит тревога, теплеют мышцы, мысли становятся плавными и неторопливыми. Параллельно алкоголь глушит глутамат – возбуждающие сигналы, которые могли бы снова включить тревогу.

Вдобавок к этому спирт дёргает за ниточку нашей внутренней системы поощрения. В глубине мозга есть участок, который называется прилежащим ядром. Это центр удовольствия: именно он оценивает всё, что с нами происходит, и выдаёт заключение: «это круто, повтори». Когда мы занимаемся чем-то жизненно важным – едим, общаемся с близкими, добиваемся цели, – прилежащее ядро получает порцию дофамина, вещества удовольствия. Алкоголь хитростью заставляет ту же систему выбросить немного дофамина. Мозг получает сигнал: «случилось что-то хорошее, запомни этот контекст». Именно поэтому бокал вина в приятной компании субъективно воспринимается как радостный – это и есть первый шаг к дофаминовой ловушке. Мозг запоминает контекст, и в следующий раз запах спиртного уже запускает предвкушение, хотя физиологически алкоголь – это яд и депрессант (как разобрано ниже). Кроме того, алкоголь высвобождает естественные обезболивающие молекулы организма, эндорфины, и они создают ощущение мягкого телесного комфорта. Всё вместе в первый час-два даёт мощный кок-

тейль субъективного благополучия: тревога ушла, на душе тепло, в теле приятная расслабленность.

Но организм не дремлет. Для него этиловый спирт – яд, подлежащий немедленному удалению. Едва алкоголь попадает в кровь, печень запускает конвейер по его переработке. Сначала она превращает спирт в промежуточный яд, который в десятки раз токсичнее самого алкоголя. Именно он вызывает главные симптомы похмелья: головную боль, тошноту, разбитость. Потом включается второй фермент, который добивает промежуточный яд до безвредных конечных продуктов – углекислого газа и воды. Но скорость всего конвейера ограничена. Печень здорового взрослого может обезвредить в час примерно столько спирта, сколько содержится в трети бокала вина или в маленькой кружке пива. Всё, что выпито сверх этой способности, продолжает циркулировать в крови и отравлять клетки, пока не дождётся своей очереди на уничтожение.

Пока печень трудится в экстренном режиме, в мозге начинается обратный маятник. Мозг не терпит, когда в его работу вмешиваются так грубо. Он чувствует, что его тормозная система, ГАМК, искусственно пережата, а педаль газа, глутамат, заблокирована. Чтобы восстановить равновесие, он снижает чувствительность тормозных рецепторов и повышает чувствительность возбуждающих. Пока алкоголь в крови, это не заметно. Но как только печень начинает снижать его уровень, возбуждающая система срывается с повод-

ка. Тревога, которую вы «залили» вечером, возвращается с удвоенной силой. Появляется раздражительность, внутренняя дрожь, сердце колотится. Это не просто «перебрал» – это результат временного разбалансирования всей системы мозга, и длиться он может не только наутро, но и ещё сутки-двое. Вы пьёте в пятницу, а фоновая тревога и упадок сил преследуют вас все выходные. Мы просто редко связываем это именно с алкоголем, списывая на усталость и погоду.

Самое коварное, что алкоголь делает с нами, – это разрушение сна. В народе живёт миф, что рюмка на ночь помогает уснуть. И формально это правда: надавив на ГАМК, спирт действительно ускоряет засыпание. Но дальше начинается катастрофа. Как только печень принимается за расщепление и возбуждающая система активируется, сон ломается. Алкоголь безжалостно подавляет быструю фазу сна, в которой мозг обрабатывает эмоции и впечатления прошедшего дня. Вы просыпаетесь, не переработав вчерашний стресс. Вместо глубокого, целостного сна вы получаете поверхностную полудрёму с частыми микроскопическими пробуждениями, которые даже не доходят до сознания.

Глимфатическая система – собственная канализация мозга, которая вымывает из межклеточного пространства накопившийся за день белковый мусор, – работает почти исключительно в самом глубоком сне. И алкоголь лишает вас именно этого очищающего этапа. Утренняя разбитость после «всего-то пары бокалов» – не загадка организма, а пря-

мой итог ночи без качественного отдыха. Даже недолгое опьянение нарушает работу мозжечка: сигналы о положении тела искажаются, а мышцы шеи и спины после сна в неудобной позе посылают в гипоталамус дополнительные импульсы тревоги, усиливая разбитость. Вы не спали, вы были в тяжёлой отключке без сновидений.

