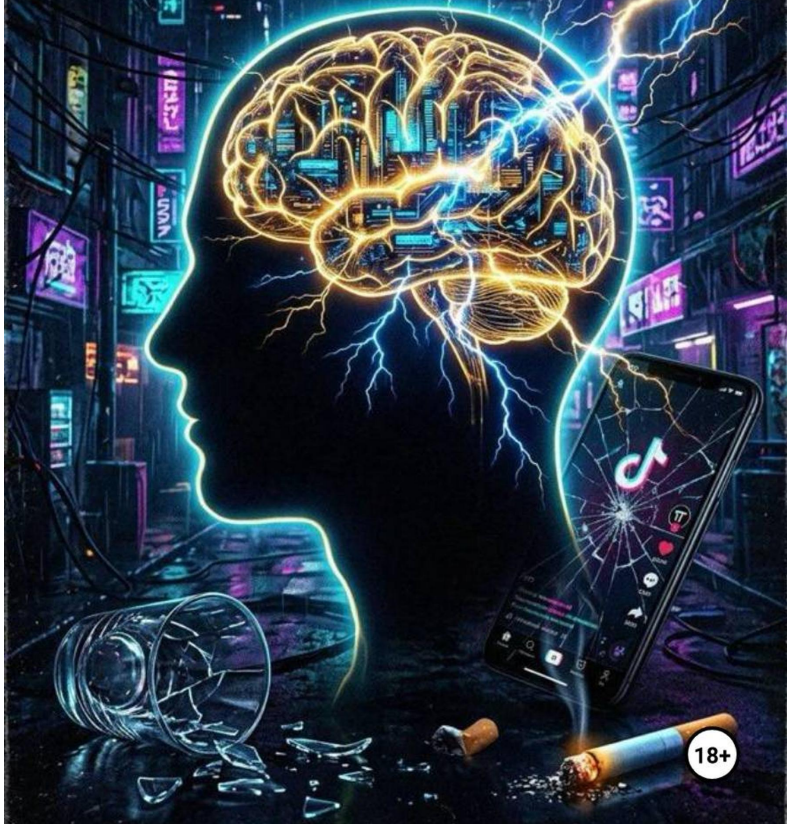


КНИГА ПО САМОРАЗВИТИЮ ДЛЯ МОЛОДЁЖИ

# РЕЖИМ БОГА

МАЙК НЕРЕАЛЬНЫЙ



18+

# Майк Нереальный

## Режим бога

*<https://litres.ru/73982363>*

*SelfPub; 2026*

### Аннотация

Твой мозг — суперкомпьютер за миллиарды эволюции. Но прямо сейчас на нём запущен вирус: бесконечный скроллинг, порно-дроч, вечернее пиво, сахарная игла и тикток, который превратил твоё внимание в решето. Ты чувствуешь себя зомби: память — как у рыбки, идей нет, силы воли — на ноль, а после работы хочется только лечь и тупить в потолок.

Эта книга — план перехвата управления.

# Содержание

Глава	4
Конец ознакомительного фрагмента.	54

# Майк Нереальный

## Режим бога

### Глава

#### Том 1. Очищение

#### Глава 1.1. ТикТок, рилс, шортс: почему 15 секунд рушат твой фокус

#### Вступление. Сценарий, который ты узнаешь

Ты садишься за рабочий стол. Открываешь ноутбук. В голове — список из пяти задач. Но прежде чем начать, ты решаешь «просто глянуть, что там в телефоне». Берёшь его. Открываешь TikTok (или Reels, или Shorts — неважно). Первое видео — смешной кот. Второе — чувак танцует. Третье — лайфхак, как чистить авокадо. Четвёртое — девушка плачет под грустную музыку. Пятое — новости про знаменитость.

Ты листаешь. И листаешь. И листаешь.

Через 45 минут ты поднимаешь голову. В глазах рябит. Ты не помнишь ни одного видео. Но главное — ты не помнишь, зачем вообще взял телефон. Рабочие задачи отодвинулись на неопределённый срок. Ты чувствуешь лёгкую тревогу: «Почему я не могу сосредоточиться? Почему я такой рассеянный?»

Знакомо? Это не ты такой. Это твой мозг **перепрошили** под короткий формат.

В этой главе мы разберём:

Нейробиологию клипового мышления — что происходит с твоими нейронами после часа скролла.

Почему 15-секундные ролики вызывают зависимость сильнее, чем игровые автоматы.

Как измерить степень разрушения твоего внимания (простой тест за 2 минуты).

30-дневный детокс-план, который вернёт тебе способность читать книги и работать в потоке.

Что делать, если ты не можешь удалить приложение, потому что оно нужно для работы (лайфхаки для маркетологов, блогеров, SMM).

Дневник реального человека: 30 дней без тиктока — по дням, с ощущениями, срывами и победами.

50 ответов на отмазки (от «я так отдыхаю» до «у меня ADHD»).

Приготовь блокнот. Эта глава потребует действий. Не читай её запоем — делай паузы, выполняй челленджи. Только так ты вылечишь свой фокус.

**1.1.1. Нейробиология внимания: как работает твой мозг в эпоху 15 секунд**

**Что такое внимание с точки зрения эволюции**

Внимание — это не «способность не отвлекаться». Это ограниченный ресурс, который твой мозг выделяет на самые

важные стимулы. 200 тысяч лет назад внимание было вопросом выживания: ты должен был заметить движение в кустах (тигр?) и одновременно слушать шум реки (водопад?) и не забыть, где оставил копьё. Мозг научился быстро переключаться между задачами, но цена этого переключения — энергия.

Сегодня тигров нет. Но количество стимулов выросло в миллион раз. Уведомления, яркие картинки, звуки, вибрации — каждый из них кричит мозгу: «Смотри сюда! Срочно!» И твой мозг послушно переключается. И переключается. И переключается. До полного истощения.

### **Три системы внимания (по Поснеру и Петерсену)**

Нейробиологи выделяют три сети внимания:

**Бдительность (alerting)** — способность поддерживать общую готовность к действию. Это как держать мышцы в лёгком напряжении. Её уровень падает через 20-30 минут монотонной работы — и тут же подскакивает от любого неожиданного звука. TikTok использует это: каждые 15 секунд — новый звук, новая картинка. Ты постоянно в режиме «alert».

**Ориентировка (orienting)** — способность выделить конкретный стимул среди шума и направить на него внимание. Когда ты слышишь своё имя в толпе — это ориентировка. В TikTok каждое новое видео — это вызов ориентировки: что там? Смешно? Страшно? Сексуально? Твой мозг не может не реагировать. Это эволюционный рефлекс.

**Исполнительный контроль (executive control)** — способность подавлять отвлекающие стимулы и удерживать цель. Это самая энергозатратная система, она живёт в префронтальной коре. Именно она слабеет от постоянного скроллинга. Ты перестаёшь контролировать свои импульсы. «Ещё одно видео» становится командой, которую ты не можешь отменить.

### **фМРТ-эксперимент: как выглядит мозг после часа тиктока**

Исследователи из Калифорнийского университета в 2022 году провели простой эксперимент. Двадцать добровольцев (средний возраст 22 года) прошли фМРТ-сканирование дважды: сначала в состоянии покоя, затем после 60 минут просмотра TikTok (лента подбиралась алгоритмом персонально).

Результаты:

**До тиктока:** префронтальная кора (самоконтроль) и прилежащее ядро (дофамин) связаны сбалансированно.

**После тиктока:** активность префронтальной коры снизилась на 30%, а прилежащее ядро, наоборот, перевозбуждено. Связь между ними ослабла. Это значит: ты хочешь листать дальше, но не можешь сказать себе «стоп».