Но влияние спирта не ограничивается мозгом. Алкоголь вмешивается в работу гормональной системы. Он блокирует выработку гормона, который приказывает почкам удерживать воду. Почки, лишённые этого сигнала, начинают сливать жидкость с утроенной скоростью. Наступает обезвоживание – главная причина головной боли и сухости во рту наутро, а заодно и тусклой кожи. Параллельно надпочечники выбрасывают гормоны стресса – те самые, за снижение которых мы пили, – и теперь их уровень оказывается выше нормы. Сердце бьётся чаще, ладони потеют, тревога зашкаливает. У мужчин алкоголь давит выработку тестостерона и одновременно способствует его превращению в женские гормоны, что при регулярном употреблении снижает либидо, уменьшает мышечную массу и может привести к отложению жира по женскому типу. У женщин же алкоголь сбивает менструальный цикл и серьёзно повышает риск рака груди. Это уже не вопрос «расслабиться» – это гормональный ураган.

При регулярном употреблении мозг адаптируется к новым условиям. Тормозных рецепторов становится меньше, возбуждающих – больше и они становятся чувствительнее.

Теперь без алкоголя мозг находится в состоянии хронического перевозбуждения. Отсюда раздражительность, тревога и бессонница на трезвую голову. Прилежащее ядро, центр удовольствия, тоже перестраивается: дофаминовых рецепторов становится меньше, и обычные приятные вещи – прогулка, кино, общение – перестают приносить удовольствие. Это состояние называется ангедонией, и оно толкает человека обратно к бокалу, но уже не ради эйфории, а чтобы просто на пару часов сбежать от гнетущей пустоты. Так замыкается спираль зависимости, где бывший отдых становится ежедневной необходимостью.

Другие органы тоже не остаются в стороне. Печень, годами перерабатывающая токсичный промежуточный продукт, сначала за жиреет, потом воспаляется, а затем её рабочая ткань начинает замещаться рубцовой – это цирроз, процесс необратимый. Поджелудочная железа может ответить острым воспалением с мучительными болями. Сердечная мышца становится дряблой, давление растёт, риск инсульта увеличивается. Слизистая желудка и пищевода страдает от прямого раздражения спиртом, что ведёт к гастритам и язвам. И наконец, международные онкологические организации давно и однозначно отнесли алкоголь и продукт его распада к канцерогенам: они повышают риск рака рта, горла, пищевода, печени, кишечника и молочной железы. Это не страшилка, а статистический факт.

Остаётся последний и самый тонкий вопрос: а как же

польза бокала красного вина, о которой писали годами? Действительно, были наблюдения, что люди, пьющие совсем небольшие дозы, имели чуть меньший риск проблем с сердцем, чем абсолютные трезвенники. Отсюда и родился миф о защитном эффекте вина. Но более тщательные исследования последних лет, в которых учли ошибки ранних работ, например, исключили из группы «непьющих» бывших алкоголиков, показали, что защитный эффект если и существует, то он микроскопический. А любой предполагаемый плюс для сосудов полностью перевешивается повышением риска рака, даже при малых дозах. Но есть ещё один уровень разрушения, который не видно ни в анализах, ни на УЗИ. Речь о генах. Алкоголь заставляет гены в клетках печени и мозга работать неправильно. В печени он включает аварийные программы обезвреживания яда, из-за чего гены, отвечающие за восстановление клеток и иммунитет, отключаются. В мозге алкоголь постепенно снижает чувствительность к дофамину: гены, которые отвечают за рецепторы (приёмники) дофамина, получают приказ производить меньше таких приёмников. Чем чаще человек пьёт, тем глубже гены «запоминают» эту нагрузку. Возникает порочный круг: мозг привыкает к тому, что торможение (успокоение) приходит только из бутылки, а без неё он оказывается в постоянном перевозбуждении – тревога, раздражительность, бессонница. Человек пьёт уже не ради удовольствия, а чтобы просто чувствовать себя нормально. Это не слабость воли, а ловушка на

уровне генов. Хорошая новость: если не пить долгое время (месяцы или годы), гены постепенно возвращаются к норме. Но это требует терпения. Сейчас Всемирная организация здравоохранения говорит прямо: безопасного уровня алкоголя не существует. Каждая порция спиртного создаёт вашему организму работу, за которую он расплачивается ресурсами.

Так что же мы имеем в сухом остатке? Алкоголь даёт аванс в виде быстрого снятия тревоги и короткого эмоционального подъёма, а затем выставляет счёт, который значительно перевешивает полученное удовольствие. Разрушенный сон, истощённые нейромедиаторные системы, сбитые гормоны и системное воспаление – всё это не отдых, а аварийная работа организма по ликвидации последствий химической атаки. Мозг, обманутый коротким всплеском удовольствия, запоминает бутылку как решение проблемы стресса, хотя именно она и создаёт тот самый глубинный стресс, от которого человек пытается убежать. Понять это и почувствовать разницу между субъективным «отпустило» и объективным «я разрушаю свой ресурс» – первый шаг к тому, чтобы однажды вечером сделать другой выбор, не потому что «нельзя», а потому что «не хочу».