Через 30 дней детокса (без коротких видео) у тех же участников связь восстановилась, а объём серого вещества в поясной извилине увеличился на 8% по сравнению с контрольной группой, которая продолжала скроллить.

**Вывод, который нужно запомнить:** Тикток не просто «убивает время» — он **физически перестраивает твой мозг** так, что ты теряешь контроль над своим вниманием. Но нейропластичность работает в обе стороны: 30 дней детокса возвращают тебя к норме.

**1.1.2. Механизм зависимости: почему лента никогда не кончается**

**Переменное подкрепление — самое сильное оружие**

В 1950-х психолог Б.Ф. Скиннер посадил голодных крыс в ящик с рычагом. Когда крыса нажимала на рычаг, каждый раз выпадала еда. Крысы быстро научились жать рычаг, но как только еда переставала выпадать — они переставали жать через несколько минут.

Затем Скиннер сделал так: еда выпадала случайно — иногда после одного нажатия, иногда после десяти, иногда вообще не выпадала. Что произошло? Крысы начали жать рычаг без остановки, часами. Они не могли предсказать, когда придёт награда, поэтому продолжали попытки снова и снова. Это называется **режим переменного подкрепления** — самый мощный способ выработать зависимость.

Именно он лежит в основе игровых автоматов, лотерей, проверки уведомлений — и **бесконечной ленты коротких видео**. Ты никогда не знаешь, каким будет следующее видео: смешным, грустным, познавательным или скучным. Мозг говорит: «А вдруг там то самое, которое сделает мой

день?» И ты листаешь дальше.

Среднее время жизни одного ролика в ленте — 15 секунд. Твой мозг получает около 240 «бросков кубика» в час. Сравни это с фильмом: там ты ждёшь развязки 90 минут, а здесь — каждые 15 секунд. Дофаминовая система перегружается, рецепторы десенситизируются, и тыходишь в состояние «ангедонии» — неспособности получать удовольствие от обычных вещей.

### **FOMO (Fear Of Missing Out) — социальный крючок**

Твой мозг боится быть исключённым из стаи. Это эволюционный механизм: в племени одиночка умирал. Сегодня «племя» — это твои подписчики, друзья, блогеры, за которыми ты следишь. Если ты не согласишь рилс прямо сейчас, ты «выпадешь» из контекста — не поймёшь мем, не оценишь шутку, не будешь в теме. Приложение давит на этот страх: «Ваш друг выложил историю! Посмотрите, пока не исчезла!» На самом деле ничего не исчезает — всё сохраняется в архивах. Но мозг реагирует как на реальную угрозу.

### **Бесконечная прокрутка (infinite scroll) — петля без выхода**

Дизайнеры интерфейсов сознательно убрали «конец ленты» и кнопку «следующая страница». Раньше ты доходил до конца, и мозг говорил: «Стоп, дальше пустота, можно идти спать». Теперь лента бесконечна. Пока есть интернет, она будет подгружать новые видео. Это как беговая дорожка без выключения: ты можешь бежать вечно, но никогда не

достигнешь финиша. Мозг теряет ориентиры во времени и пространстве.

**Эксперимент с самим собой:** возьми секундомер. Начни листать TikTok (или Reels) в обычном режиме. Когда почувствуешь, что прошло 5 минут, останови секундомер. Скорее всего, пройдёт 15-20 минут. Это называется «временная диссоциация» — твои внутренние часы ломаются.

### **1.1.3. Как измерить степень разрушения твоего внимания**

Прежде чем лечить, нужно поставить диагноз. Вот три быстрых теста, которые займут 5 минут. Сделай их сейчас, до чтения дальше.

#### **Тест 1. Субшкала внимания из теста МоСА (Монреальская шкала)**

Попроси кого-нибудь прочитать тебе список из 5 слов (мяч, флаг, дерево, лампа, кошка). Запомни их. Затем отвлекись на 2 минуты (посчитай от 100 до 0 с шагом 7, например). После этого назови слова, которые запомнил. Норма для здорового внимания — 4-5 слов. Если вспомнил 3 или меньше — твоя рабочая память и концентрация снижены.

#### **Тест 2. Время удержания внимания на одной задаче**

Возьми любую книгу (бумажную, не электронную). Открой на первой странице. Запусти секундомер. Читай, пока не появится желание отвлечься (взять телефон, посмотреть в окно, встать). Засеки время. Норма для человека без клипового мышления — 15-20 минут. Если ты отвлёкся раньше

5 минут — твой мозг серьёзно повреждён коротким контентом.

### **Тест 3. Тест Струпа (онлайн за 2 минуты)**

Загугли «Stroop test free». Тебе покажут названия цветов, написанные цветами, не соответствующими слову (например, слово «КРАСНЫЙ» написано синим). Нужно назвать цвет букв, а не читать слово. У людей с нарушенным вниманием время реакции увеличивается в 2-3 раза.

Запиши свои результаты. Через 30 дней детокса ты повторишь тесты и увидишь разницу. Она тебя шокирует.

#### **1.1.4. Дневник распада: 30 дней из жизни Данила (19 лет, студент)**

Данил листал TikTok в среднем 4 часа в день. Он согласился на 30-дневный детокс и вёл дневник. Вот его записи — без прикрас, с матом, срывами и инсайтами.

**День 0 (обычный):** «Скроллил 4,5 часа. Пытался прочитать параграф по истории — перечитывал одно предложение 5 раз, не понял. Чувствую себя овощем. Голова болит. Завтра удаляю приложение».

**День 1 (удаление):** «Удалил TikTok. Рука тянется к телефону каждые 10 минут. На автомате открываю место, где был значок. Пусто. Чувство тревоги, как будто потерял что-то важное. Вместо тиктока пошёл гулять без музыки — жутко скучно. Уснул с трудом».

**День 2:** «Сегодня в метро схватился за телефон, чтобы полистать, — нет приложения. Ощущение, что залип на ме-

сте. Думал: "Ну и чем мне теперь заняться?" Посмотрел в окно вагона. Показалось, что люди вокруг все в телефонах как зомби. Я такой же был ещё вчера. Страшно».

**День 3:** «Снился бесконечный скроллинг. Проснулся в поту. За обедом хотел посмотреть видео — нечего. Поговорил с мамой 20 минут. Впервые за месяц. Она спросила: "Ты в порядке?" Я не знаю, в порядке ли я. Голова болит реже».

**День 5:** «Попробовал посмотреть обычное YouTube-видео (30 минут, документалка про космос). На 5-й минуте захотелось перемотать, сжать до коротких нарезок. Но сдержался. Досмотрел до конца. Пересказал другу — он офигел, что я знаю, зачем чёрные дыры пульсируют. Я и сам офигел».

**День 7:** «Рука всё ещё тянется к телефону, но уже не так часто. Заметил, что стал лучше слышать разговоры вокруг. Раньше был в вакууме. Начал читать 1984 Оруэлла — 20 страниц за раз. Для меня это подвиг».

**День 10:** «Сорвался на 2 минуты. У друга в гостях увидел TikTok, залип. Потом опомнился, отдал телефон. Чувство вины. Но анализирую: триггер — скука и компания. Буду в следующий раз предлагать настолки».

**День 14:** «Читаю книгу Атомные привычки по 30 минут без отвлечений. Оказывается, я могу запоминать прочитанное. Начал учить 5 испанских слов в день — держатся в голове. Моя подруга сказала: Ты стал более живым, что ли. Да, я и сам чувствую».

**День 18:** «Лег спать без телефона — уснул за 10 минут.

Раньше залипал в тиктоке до 2 ночи, потом не мог уснуть от перевозбуждения. Теперь сплю по 7-8 часов и просыпаюсь бодрым. Мигрень прошла».

**День 21:** «Встретился с друзьями в кафе. Они полчаса листали рилс, а я сидел и думал: Господи, как я раньше так жил? Предложил сыграть в мафию. Сначала сопротивлялись, потом оторвались от телефонов. Вечер прошёл офигенно. Я чувствовал связь с ними, которой не было годами».

**День 25:** «Случайно открыл Instagram, а там Reels. Полистал 10 секунд — показалось невыносимо быстрым, мельтешащим, даже тошнотаватым. Как можно это смотреть? Сработал эффект привыкания к нормальной скорости. Я не могу вернуться назад».

**День 30:** «Мой телефон сообщает: экранное время упало с 7 часов до 1 часа 20 минут в день. Я выучил 150 испанских слов, прочитал 2 книги, начал вести дневник, записался в спортзал. И главное — я спокоен. Раньше у меня тряслись руки и бегали глаза. Сейчас я могу сидеть в очереди и просто смотреть в окно. Настоящая свобода. ТикТок не удаляю, но и не захожу. Он мне больше не нужен».

### **1.1.5. 30-дневный детокс-план «Спасательный круг»**

Этот план — не рекомендация, а инструкция. Выполняй пункт за пунктом. Не пропускай дни. Если сорвался — не вини себя, но вернись на шаг назад.

#### **Подготовительная неделя (дни -7 до 0)**

**Задание 1.** Скачай приложение для трекинга экранного

времени:

iPhone: «Экранное время» (встроено).

Android: ActionDash или Digital Wellbeing. Посмотри, сколько минут в день ты тратишь на TikTok/Reels/Shorts. Запиши цифру. Это твой «нулевой километр».

**Задание 2.** Задай себе вопрос: «Зачем я это делаю?» Напиши на листе бумаги 3 причины, почему ты хочешь бросить. Примеры:

Хочу вернуть фокус для учёбы/работы.

Устал чувствовать тревогу и пустоту после скролла.

Хочу начать свой проект, но не могу сосредоточиться. Повесь лист на видное место.

**Задание 3.** Выбери дату старта. Лучше — ближайший понедельник или первое число месяца. Скажи вслух: «С (дата) я начинаю 30 дней без коротких видео». Скажи другу или напиши в соцсетях — публичное обещание повышает шансы.

## **Неделя 1. Физическое отлучение (дни 1-7)**

**Правило 1 (железное):** Удали приложения TikTok, Instagram, YouTube (или хотя бы их «shorts»-части). Сделай это прямо сейчас. Если боишься потерять контент — скачай архив (в настройках приложения), но сам апп удали.

**Правило 2:** На телефоне включи **чёрно-белый режим** (оттенки серого). На iPhone: Настройки Универсальный доступ Экран и размер текста Цветофильтры Оттенки серого. На Android: Настройки разработчика Симуляция цветового

пространства Монохромность. Яркие цвета привлекают внимание — убери их.

**Правило 3:** Каждое утро в 9:00 выключай мобильные данные на 30 минут. Создай «окно тишины».

**Ежедневное задание:** Каждый раз, когда ловишь себя на мысли «хочу полистать», делай **одно из трёх:**

Отожмись от пола 10 раз (или приседай 20).

Возьми резиновый мячик-антистресс и сжимай его 1 минуту.

Напиши одно предложение в дневник: «Хочу полистать, потому что (скучно/тревожно/привычка)».

**Дневник (заполняй вечером):**

Сколько раз потянулся к телефону (примерно)?

Что делал вместо скролла (хотя бы одно действие)?

Оцени уровень тревоги от 1 (спокойствие) до 10 (паника).

**Срыв-протокол на эту неделю:** Если ты всё-таки открыл браузер и начал листать (хотя приложение удалил), заметив это, немедленно закрой вкладку. Подними руки вверх, сделай 10 глубоких вдохов. Затем запиши: «Сорвался на X минут, причина — (скука, усталость, привычка). В следующий раз сделаю (что именно?)». Не корите себя. Просто продолжайте.

**Неделя 2. Депривация новизны (дни 8-14)**

Твой мозг привык к постоянной новизне. Теперь мы будем его переучивать на **длинные форматы.**

**Ежедневное упражнение:**

Смотри одно видео на YouTube длительностью от 20 минут (документалка, лекция, интервью). Не перематывай! Если ловишь себя на желании переключиться — поставь на паузу, три глубоких вдоха, продолжай.

После просмотра напиши **3 факта**, которые запомнил. Это тренирует активное извлечение.

### **Дополнительные задания:**

Слушай аудиокнигу на скорости 1.0 (не ускоренной!) во время прогулки. Старайся не отвлекаться на посторонние мысли.

Введи правило «**20 секунд**»: перед тем как взять телефон для любого дела (посмотреть погоду, написать сообщение, заказать еду), подожди 20 секунд, глядя в стену. Импульс схлынет.

**Измерь прогресс:** на 14-й день сядь и попробуй читать 10 минут без остановки. Если получилось — ты уже выиграл.

### **Неделя 3. Игровая замена привычки (дни 15-21)**

Теперь у тебя появилось 10 дополнительных часов в неделю (прежние 2-3 часа скролла  $\times$  7 дней = 14-21 час, минус скука и метания). Заполни их **структурированной деятельностью**.

**Выбери минимум 3 активности из списка (распиши их в календарь):**

Освоить базовые фокусы с жонглированием (развивает внимание).

Начать учить язык по 20 минут в день (Duolingo + карточ-

ки Anki).

Проходить один урок на Khan Academy или Coursera (любая тема).

Завести дневник «Три хорошие вещи за день» (письмо ручкой).

Научиться играть на губной гармошке (YouTube уроки >10 минут).

Собрать пазл на 500 деталей (убивает желание листать).

Научиться печь хлеб (замес теста руками отвлекает от телефона).

Сделать ремонт в одной комнате (покрасить стену, заменить розетку).

**Техника «Якорь»:** Каждый раз, когда появляется автоматическое желание скроллить, ты говоришь вслух: «Стоп. Я выбираю [название активности]». И физически перемещаешься к месту этой активности (например, берёшь в руки гитару). Повторяй это 10-15 раз в день — сформируется новая нейронная связь.

**Тест на 21-й день:** Попробуй провести 1 час без телефона, вообще не глядя на экран. Просто сиди, думай, смотри в окно. Если сможешь — ты победил начальную стадию зависимости.

**Неделя 4. Социальная интеграция и стресс-тест (дни 22-30)**

Ты почти чист. Теперь нужно проверить себя в реальных условиях.

**К концу недели ты должен выполнить три задания:**

**Кафе или гости.** Сходи в место, где другие листают телефоны. Сам не бери телефон в руки (оставь в сумке или кармане). Продержись 1 час. Понаблюдай за людьми. Сколько времени они проводят в экране? Что они упускают?

**Цифровой шаббат.** Выбери один выходной и проведи его полностью без экранов (кроме крайней необходимости). Утром распечатай список дел: уборка, прогулка в парк, чтение бумажной книги, готовка, разговор с семьёй, хобби. Если станет невыносимо скучно — выйди на улицу и смотри на облака или на деревья. Скука — это топливо для креатива.

**Книжный марафон.** Возьми книгу (бумажную) объёмом 300-400 страниц. Поставь цель прочитать её за неделю. Это примерно 50 страниц в день — час-полтора чтения. Если ты справишься — твой фокус вернулся на уровень человека до эпохи смартфонов.