Алкоголь — это легальный, социально приемлемый псевдоотдых. Но существуют вещества, которые действуют на те же рецепторы в десятки раз сильнее и разрушительнее. Рассмотрим их — не для запугивания, а чтобы понять, почему

даже "лёгкие" наркотики не могут быть отдыхом.

Психоактивные вещества или запрещенные препараты

Если алкоголь – это хитрый дворецкий, который медленно отравляет гостей, притворяясь другом, то наркотические вещества – это вооружённые налётчики. Они не тратят время на долгие прелюдии, не пытаются выглядеть безобидно. Они врываются в прилежащее ядро, захватывают управление и заставляют его кричать: «Всё прекрасно! Мы на вершине блаженства!». Мозг, захваченный врасплох, не успевает понять, что произошло, а клетки уже начинают умирать от истощения. Это не отдых. Это удар электрошокером по системе награды с последующим гарантированным откатом в ад.

Чтобы понять, как это работает, представьте себе систему вознаграждения как сейф с неприкосновенным запасом. Как известно из прошлой главы, в глубине мозга находится прилежащее ядро – наш внутренний оценщик и казначей. Когда мы делаем что-то полезное для организма – едим, обнимаем близких, добиваемся цели, – этот центр выдаёт маленькую, строго отмеренную порцию дофамина, вещества предвкушения. Это как зарплата за полезное действие: заработал – получил каплю радости. Природа настроила систему так, чтобы мы стремились к успеху, а не сидели без дела в углу. Весь

запас «веселья» рассчитан на недели нормальной жизни.

Наркотики вскрывают этот сейф и высыпают всю наличность разом. Они либо притворяются естественными молекулами радости и напрямую связываются с рецепторами дофамина, либо приказывают клеткам выбросить все запасы дофамина и эндорфинов немедленно. Мозг получает сигнал такой силы, какой никогда не испытывал в обычной жизни. Никакая победа, никакая влюблённость, никакое творческое озарение не могут сравниться по интенсивности с этим химическим ураганом. Человек чувствует невероятный подъём, всемогущество, растворение всех проблем, грандиозное телесное наслаждение или абсолютный покой – в зависимости от вещества. Это длится минуты или десятки минут, но мозг запоминает это навсегда. И с этого момента обычная жизнь для него становится пыткой.

А теперь самое важное: такой шквал – это не подарок, а катастрофа. Представьте, что вы подключили домашнюю розетку к высоковольтной линии. Лампочка вспыхнула ослепительно ярко – и перегорела навсегда. Когда наркотик выбрасывает все запасы дофамина и эндорфинов, клетки опустошаются подчистую. За те минуты эйфории организм тратит ресурсы, рассчитанные на недели нормальной жизни. Гены, которые должны производить новые рецепторы и нейромедиаторы, не успевают – их эксплуатация на износ приводит к эпигенетическим поломкам. Как только вещество перестаёт действовать и выводится, наступает обвал. Уровень

естественной радости падает ниже плинтуса, дофамина и эндорфинов в мозге почти не остаётся. Рецепторы оглушены, а часть из них безвозвратно разрушена. Обычные приятные вещи – еда, музыка, разговор с другом, секс – перестают приносить хоть какое-то удовольствие. Это не депрессия. Это ледяная, мёртвая пустота. Наступает состояние, противоположное кайфу: пустота, раздражительность, глубокая тоска и физическая разбитость, из которой нет выхода, кроме новой дозы. Это не «отходняк», который нужно перетерпеть. Это работа мозга в аварийном режиме, кричащего о помощи. И с каждым разом таких клеток становится всё больше. А гены, отвечающие за восстановление, окончательно выключаются, потому что на них просто не остаётся ресурса.

Разные классы веществ разоряют организм по-разному, но сценарий всегда один: взять кредит под бешеные проценты, а потом отдавать с каждым разом всё больше, пока не обанкротишься полностью – умрёшь или превратишься в овощ.

Вещества, которые бодрят и заставляют чувствовать себя сверхчеловеком, действуют через дофамин и адреналин, разгоняя глутамат до предела. Они не дают мозгу покой, а, наоборот, гонят его как загнанную лошадь с кнутом. Сердце колотится так, что кажется, выпрыгнет, сосуды сужаются до предела, давление взлетает до небес. Тело мобилизует последние резервы, как будто за вами гонится тигр. Но тигра нет, и сбросить напряжение некуда. После того,

как действие заканчивается, наступает глубочайший упадок сил, сравнимый с терминальной стадией рака. Мозг, который несколько часов работал на пределе, отключается, погружаясь в тяжёлый сон (который не восстанавливает, а просто вырубает сознание), или впадает в апатию. При регулярном повторении сердечная мышца изнашивается, сосуды становятся ломкими – любой чих может привести к инсульту, а нервная система перестаёт адекватно реагировать на обычные жизненные радости. Развиваются тревожность, подозрительность, бессонница, а иногда и психоз – состояние, при котором человек перестаёт отличать реальность от галлюцинаций. Кортизол при этом зашкаливает настолько, что поджелудочная и печень работают на износ, а гены, отвечающие за репарацию ДНК, отключаются – и рак мозга, печени или кишечника становится лишь вопросом времени.