**Финальный тест на 30-й день:** Сядь за стол без телефона. Запусти таймер на 45 минут. Напиши эссе на тему «Как изменилась моя жизнь за 30 дней». Не отвлекайся. Если тыпишешь 45 минут без желания залезть в телефон — ты победил. Поздравляю.

**1.1.6. 50 способов занять руки, когда тянет в тикток**

Распечатай этот список и повесь на холодильник. Когда рука тянется к телефону, выбери один пункт и сделай его немедленно. Не думай. Действуй.

**Физические:**

Отожмись от пола 10 раз.

Приседай 20 раз.

Постой в планке 30 секунд.

Сделай 10 выпадов на каждую ногу.

Попрыгай на скакалке (если есть) 1 минуту.

Покрути гантели (или бутылки с водой) 10 раз.

**Тактильные:** 7. Сожми и разожми резиновый мячик-антистресс 20 раз. 8. Покрути чётки или спиннер. 9. Собери кубик Рубика (хотя бы одну грань). 10. Поиграй с кинетическим песком (купи в детском магазине). 11. Пожми руку сам себе (пальцы правой руки массируют левую).

**Творческие:** 12. Нарисуй каракули в блокноте. 13. Слепи из пластилина животное (какое первое придёт в голову). 14. Напиши одно предложение из выдуманного романа. 15. Сложи оригами (журавлик или самолётик). 16. Придумай 5 рифм к слову «любовь».

**Бытовые:** 17. Помой одну тарелку. 18. Вытри пыль с одной полки. 19. Сложи три футболки. 20. Почисти один ботинок. 21. Вынеси мусор (даже если ведро наполовину пустое).

**Интеллектуальные:** 22. Открой словарь на случайной странице, выучи одно слово. 23. Напиши 5 столиц мира (без гугла). 24. Реши одну задачу по математике из 5-го класса ( $2+2\times 2$  — не так просто, как кажется). 25. Прочитай одну страницу любой книги. 26. Вспомни название трёх фильмов, которые ты смотрел в прошлом году.

**Коммуникативные:** 27. Позвони одному человеку (не

пиши, а звони). 28. Скажи комплимент прохожему (выбери безопасного). 29. Спроси у соседа, который час. 30. Напиши ручкой письмо бабушке/дедушке (да, старомодно).

**Дыхательные:** 31. Сделай 5 циклов дыхания квадратом (4 сек вдох, 4 задержка, 4 выдох, 4 задержка). 32. Подыши по Вим Хофу: 30 глубоких вдохов-выдохов, последний выдох — задержка на 30 сек. 33. Зевай 3 раза (искусственно). Зевота переключает нервную систему.

**Наблюдательные:** 34. Найди в комнате 5 предметов красного цвета. 35. Найди 3 предмета круглой формы. 36. Посмотри в окно и опиши 10 деталей пейзажа. 37. Закрой глаза и назови 5 звуков вокруг.

**Смешные и абсурдные:** 38. Скажи вслух любое слово задом наперёд. 39. Потанцуй под воображаемую музыку 10 секунд. 40. Сделай селфи без телефона — нарисуй свой портрет на бумаге. 41. Притворись, что ты робот, и издай механический звук. 42. Покажи зеркалу язык.

**Полезные для осанки:** 43. Встань у стены, прижмись пятками, ягодицами, лопатками и затылком. Постой 2 минуты. 44. Покрути головой в разные стороны (осторожно, без резких движений). 45. Потянись вверх, как будто хочешь достать до потолка.

**Для саморефлексии:** 46. Напиши одно предложение в дневник: «Что я сейчас чувствую?» 47. Ответь на вопрос: «Если бы я сейчас умер, было бы мне жаль, что я потратил время на скролл?» 48. Вспомни одно достижение за послед-

ний год. 49. Скажи себе вслух: «Я контролирую свою жизнь, а не телефон». 50. Улыбнись (даже если не хочется). Улыбка посылает сигнал радости в мозг.

### **1.1.7. Как быть, если тикток нужен для работы?** **Протокол «Красная папка»**

Ты можешь быть маркетологом, SMM-щиком, копирайтером или блогером. Тикток — твой инструмент. Ты не можешь его удалить. Но ты можешь превратить его из наркотика в рабочий станок.

#### **Протокол безопасности для профессионалов:**

**Выдели 2 временных окна в день:** например, 11:00–11:15 и 16:00–16:15. Только в эти окна ты заходишь в приложение. Поставь таймер на 15 минут. Когда он сработал — выходи, даже если ролик не досмотрел.

**Создай отдельный рабочий аккаунт** без развлекательных подписок. Алгоритм не будет знать твоих предпочтений и не станет подсовывать мемы с котами. Подпишись только на профессиональные каналы (по маркетингу, дизайну, трендам).

**Перед входом в приложение сформулируй задачу:** «Я ищу 3 идеи для контента про X» или «Я смотрю топ-5 роликов конкурентов». Не листай бесцельно.

**Используй расширения для браузера**, которые блокируют ленту рекомендаций (например, «Remove TikTok Feed» для Chrome). Ты сможешь смотреть конкретные видео по ссылке, но не зависнешь в бесконечной прокрутке.

**Раз в неделю (например, в воскресенье вечером) смотри тренды** в течение 30 минут, но делай скриншоты идей и сразу закрывай. Не давай себе «ещё одно видео».

**Попроси друга установить пароль** на приложение через семейные настройки (iPhone: Экранное время Контент и конфиденциальность Разрешенные приложения отключить TikTok, пароль знает друг). Чтобы зайти, нужно звонить другу и просить код. Это снижает спонтанные заходы.

**Главное правило для профессионала:** Ты не «потребляешь» тикток. Ты «исследуешь» его. Разница в намерении. Потребление расслабляет и угнетает. Исследование требует энергии и даёт результат.

### **1.1.8. Культовая глава-бонус: 50 цитат от бывших тиктокеров**

Вот выдержки из реальных постов на Reddit (r/nosurf), форумах и личных интервью. Они помогут тебе не чувствовать себя одиноким.

«Я листала рилс пять часов подряд, а когда выключила, не могла вспомнить ни одного. Я испугалась, что мой мозг умер».

«На третий день детокса я начал слышать шум в голове — это оказались мои собственные мысли, заглушённые годами скролла».

«Мой девятилетний брат не может смотреть мультфильм длиннее минуты. Я не хочу такого будущего».

«После двух недель я впервые за долгое время заплакал

над фильмом — эмоции вернулись».

«Скажи мне год назад, что я буду читать по 30 страниц в день, я бы рассмеялся. Сегодня я прочитал 12 книг за полгода».

«Парадокс: когда я удалил тикток, я стал больше зарабатывать, потому что начал доводить дела до конца».

«Мои отношения улучшились — мы перестали сидеть в телефонах во время ужина».

«Я забыл, как выглядит потолок в ванной — потому что всегда смотрел в телефон. Теперь я рассматриваю трещины и придумываю истории».

«Через месяц у меня перестала болеть шея и прошла мигрень. Не ожидал».

«Самый страшный момент: когда я понял, что потратил 3 года жизни на пролистывание мусора».

«Я не знал, что умею скучать. Оказывается, скука — это мать креатива».

«У меня было 5000 подписчиков. Я удалил аккаунт. Чувствую освобождение».

«Алгоритм знал меня лучше, чем я сам. Это пугало».

«Я перестал смотреть порно, выпивать и курить — всё это было легко по сравнению с тиктоком».

«Мои дети теперь играют со мной, а не рядом со мной».

«Я снова могу слушать музыку без видео. Просто закрыть глаза и слушать».

«Через 2 недели я стал засыпать за 5 минут. Раньше не

мог уснуть без двух часов в телефоне».

«Я купил подписку на онлайн-курс и наконец прошёл его до конца».

«Первые дни было физически больно — ломка как от никотина».

«Теперь я использую телефон как инструмент: карты, банк, такси. Всё. Соцсетей нет».

«Я начал замечать цвета и запахи. Раньше мир был плоским».

«ТикТок — это наркотик для бедных. Я перестал быть бедным».

«Я написал книгу за месяц. Раньше не мог написать пост».

«У меня повысилась самооценка — я перестал сравнивать себя с отфотошопленными блогерами».

«Я понял, что счастлив, когда просто сижу на лавочке и смотрю на прохожих».

### **1.1.9. Челлендж «Бессмертный экран»**

Если ты дочитал до этого места и ещё не удалил приложение — сделай это прямо сейчас. Вот пошаговая инструкция, которая не оставляет лазеек.

**Возьми лист бумаги А4.** Напиши крупно: «Я, [твое имя], обязуюсь не листать короткие видео 30 дней. Если я срываюсь, я [опиши наказание: перевожу 3000 рублей в фонд спасения животных / брею голову / публично признаюсь в своей слабости в соцсетях]».

**Подпишись под этим обещанием.** Сделай фото и от-

правь другу, который будет свидетелем.

**Удали TikTok, Instagram и YouTube (или их short-части).** Если не готов удалить полностью — хотя бы отключи уведомления и залогинься из аккаунта.

**Поставь блокировщик на браузерную версию** (расширение «BlockTube» или «DF Tube» для YouTube).

**Заведи календарь на 30 дней** (распечатай или в заметках). Каждый вечер закрашивай день зелёным, если не листал короткие видео. Красный — срыв.

**Найди сообщество:** телеграм-чат «Без TikTok» или «Digital Detox». Там люди поддерживают друг друга.

**Если ты сорвался** (а это случается с 70% новичков), не удаляй календарь. Поставь красный крест, проанализируй: в какой ситуации, в какое время, с каким настроением это случилось? Запиши и сделай вывод. На следующий день продолжай зелёные клетки.

После 30 дней ты не узнаешь себя. И больше никогда не захочешь вернуться.

### **1.1.10. 20 ответов на отмазки (разгром внутреннего саботажника)**

Внутри тебя сидит ленивый голос, который говорит: «Да брось, это не так страшно», «Ты же не зависим», «Один раз можно». Вот как его заткнуть.

**«Я смотрю полезный контент, там много обучающих видео»** Да, 5% полезного, 95% мусора. Ты не ешь ведро мороженого ради одного орешка. Скачай полезные видео

офлайн (через сторонние сервисы) и смотри их без ленты.

**«Я так отдыхаю после работы»** Это не отдых, а истощение внимания. Настоящий отдых — смена деятельности: прогулка, спорт, сон, разговор, ванна. Проверь: после часа скролла ты чувствуешь себя отдохнувшим? Нет, ты чувствуешь пустоту.

**«Все вокруг сидят, я буду белой вороной»** Отлично. Белые вороны чаще становятся лидерами. Ты выиграешь годы жизни и ясность ума. Кто будет смеяться через 5 лет, когда ты напишешь книгу, а они всё ещё листают?

**«У меня СДВГ (синдром дефицита внимания), мне сложнее»** Да, тебе сложнее. Но именно тебе детокс нужнее. Исследования показывают, что после 14 дней без короткого контента симптомы СДВГ смягчаются на 30%. Попробуй.

**«Мне нужно быть в тренде для работы»** Протокол «Красная папка» (см. выше) — 2 окна по 15 минут. Этого достаточно, чтобы быть в курсе. Остальное время не трогай.

**«Я просто проверяю сообщения, а потом зависаю»** Раздели проверку мессенджеров и скролл. Заведи привычку: сначала посмотрел сообщения (1-2 минуты), потом закрыл приложение. Если хочется полистать — иди к списку из 50 способов.

**«У меня слабая сила воли»** Сила воли не нужна. Нужна система: удали приложение, убери телефон из спальни, поставь блокировщики. Когда искушения нет — сила воли не требуется.

**«Я могу остановиться в любой момент»** Проверь. Поставь таймер на 10 минут, листай. Когда сработает таймер, остановись. Получилось? Если нет — ты не можешь остановиться. Признай это.

**«Это просто привычка, не зависимость»** Привычка — это когда ты можешь не делать, но делаешь. Зависимость — когда ты не можешь не делать. Если ты испытываешь дискомфорт при мысли «не листать месяц» — это зависимость.

**«Я лучше узнаю новости через тикток»** Новости в TikTok — это нарезки сомнительного качества. Читай два-три проверенных источника по 5 минут утром. Всё.

**«У меня депрессия, тикток отвлекает от мыслей»** Тикток не лечит депрессию, а маскирует её. При этом он снижает дофаминовую базу, делая депрессию глубже после отмены. Выйди на улицу, обратись к психологу, начни спорт.

**«Я удалял и устанавливал обратно — ничего не работает»** Потому что ты не заменял привычку. Когда удаляешь — появляется пустота. Заполни её новым действием из списка 50 пунктов.

**«Мои друзья общаются только через тикток — отправляют мемы»** Пусть отправляют мемы в мессенджеры. Ты можешь посмотреть присланное по ссылке, не заходя в ленту.

**«Мне скучно в транспорте»** Скука — это дефицит дофамина. Чем больше ты её терпишь, тем сильнее становятся рецепторы. Попробуй смотреть в окно, слушать аудиокнигу,

учить язык по карточкам, читать книгу.

**«Я не могу уснуть без тиктока»** Потому что ты приучил мозг засыпать под мелькание. Замени на чтение бумажной книги или дыхательные упражнения. Первые 3 дня будет тяжело, потом уснёшь быстрее.

**«У меня нет времени на детокс»** Детокс как раз освобождает время. 2 часа скролла в день = 730 часов в год = 30 суток. Год жизни ты тратишь на листание. Неужели нет 30 дней?

**«Я только в Reels, там меньше времени»** Не важно, где. Механизм тот же. Reels так же разрушает внимание.

**«А если я пропущу что-то важное?»** Важное повторится. Мир не рухнет, если ты не узнаешь, как кто-то танцует под новый тренд. А вот твой мозг рухнет.

**«Я слишком стар (или молод), чтобы меняться»** Нейропластичность работает в любом возрасте. 80-летние старики после 3 месяцев без соцсетей показывали улучшение памяти на 20%.

**«Я попробую, но не уверен, что получится»** Не надо быть уверенным. Просто начни. Первые 3 дня будут адом. Потом станет легче. Через месяц ты не узнаешь себя. А если не получится — ты хотя бы попробуешь. Но получится.

**Глава 1.2. Порнография: тихий убийца дофаминовых рецепторов**

**Вступление. Сценарий, который ты не расскажешь вслух**

Ты один. Ночь или день — неважно. Открываешь браузер в режиме инкогнито. Рука дрожит? Нет, уже привычно. Клик — и ты проваливаешься в мир гиперстимуляции, где всё доступно, всё разрешено, всё новое. 15 минут 30 час. Ты ищешь что-то «особенное», потому что обычное уже не заводит. Потом закрываешь вкладки. Чувство пустоты, стыда, разбитости. Говоришь себе: «В последний раз». Но «последний раз» повторяется снова и снова.