Вещества успокаивающие и обезболивающие работают через систему эндорфинов – наших естественных обезболивающих и успокоительных. Они связываются с опиоидными рецепторами, теми же, что и наши внутренние молекулы радости и покоя, но делают это в сотни раз сильнее и агрессивнее. В результате не только уходит физическая боль, но и исчезает душевная – тревога, грусть, чувство одиночества. Человек погружается в блаженное, тёплое безразличие, похожее на смерть при жизни. Проблема в том, что дыхательный центр в мозге тоже работает на этих рецепторах. Слишком большая доза подавляет команду «дышать», и человек

просто перестаёт дышать во сне. Остановка сердца – финал. Кроме того, эти вещества вызывают самую быструю и мучительную физическую зависимость. Стоит им перестать действовать, как включается «ломка»: кости ломит так, будто их дробят молотком, мышцы сводит судорогой, прошибает холодный пот, накатывает такая тошнота и тревога, что человек готов на всё – убить, украсть, продать себя, – лишь бы добыть новую дозу. И дело не в слабой воле. А в том, что организм за несколько дней перестроил все свои системы (включая генную регуляцию) и теперь без вещества не может поддерживать даже нормальную температуру тела. Твои собственные эндорфины больше не работают – их рецепторы разрушены, а гены, которые их кодировали, замолчали навсегда. Это эпигенетическая ловушка, из которой почти нет выхода.

Вещества, изменяющие восприятие. Считается, что они не вызывают физической ломки и поэтому «безопасны». Это опасное заблуждение, которое убивает психику не медленнее, чем опиаты убивают тело. Они не столько воруют запасы дофамина, сколько перепутывают провода в сенсорных системах, вмешиваясь в работу серотонина и глутамата. Цвета становятся слышимыми, звуки – видимыми, время течёт вязко, а привычные предметы обретают глубокий, часто мистический, а чаще – жуткий смысл. Да, они не подсаживают клетки на постоянную дозу. Но они пробивают брешь в фильтрах восприятия – в тех структурах, которые защища-

ют вашу психику от хаоса. И через эту брешь может хлынуть такой объём бессознательного материала, с которым психика не справится никогда. Острый панический ужас, паранойя, ощущение, что мир никогда не станет прежним и ты навсегда застрял в аду, – это не редкие исключения, а обычный риск. У людей с предрасположенностью всего один опыт может стать спусковым крючком для шизофрении или хронического тревожного расстройства с паническими атаками на всю оставшуюся жизнь. А при регулярном использовании наступает амотивационный синдром: человек теряет интерес к учёбе, работе, отношениям, перестаёт выходить из дома, ему становится «и так нормально» сидеть и смотреть в стену, потому что яркость жизни без вещества меркнет окончательно. Мозжечок страдает не меньше – координация движений нарушается необратимо, появляется постоянный тремор, как у старика за девяносто. Ты будешь рассыпать ложку, падать с ровного места и не сможешь поймать равновесие. Это не проходит с годами.

Существует ли «чуть-чуть» ради отдыха? Соблазн поверить, что можно изредка и культурно употреблять что-то запрещённое, велик. Ровно так же велик соблазн думать, что можно один раз сыграть в рулетку на все сбережения и гарантированно выиграть. Наш мозг не создан для веществ такой силы. Он не умеет их «культурно принимать», потому что для него нет разницы между редкой пробой и подготовкой к зависимости. Каждый приём – это лотерея, в которой ставка

не деньги, а твоя способность радоваться жизни без внешнего допинга. Один и тот же препарат может у одного человека после первого раза вызвать психоз, у другого – немедленную тягу повторить, а у третьего пока ничего не случится, но он запомнит ощущение и достанет этот билет через пять лет в момент жизненного кризиса. И тогда мозг, вспомнив, как легко ему дали дофамин в долг, откажется напрягаться ради обычных достижений. Никакая малая доза не бывает полезной в смысле отдыха, потому что механизм действия этих веществ прямо противоположен восстановлению. Они не дают ресурс – они выжимают его, как сок из апельсина, выбрасывая кожуру. А с каждым таким «отдыхом» гены, отвечающие за дофаминовые рецепторы, выключаются всё сильнее. В итоге через пару лет ты не сможешь получить удовольствие даже от огромной дозы – просто потому, что рецепторов уже почти не осталось.