Утром ты смотришь в зеркало. Мешки под глазами, тусклый взгляд. На работе не можешь сосредоточиться. Девушки/парни кажутся «недостаточно горячими» по сравнению с тем, что ты видел на экране. Реальный секс — пресный, скучный, тревожный. Ты не знаешь, что с тобой происходит. Думаешь: «Может, у меня низкое либидо? Может, я асексуал? Может, со мной что-то не так?»

Всё так. Но не с тобой. С твоим мозгом, который попал в ловушку индустрии порно.

В этой главе мы разберём:

Нейробиологию порнозависимости — почему она сильнее никотина и похожа на кокаиновую.

Как порно разрушает твои реальные отношения и убивает мотивацию.

Феномен PIED (порно-индуцированная эректильная дисфункция) и почему даже подростки жалуются на импотенцию.

90-дневный протокол «Ресет дофамина» с ежедневным

дневником (реальные записи человека).

30 способов перебить тягу.

Ответы на все отмазки: «это естественно», «все так делают», «помогает от стресса», «у меня нет девушки».

Челлендж «Чистый старт» — который ты выполнишь сегодня, не откладывая.

Предупреждение: эта глава содержит откровенные описания механизмов зависимости, но без визуального контента. Она не для моралистов и не для ханжей. Она для тех, кто хочет вернуть себе свободу.

### **1.2.1. Нейробиология порнозависимости: почему это сильнее кокаина**

**Эволюционная ловушка: мозг, созданный для одного партнёра, столкнулся с бесконечной новизной**

Наш мозг формировался миллионы лет в условиях, где половой акт был редким, энергозатратным и связанным с риском. Увидеть обнажённое тело противоположного пола было событием раз в несколько месяцев (а то и лет). Поэтому механизм награды был настроен очень чувствительно: при виде потенциального партнёра дофамин взлетал до небес, чтобы мотивировать на действие.

Сегодня за 10 минут ты можешь увидеть сотни обнажённых тел, любые комбинации, любые сценарии, любые фетиши. Твой мозг получает дофаминовый шквал, на который он не рассчитан. Это как дать ребёнку литровую банку чистого сахара и сказать «ешь».

**Сравнение с наркотиками:** Исследование Кембриджского университета (2014) сравнило фМРТ-активность мозга порнозависимых и кокаинозависимых. Реакция прилежащего ядра (центра награды) на порно была **такой же или более сильной**, чем у наркоманов на кокаин. Разница лишь в том, что порно легально, бесплатно и доступно 24/7.

**Механизм downregulation: как порно делает тебя ангедоником**

В норме у тебя есть определённое количество **D2-рецепторов** (дофаминовых рецепторов второго типа) в прилежащем ядре. Они реагируют на дофамин и дают тебе чувство удовольствия, мотивации, предвкушения.

Когда ты регулярно смотришь порно (особенно с частой сменой сцен и «экстремальными» категориями), уровень дофамина зашкаливает. Мозг, пытаясь защититься от перегрузки, **снижает количество и чувствительность D2-рецепторов** (downregulation). Что это значит?

Тебе нужно **больше стимуляции**, чтобы получить то же удовольствие. Ты начинаешь искать более жёсткие, более странные, более новые категории. Это называется **эскалация**.

**Обычные радости** (вкусная еда, общение с друзьями, прогулка, хобби, реальный секс) перестают радовать. Мир становится серым, пресным, неинтересным.

Появляется **апатия**, отсутствие мотивации. Ты не хочешь ничего делать, потому что дофаминовый фон низок.

Исследование 2014 года в журнале JAMA Psychiatry (Volkow, Koob) показало: у мужчин, которые смотрят порно более 4 часов в неделю, объём серого вещества в **полосатом теле** (стриатуме) был меньше, чем у контрольной группы. При этом чем больше часов просмотра, тем меньше объём. Корреляция не означает причинность, но последующие эксперименты на грызунах подтвердили: хроническая гиперстимуляция системы награды ведёт к структурным изменениям.

## **Префронтальная кора под ударом: потеря контроля**

Префронтальная кора (ПФК) — это твой «внутренний тормоз». Она отвечает за самоконтроль, планирование, долгосрочные цели. Именно она говорит: «Не ешь второй торт», «Сделай уроки», «Хватит смотреть порно, ложись спать».

Когда ты регулярно поддаёшься импульсу «посмотреть ещё одну сцену», ты каждый раз **ослабляешь ПФК** и **укрепляешь путь от лимбической системы** (центр желаний) к моторным центрам (действие). Формируется привычка: триггер (скука, стресс, одиночество, уведомление) желание действие (открыть порно) награда закрепление.

В результате ты приходишь до состояния, когда:

Ты знаешь, что после сеанса порно тебе станет плохо (стыд, усталость, потеря времени).

Но ты всё равно это делаешь, потому что импульс сильнее контроля.

Это называется **эго-дистония** — конфликт между твоими ценностями и действиями.

**PIED: почему в реальной постели не встаёт**

**Порно-индуцированная эректильная дисфункция (PIED)** — бич 21 века. Парни в 18-25 лет жалуются урологам на слабую эрекцию или её отсутствие при реальной девушке, хотя при просмотре порно всё работает.

Механизм:

Мозг привыкает к **бесконечной новизне**: в порно каждые 30 секунд — новая поза, новая актриса, новый ракурс. Реальная девушка (один человек, одно тело, повторяющиеся движения) кажется мозгу «скучной».

Мозг привыкает к **визуальной гиперстимуляции**: яркий свет, профессиональный грим, операторская работа. Реальный секс при тусклом освещении не даёт той же картинки.

Мозг привыкает к **постоянному контролю**: ты сам выбираешь сцену, перематываешь, ищешь идеальный момент. В реальном сексе ты не управляешь партнёром, и это вызывает тревогу.

Мозг связывает возбуждение с **рукой и экраном**, а не с живым человеком.

**Хорошая новость**: PIED обратим. После 30-90 дней без порно (и желательно без мастурбации) чувствительность дофаминовых рецепторов восстанавливается, и эрекция возвращается к норме. Ты снова начинаешь возбуждаться от ре-

альной девушки/парня, даже от простого прикосновения.

### **1.2.2. Дневник ресета: 90 дней из жизни Максима (22 года, стаж порно 8 лет)**

Максим начал смотреть порно в 14 лет. К 22 годам он тратил на это 2-3 часа в день, смотрел жёсткие категории, имел PIED (не мог встать с реальной девушкой). Он решил пройти 90-дневный протокол «Ресет» (никакого порно, мастурбация только по необходимости без фантазий). Вот его дневник — по дням, с эмоциями, срывами и победами.

**День 0 (обычный):** «Сегодня было три сессии. Первая утром, вторая днём, третья перед сном. После каждой — мерзость. Я чувствую, что превращаюсь в овоща. Девушку, которая мне нравится, я не могу завести, потому что в голове только порносценарии. Завтра начинаю 90-дневный челлендж».

**День 1 (удаление всего):** «Удалил всё: папки, закладки, ссылки, чаты. Поставил блокировщик на телефон и комп. Весь день как на иголках. Рука сама тянется к телефону — ловлю себя на мысли хотя бы одним глазком. Вместо этого отжался 50 раз. Вечером бессонница».

**День 3 (пик ломки):** «Проснулся с сильной эрекцией. Это не возбуждение, это ломка. Мозг орёт: Дай дофамин!. Чувствую раздражительность, на всех злюсь. Нагрубил матери, потом извинился. Очень хочется зайти просто на 5 минут. Заблокировал сайты на роутере, пароль дал другу».

**День 7 (первая победа):** «Сегодня впервые за долгое

время испытал спонтанное возбуждение от реальной девушки в метро. Просто девушка с красивыми глазами, одета скромно. Сердце забилось. Я не увидел ничего сексуального — но это живое. Заплакал от неожиданности. Я думал, мой либидо умер. Оказывается, нет».

**День 12 (плоскость):** «Никаких желаний. Ни сексуальных, ни вообще. Всё бессмысленно. Еда невкусная, музыка не цепляет. Думал, что депрессия. Но прочитал на форуме NoFar, что это плоскость — мозг перестраивает рецепторы, временная ангедония. Продолжаю».

**День 18 (срыв):** «Сорвался. Увидел баннер с полуобнажённой моделью, полез в поисковик, нашёл видео. Смотрел 10 минут, потом закрыл. Чувство вины. Но решил не сдаваться. Обнуляю счётчик? Нет, решил, что это как затяжка сигаретой после недели без курения — не откат, а звоночек. Продолжаю дальше, но буду жёстче блокировать триггеры».

**День 21 (энергия):** «Энергия вернулась с тройной силой. Начал бегать по утрам. Голова ясная. Познакомился с девушкой в книжном — поговорили 20 минут, я не заикался и не краснел. Впервые за годы почувствовал уверенность. Она дала номер телефона».

**День 30 (рубеж):** «30 дней без порно. Моя эрекция стала спонтанной — просыпаюсь с утренним стояком (раньше такого не было уже полгода). Влечение к реальным женщинам очень сильное. Я перестал объективировать их. Начал замечать их улыбки, жесты, голоса — а не только тела. Стал

лучше работать. Продолжаю».

**День 45 (тест реальностью):** «Сегодня был секс с девушкой (той самой из книжного). И всё сработало! Эрекция нормальная, оргазм — не сравнить с дрочкой, это небо и земля. Чувствовал связь, тепло. После секса не было стыда, только радость. Я плакал на плече у неё. Она не поняла, но поддержала».

**День 60 (пик трансформации):** «Я теперь другой человек. Встаю в 6 утра, бегаю, читаю, работаю. Не курю, не пью (бросил тоже в рамках челленджа). Порно не снится даже. Иногда приходит мысль проверить, как там обновления, но я сразу переключаюсь. Моя девушка говорит, что я стал нежным и заботливым. Потому что моя дофаминовая система больше не истощена ложной стимуляцией».

**День 90 (финал):** «Я сделал это. 90 дней без порно. Никогда не думал, что смогу. Моя жизнь изменилась полностью: новые отношения, новая работа (повысили), здоровье, сон, энергия. Самое главное — я больше не чувствую стыда. Я свободен. Останусь без порно навсегда».

### **1.2.3. 90-дневный протокол «Ресет дофамина» — пошаговая инструкция**

Этот план жёсткий, но он работает. Не ищи лёгких путей. Легче всего — ничего не менять и деградировать дальше.

#### **Фаза 0. Подготовка (1-3 дня, не пропускай)**

**Шаг 1. Осознание.** Включи экранное время или историю браузера (не обманывай себя). Посчитай, сколько часов

в неделю ты тратишь на порно. Удивишься. Например, 30 минут в день  $\times 7 = 3,5$  часа. Плюс лишнее время, которое не замечаешь. Запиши цифру.

**Шаг 2. Причины.** Напиши список «Зачем я бросаю» на листе бумаги. Не общие фразы, а конкретные, личные. Примеры:

Вернуть реальную эрекцию и способность заниматься сексом с живым человеком.

Перестать чувствовать стыд и вину после каждой сессии.

Освободить 2-3 часа в день для учёбы, спорта, хобби.

Перестать видеть в людях только сексуальные объекты.

Наконец-то завести здоровые романтические отношения.

Повысить самооценку и уважение к себе.

Повесь список там, где ты часто смотришь порно (например, рядом с компьютером).

**Шаг 3. Техническая блокировка (самое важное!).**

Сделай так, чтобы доступ к порно стал невозможным или очень трудным:

**На компьютере:**

Установи расширение **Pluckeye** (Windows/Linux/Mac) — оно блокирует всё, отключить без переустановки системы почти невозможно.

Или **Cold Turkey Blocker** (заблокируй все порно-сайты по списку, поставь пароль и отправь его другу).

Для браузера: **uBlock Origin** с кастомными фильтрами, **LeechBlock** (заблокируй по ключевым словам).

## На телефоне:

iPhone: Экранное время Контент и конфиденциальность  
Ограничения контента Веб-контент Только разрешённые сайты (а лучше — поставить пароль, который не знаешь).

Android: Family Link или блокировщик **BlockSite**, плюс настройки DNS на **1.1.1.3** (Cloudflare Family — блокирует взрослый контент).

Удали все браузеры, оставь только один с блокировкой.

## На уровне роутера:

Зайди в настройки роутера (обычно 192.168.0.1) родительский контроль добавь в чёрный список домены порносайтов (список гуглится за 2 минуты).

Поставь DNS-фильтр **OpenDNS Family Shield** (IP 208.67.222.123 и 208.67.220.123).

**Шаг 4. Объяви войну.** Скажи одному человеку (другу, брату, сестре, психологу): «Я бросаю порно на 90 дней. Если я сорвусь, я переведу тебе 2000 рублей (или сделаю то, что мне стыдно)». Публичное обещание + риск потери денег = мощная мотивация.

## Шаг 5. Подготовь замены.

Купи резиновый мячик-антистресс, гантели, блокнот для дневника.

Загрузи в плейлист спокойную музыку или подкасты.

Напиши список из 30 занятий на замену (см. раздел 1.2.6).

## Фаза 1. Первые 30 дней (ломка и замещение)

### Правила фазы 1:

**Абсолютный запрет** на любой порно контент: видео, фото, гифки, эротические рассказы, хентай, аниме 18+, фанфики 18+, арты, 3D-модели, даже «мягкое» эротическое кино. Мозг найдёт лазейку — не давай ему.

**Мастурбация:** лучше на время отказаться (хотя бы на 2-4 недели), потому что даже без порно ты можешь фантазировать на старые порно-образы. Если совсем невмоготу — допускается 1 раз в 7-10 дней, ТОЛЬКО с закрытыми глазами, без телефона, без фантазий на тему порно (используй воображение реального нежного контакта, если есть партнёр). Но опыт показывает: чем дольше воздерживаешься от эякуляции, тем быстрее восстанавливаются рецепторы.

### **Ежедневный ритуал:**

**Утро:** холодный душ (30-60 секунд) — снижает уровень стресса и подавляет либидо.

**День:** при возникновении мысли о порно — сразу переключайся на физическую активность: приседания, отжимания, прогулка.

**Вечер:** письменный отчёт в дневник (см. шаблон ниже).

### **Дневник (заполняй каждый вечер):**

Была ли тяга сегодня? Оцени от 1 до 10.

В какой ситуации возникла (скука, стресс, одиночество, раздражение, случайный триггер)?

Что я сделал вместо порно?

Как я себя чувствую сейчас?

**Срыв-протокол:** если ты зашёл на порносайт или от-

крыл видео:

Немедленно закрой вкладку.

Выйди из комнаты, умойся холодной водой.

Сделай 10 глубоких вдохов.

Напиши в дневнике: «Срыв на X минут, причина — Y. В следующий раз сделаю Z».

Продолжай челлендж. Не обнуляй счётчик (если это был единичный срыв на 5-10 минут), но если смотришь больше часа — признай, что обнулil, и начни заново.

## **Фаза 2. Дни 31-60 (стабилизация)**

К этому моменту острая ломка обычно проходит. Ты замечаешь, что мысли о порно приходят реже, а реальные люди начинают вызывать более яркие эмоции.