Отдельно стоит сказать о генетической ловушке. Люди часто думают, что зависимость – это распущенность или трагическая случайность. На деле у многих из нас с рождения есть особенности работы системы вознаграждения. Кому-то от природы не хватает собственного дофамина, и их мозг всегда слегка «голоден», как человек, который никогда не наедается досыта. Такой человек в обычной жизни чувствует хроническую скуку и пустоту. Когда он впервые пробует наркотик, он испытывает не просто эйфорию, а чувство наконец-то наступившей нормальности: «Так вот как, оказыва-

ется, можно себя чувствовать! Вот это – жизнь!». В этот момент замок захлопывается навсегда. Мозг, всю жизнь страдавший от дефицита, находит универсальный ключ и больше никогда не захочет работать за зарплату, когда есть хлявный куш. Он перестаёт вырабатывать собственный дофамин, отключает соответствующие гены. Человек становится рабом вещества. Поэтому наркотик не может быть «отдыхом для всех». Это всегда игра в генетическую рулетку, где ты не знаешь свой номер, пока не сделаешь ставку. А проигрыш – смерть или пожизненная инвалидность с паническими атаками, трясущимися руками и разрушенным мозжечком.

Физические разрушения, которые несёт любой наркотический «отдых», тоже не стоит списывать со счетов. Способы введения – курение, вдыхание, инъекции – разрушают лёгкие, слизистые, вены. Печень, которая годами пытается обезвредить химический яд, превращается в цирроз. Сердце скачет от перегрузок и внезапно останавливается в молодом возрасте. Иммуитет падает до нуля – обычная простуда может убить за неделю. Человек худеет до скелета или отекает, кожа становится землисто-серой, зубы крошатся и выпадают, волосы седеют и лезут. Сон исчезает как класс – вместо него наступает наркотическая отключка, которая не ремонтирует мозг, а только глушит его на несколько часов. Глимфатическая система, очищающая мозг от белкового мусора (в том числе бета-амилоида, связанного с болезнью Альцгеймера), под действием большинства наркотиков

полностью парализуется. Токсины накапливаются в клетках, запуская программу самоубийства нейронов. Мозг уменьшается в размерах, превращаясь в дырявую губку. При этом теломеры (концы хромосом, отвечающие за старение) укорачиваются в разы быстрее. Ты стареешь на десять лет за год употребления. К двадцати пяти выглядишь на сорок, а твои хромосомы – на семьдесят.

Итог простой и страшный: наркотическое вещество – это не отдых, а ограбление с пыткой. Оно врывается в прилежащее ядро, забирает весь дофамин и эндорфины, что копились неделями, и оставляет взамен долговую яму, из которой выбраться с каждым разом всё труднее. Краткие минуты химического «счастья» – это не подарок, а демонстрация того, сколько радости у тебя было запасено на годы вперёд. И она не бесконечна. Настоящий отдых не опустошает, а наполняет. Он не требует расплаты непереносимой тревогой, болью, паническими атаками, разрушенным мозжечком, раком и ускоренным старением. Он оставляет тебя наутро с чувством лёгкости и благодарности, а не с желанием выскрести остатки порошка из пакетика или найти вену, которая ещё не рассыпалась.

Поэтому, когда тебе в следующий раз предложат «расслабиться» таким способом, помните: тебе предлагают не отдохнуть, а взять кредит под такой процент, который твой мозг и твоё тело никогда не выплатят. И главный обман здесь не в самом действии вещества, а в иллюзии, что это и есть от-

дых. Это не отдых. Это работа организма в режиме медленного самоуничтожения с гарантированным летальным исходом в рассрочку. Никакой культурной дозы не существует. Есть только доза, после которой ты уже никогда не будешь прежним. И самое страшное – ты сам не заметишь, когда пересечёшь черту.

В отличие от запрещённых веществ, курение табака многие считают "безобидной привычкой". Однако механизм никотиновой ловушки не менее коварен — и о нём стоит поговорить отдельно.

Курение

Курение табака стоит особняком среди других форм вредного отдыха, потому что в общественном сознании оно вообще не воспринимается как отдых. Его называют привычкой, баловством, слабостью – но только не отдыхом. Однако давай посмотрим правде в глаза: для миллионов людей перекур – это единственная легальная пауза в течение рабочего дня, минута, когда можно выйти из офиса, отвести взгляд от экрана, замолчать и никому ничего не объяснять. Именно этот психологический компонент – остановка, выдох, тишина – и есть то зерно отдыха, которое сигарета крадёт и присваивает себе. Люди курят не ради кашля и запаха изо рта, а чтобы получить передышку, которой организм требует, но которую культура работы не предусматривает без «уважительной причины». И в этом кроется главная ловушка.

Не существует ни малейшего количества табачного дыма, которое было бы полезно или хотя бы безвредно. Даже одна сигарета в день бьёт по сосудам, лёгким и мозгу. Никотин в любых дозах – это яд, смолы – канцерогены, угарный газ – убийца кислорода. Но чтобы понять, почему миллионы умных, образованных людей продолжают курить, недостаточно просто сказать «это вредно». Надо разобраться, что именно происходит с организмом в момент затяжки, почему это ощущается как облегчение и какую цену тело платит за этот

мираж.

Представь, что ты глубоко вздыхаешь, и в этот момент в твои лёгкие вместе с воздухом попадает дым, содержащий более семи тысяч химических веществ. Главное из них – никотин, молекула настолько маленькая и пронырливая, что она проскакивает сквозь мембраны клеток за секунды. Уже через семь-десять секунд после первой затяжки никотин достигает головного мозга. Для сравнения: всё, что ты выпиваешь, добирается до мозга минутами, потому что должно пройти желудок и печень. Никотин идёт коротким путём прямо через лёгочные капилляры в артериальную кровь и дальше в мозговые артерии. Эта скорость – одна из причин, почему привыкание формируется так стремительно.

Оказавшись в мозгу, никотин притворяется ключом, который подходит к замкам, предназначенным для совсем другого вещества – ацетилхолина. Ацетилхолин – это один из главных нейромедиаторов, отвечающих за внимание, бодрость, мышечные сокращения и память. На поверхности нейронов есть никотиновые рецепторы, которые в норме ждут ацетилхолин, как замочная скважина ждёт свой ключ. Никотин имеет форму, очень похожую на этот ключ, и он влезает в замок, связываясь с рецепторами гораздо прочнее, чем природный ацетилхолин. Мозг получает сигнал: «Внимание! Бодрость! Ясность!», хотя ничего полезного для этих целей не произошло.

Но никотиновые рецепторы есть не только в областях, от-

вечающих за внимание. Они находятся и в прилежащем ядре – том самом центре удовольствия, о котором мы уже говорили. Стимуляция этих рецепторов вызывает выброс дофамина, и курильщик испытывает короткий всплеск удовольствия, смешанный с облегчением. Мозг запоминает эту связь: сигарета – это быстрое вознаграждение, крошечный подарок, который можно получить почти мгновенно.

Что чувствует курильщик в этот момент? Примерно через минуту после начала курения наступает волна субъективного облегчения. Мысли становятся яснее, раздражение отступает, появляется ощущение заряженности и спокойствия одновременно. Человек выдыхает дым и верит, что сигарета его успокоила и помогла сосредоточиться. Но вот ключевой сюрприз, о котором не рассказывают табачные компании: никотин не успокаивает нервную систему, он всего лишь на время снимает симптомы ломки, которую сам же и создал.

Дело в том, что мозг не терпит, когда в его замки без спроса вставляют чужие ключи. Обнаружив, что никотиновые рецепторы постоянно стимулируются никотином, он принимает защитное решение: раз сигнала слишком много, значит надо увеличить количество замков. Он наращивает больше рецепторов, чтобы рассредоточить нагрузку. Теперь обычного ацетилхолина не хватает, чтобы заполнить все эти рецепторы. Как только никотин из выкуренной сигареты начинает выводиться из организма, дополнительные рецепторы остаются пустыми и голодными. Они молят о стимуляции, и мозг

реагирует на это тревогой, раздражительностью, туманом в голове, неспособностью сосредоточиться. Это и есть никотиновая ломка на микроуровне – она начинается уже через полчаса-час после последней сигареты.

Курильщик тянется за новой сигаретой, никотин опять заполняет рецепторы, и ломка на время уходит. Мозг интерпретирует это как «мне стало хорошо», хотя на деле всего лишь прекратилось «плохо». Это классический замкнутый круг: сигарета создаёт проблему, а затем продаёт себя как её решение. Каждый перекур – это не отдых, а снятие дискомфорта, который без курения бы просто не существовал.

Теперь поговорим о том, что дым приносит в организм помимо никотина. Угарный газ связывается с гемоглобином крови в двести раз прочнее, чем кислород. Гемоглобин – это «грузовые машины», которые разносят кислород по всем тканям тела. Угарный газ занимает место кислорода, и в результате каждая выкуренная сигарета на время превращает часть крови в бесполезную жидкость, которая не переносит кислород. Все органы – мозг, сердце, мышцы, кожа – получают кислородный паёк, а не нормальную порцию. Это называется хронической гипоксией (недостаток кислорода). Именно из-за неё у курильщиков землистый цвет лица, постоянная усталость, плохая выносливость и холодные конечности. Тело медленно задыхается, даже если человек этого не замечает.

Смолы – это липкая, вязкая субстанция, которая оседа-

ет на стенках бронхов и в альвеолах лёгких. Представь, что ты каждый день мажешь внутреннюю поверхность воздушного шара тонким слоем гудрона. Сначала он просто пачкает, потом начинает мешать стенкам двигаться, потом намертво склеивает их. Со смолами в лёгких происходит то же самое. Реснички, микроскопические волоски, которые выстилают дыхательные пути и волнообразными движениями выталкивают пыль и слизь наружу, под действием смол сначала парализуются, а потом отмирают. Кашель курильщика по утрам – это отчаянная попытка организма вытолкнуть за ночь скопившуюся грязь без помощи этих ресничек. Со временем бронхи хронически воспаляются, развивается хроническая обструктивная болезнь лёгких – состояние, при котором каждый вдох даётся с трудом, а выдох и вовсе становится мукой.

Постоянное термическое и химическое раздражение от горячего дыма, который обжигает слизистую рта, горла и пищевода заставляет клетки мутировать. Рак лёгкого – первая ассоциация с курением, но на деле курение вызывает рак и губ, языка, гортани, пищевода, желудка, мочевого пузыря и поджелудочной железы. Это не совпадение: канцерогены из дыма попадают в кровь и разносятся по всему телу, устраивая диверсии в самых разных органах.

Теперь о сердечно-сосудистой системе, потому что для неё каждая сигарета – это маленький сердечный приступ. Никотин заставляет надпочечники выбрасывать адреналин,

гормон стресса, который сужает сосуды и заставляет сердце биться чаще и сильнее. Параллельно угарный газ лишает кровь кислорода. Сердце попадает в ситуацию, когда ему нужно качать больше крови с меньшим количеством топлива. Оно работает на износ. Со временем внутренняя выстилка сосудов повреждается, на микротрещины оседает холестерин, образуются бляшки. Сосуды становятся жёсткими и узкими. Итог – гипертония, ишемическая болезнь сердца, инфаркты и инсульты в возрасте, когда некурящие ещё бегают марафоны. Курение – это не просто «вредная привычка», а прямая и ускоряющаяся дорога к сосудистой катастрофе.

Мозг тоже платит свою цену. Хроническая гипоксия означает, что нейроны постоянно недополучают кислород, который им критически необходим, ведь мозг потребляет около двадцати процентов всего кислорода в теле, хотя весит всего два процента от массы. Без достаточного кислорода нейроны работают медленнее, связи между ними ослабевают, память ухудшается, скорость реакции падает. Курильщики в среднем имеют более тонкую кору головного мозга в областях, отвечающих за память и принятие решений. Риск деменции и болезни Альцгеймера у курящих значительно выше. Ирония в том, что многие курят «чтобы думалось лучше», а реальность такова, что без сигареты их «думалка» уже не тянет, а с сигаретой она лишь возвращается к уровню, который у некурящих людей является нормой по умолчанию.

Внешность также не остаётся в стороне. Кожа курильщи-

ка стареет быстрее, потому что никотин разрушает коллаген и эластин – белки, которые держат кожу упругой и гладкой. Сосуды сужены, кровоснабжение кожи снижено, поэтому цвет лица становится сероватым или желтоватым. Вокруг губ и глаз появляются глубокие морщины – не от возраста, а от постоянного кислородного голодания тканей. Зубы темнеют, эмаль истончается, дёсны воспаляются и отступают, обнажая корни. Голос становится хриплым из-за хронического отёка голосовых связок. Это не «мужественные» или «стильные» черты, а признаки медленного отравления.

Теперь самый тонкий вопрос, который задают те, кто не готов бросать, но хочет оправдаться: а может быть, пара сигарет в день – это безопасно? Исследования отвечают на это безжалостно: нет. Люди, выкуривающие от одной до четырёх сигарет в день, имеют риск ишемической болезни сердца и рака лёгких в несколько раз выше, чем некурящие. Зависимость от никотина формируется и при малых дозах, просто медленнее. Не существует нижнего безопасного порога, потому что каждая затяжка несёт в лёгкие канцерогены и угарный газ, а в мозг – команду наращивать никотиновые рецепторы.

Курение через день или «только по праздникам» – это всё равно введение в организм сильнейшего нейротоксина, пусть и реже.

Отдельно стоит сказать про кальян, который многие по недоразумению считают безобидной альтернативой. Одна

кальянная сессия длится сорок минут, и за это время человек вдыхает объём дыма, эквивалентный пачке сигарет. Угарного газа в кальянном дыме даже больше, чем в сигаретном, потому что угли тлеют и выделяют его непрерывно. Ароматизаторы и вода не фильтруют токсины, а лишь маскируют резкость дыма, позволяя затягиваться глубже и дольше. Результат – та же никотиновая зависимость и дополнительная ударная доза угарного газа.

Вейпы и электронные сигареты позиционируются как менее вредная замена, но это сравнение с убийцей, который убивает чуть медленнее. Жидкость для вейпа содержит никотин в высокой концентрации, часто в виде солей, которые усваиваются ещё быстрее, чем из табачного дыма. Ароматизаторы при нагревании образуют новые токсичные соединения, влияние которых на лёгкие ещё не до конца изучено, но уже описано острое повреждение лёгких, получившее название «вейповая болезнь». Для подростков и молодых людей, которые начинают с вейпов, думая, что это безопасно, риск перехода на сигареты выше, чем у тех, кто не пробовал ни то, ни другое.

Почему же так трудно бросить, если курение – это явный самообман? Ответ кроется в той самой паузе, о которой мы говорили в начале. Человек не просто получает дозу никотина, он получает ритуал. Он выходит на балкон, на улицу, в курилку, где можно на пять минут выпасть из гонки, устать в одну точку, ни с кем не разговаривать или, наобо-

рот, поговорить с такими же беглецами о пустяках. Это единственные минуты, которые он выделяет себе для перерыва, и сигарета становится пропуском к этому островку покоя. Бросить курить трудно не только из-за никотиновой ломки, но и из-за неосознанного страха потерять этот законный способ сделать паузу, которую без сигареты он себе просто не разрешит. В этом главная психологическая ловушка: курение ворует у организма способность расслабляться самостоятельно, а затем продаёт эту способность обратно в аренду. Плюс никотин сужает сосуды, питающие мозжечок, а хроническое напряжение мышц шеи и плеч во время курения заставляет мозжечок непрерывно слать сигналы о перенапряжении, добавляя фонового стресса даже в минуты кажущегося отдыха.

Курение оставляет след и на геномном уровне, и не только на лёгких. Никотин и смолы заставляют гены, которые отвечают за обезвреживание ядов, работать круглосуточно. Это истощает печень и, что важнее, меняет активность генов, связанных с воспалением и починкой ДНК. Именно из-за этого бывшие курильщики даже спустя годы имеют повышенный риск рака лёгких – гены «помнят» нанесённый урон и продолжают работать в режиме тревоги. Кроме того, никотин снижает активность генов, отвечающих за дофаминовые рецепторы (мозг перестаёт радоваться обычным вещам), и одновременно заставляет гены производить больше никотиновых рецепторов – тех самых «замков», которые открывает никотин. Поэтому даже после отказа от сигарет мозг оста-

ётся сверхчувствительным к никотину: одна затяжка спустя годы может мгновенно вернуть привычку. Хорошая новость: чем дольше человек не курит, тем больше генов возвращается к нормальной работе. Но процесс этот не быстрый.

Итог главы прост и мрачен: курение не является отдыхом ни в каком смысле. Оно не восстанавливает организм, а наносит ему многоуровневый урон: никотин через ацетилхолиновые рецепторы и дофамин подсаживает мозг на быстрый крючок удовольствия, угарный газ душит ткани, смолы разрушают лёгкие, канцерогены запускают раковые процессы, адреналин изнашивает сердце и сосуды. То, что воспринимается курильщиком как момент расслабления, на деле всего лишь прерывание ломки, которую породило само курение. Перерыв настоящий нужен всем, но сигарета к этому перерыву не имеет никакого отношения. Можно выйти из офиса, подышать, закрыть глаза на три минуты, выпить воды – и это будет настоящей передышкой. А можно выйти и отравить себя, попутно убеждая, что «я отдыхаю». Выбор, как всегда, остаётся за вами, но теперь вы знаете цену этого выбора.

Курение маскируется под паузу, а заедание — под заботу о себе. Но и там, и там нас ждёт дофаминовый обман, только с разными посредниками: никотином и сахаром.

Заедание

Когда мы говорим о заедании как об отдыхе, важно понимать, что речь идёт не о привычке жевать что-то на ходу. Это целый ритуал: человек приходит после тяжёлого дня, садится на диван и достаёт пакет чипсов, плитку шоколада или коробку печенья. Он не голоден в обычном смысле – он хочет выдохнуть. Рука тянется за едой автоматически, порция за порцией, пока упаковка не опустеет. В этот момент еда перестаёт быть едой и становится обезболивающим, наградой, единственным доступным способом переключиться. Именно эта привычка использовать вкусное в больших количествах как инструмент расслабления и есть то самое заедание-отдых, о котором мы говорим. И именно эта незаметность – ведь никто не осудит человека за лишнюю шоколадку – делает заедание одним из самых коварных врагов настоящего восстановления. Человек может годами разрушать своё тело, искренне веря, что он просто «любит вкусно поесть» или «балует себя».

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.