### **Правила фазы 2:**

Всё ещё никакого порно.

Мастурбацию можно вернуть до 1 раза в 5-7 дней (строго без порно, без фантазий). Лучше вообще не надо.

Начинай знакомиться с реальными людьми (через приложения, в жизни). Не для секса, а для общения. Это переключает мозг на реальные социальные связи.

**Техника «Сёрфинг урагана» (Urge Surfing):** Когда приходит мощное желание посмотреть порно, не борись с ним и не подавляй. Встань, закрой глаза. Представь, что желание — это волна в океане. Она нарастает, достигает пика, затем спадает. Наблюдай за ней 2-3 минуты, не действуя. Дыши глубоко. Ты увидишь, что волна уходит сама. Это техни-

ка из когнитивно-поведенческой терапии, она очень эффективна.

### **Новые привычки:**

Начни вести дневник благодарности (3 вещи, за которые благодарен сегодня) — это повышает дофаминовый фон из здоровых источников.

Запишись в спортзал или на танцы — физическая активность снижает общую тревожность и сублимирует энергию.

### **Фаза 3. Дни 61-90 (интеграция)**

Ты почти свободен. Но опасность рецидива сохраняется: после долгого воздержания мозг может сказать «ну теперь можно, один раз не страшно».

### **Правила фазы 3:**

Порно — никогда больше. Ты не «просто помотришь». Ты навсегда исключаяешь это из жизни.

Мастурбация — если нужно, пусть будет, но не чаще 1 раза в 3-4 дня. Но лучше дождаться реального партнёра.

Активизируй реальную сексуальную жизнь: ищи партнёра, ходи на свидания, учись строить близость.

**Тест-день 90:** Попробуй намеренно, осознанно зайти на порносайт (зная, что ты не будешь смотреть). Открой главную страницу. Что ты чувствуешь? Если отвращение, скуку, «опять эти постановочные тела, это же так ненастоящее, неестественное» — ты победил зависимость. Если желание — продли протокол ещё на 30 дней.

### **1.2.4. 30 способов перебить тягу (когда мозг орёт**

**«хочу порно»)**

Распечатай этот список и носи с собой.

**Физические (сброс энергии):**

Отжаться 20 раз.

Присесть 30 раз.

Планка 1 минуту.

Пробежка на месте 2 минуты.

Холодный душ (20 секунд).

Ударить подушку 20 раз.

Отожмись на кулаках от стены.

**Дыхательные (переключение нервной системы):** 8.

Дыхание квадратом: 4-4-4-4. 9. Вим Хоф: 30 глубоких вдохов-выдохов. 10. Сделать выдох длиннее вдоха (расслабление).

**Переключение внимания (отвлечение):** 11. Собрать кубик Рубика. 12. Написать 10 слов, начинающихся на одну букву. 13. Решить sudoku в телефоне. 14. Посмотреть 5 минут смешной видео-нарезки (но не порно, разумеется). 15. Позвонить другу и спросить, как дела.

**Эмоциональные (работа с чувством):** 16. Написать в дневник: «Я чувствую X, мне хочется порно, потому что Y». 17. Сказать вслух: «Это просто импульс, он пройдёт через 5-10 минут». 18. Вспомнить причину 1 из списка «Зачем я бросаю».

**Практические (убрать триггер):** 19. Выйти из комнаты и пройти по коридору. 20. Выключить Wi-Fi на теле-

фоне на 10 минут. 21. Убрать телефон в ящик или в другую комнату. 22. Переодеться в спортивную одежду.

**Креативные (занять мозг):** 23. Нарисовать абстрактный рисунок. 24. Сочинить четверостишие. 25. Придумать 5 названий для нового цвета.

**Сублимирующие (перенаправить энергию):** 26. Взяться за сложную рабочую задачу. 27. Починить сломанную вещь. 28. Приготовить новое блюдо. 29. Записаться на онлайн-курс. 30. Пойти погулять в людное место (где неудобно смотреть порно).

**1.2.5. Ответы на отмазки (уничтожь внутреннего саботажника)**

*«Я не зависим, смотрю всего пару раз в неделю»* Проверь: можешь ли ты не смотреть вообще месяц без психологического дискомфорта? Если нет — ты зависим. Частота не главное, главное — контроль.

*«Это естественно, мастурбация полезна»* Мастурбация без порно — да, может быть полезной. Порно — нет. Это противоестественная гиперстимуляция. Как сравнивать яблоко и чистый сахар.

*«Порно помогает узнать себя, свои фетиши»* Порно навязывает фетиши. Ты смотришь категорию, потому что она рядом и яркая, а не потому что она тебе реально нужна. Без порно через пару месяцев ты обнаружишь, что многие «фетиши» были просто перевозбуждением.

*«У меня нет девушки/парня, порно заменяет секс»* Пор-

но не заменяет, а отбивает желание искать реального партнёра. У тебя снижается мотивация. Брось порно — и через 1-2 месяца ты выйдешь на улицу и начнёшь замечать живых людей, захочешь с ними знакомиться.

*«Я смотрит только любительское, это почти реально»*

Всё равно это постановка (или отбор самых привлекательных людей). Твой мозг не отличает «любительское» от профессионального — он видит обнажённое тело в сексуальном контексте. Та же гиперстимуляция.

*«Без порно у меня не будет эрекции с девушкой»* Парадокс: порно как раз и вызывает PIED. Без порно эрекция восстанавливается. Через 30-60 дней ты будешь вставать от одного поцелуя.

*«Я пробовал бросать и сорвался, значит, у меня не получится»* Среднее количество попыток до успеха — 6-8. Каждый срыв — это опыт. Анализируй, что стало триггером, и в следующий раз убери триггер.

*«Мне скучно, порно развлекает»* Скука — это дефицит дофамина. Порно даёт ложную его вспышку, после чего скука становится ещё глубже. Создай список из 30 других развлечений (см выше).

*«Это не вредит никому, только мне»* Вредит. Ты становишься менее эмпатичным, меньше замечаешь чувства других, объективируешь людей. Твоя будущая пара получит травмированного партнёра. Также порноиндустрия связана с трафиком людей и принуждением.

*«Я буду смотреть только фото, не видео»* Фото вызывают ту же дофаминовую реакцию, просто слабее. Но она ведёт к эскалации. Запрещены любые виды.

*«Я не могу заснуть без порно-фантазий»* Привычка. Замени на дыхательные упражнения или чтение скучной книги. Три дня адаптации — и уснёшь быстрее.

*«Мои друзья обсуждают порно, я буду белой вороной»* Найди друзей, которые не обсуждают. Или просто скажи: «Я не смотрю, мне неинтересно».

*«Это моя единственная радость в жизни»* Это говорит депрессия. Порно не лечит депрессию, а маскирует её и делает глубже. Обратись к психологу, начни спорт, найди хобби.

*«А как же эротические сцены в кино/литературе?»* Избегай их на время ресета. Потом, когда рецепторы восстановятся, они не будут вызывать такой же взрывной реакции.

*«Я не могу поставить блокировщик, это сложно»* Займи 30 минут и поставь. Это твоя жизнь, а не сложность настройки. Если надо — попроси друга помочь.

**1.2.6. Челлендж «Чистый старт» (выполни сегодня, прямо сейчас)**

Прямо в эту минуту, не откладывая:

**Удали всё.** Зайди в браузер, сотри историю, закладки, скачанные файлы. Удали папки, которые ты прятал. Не оставляй ничего.

**Поставь блокировщик.** На телефон и компьютер. Если не знаешь как — загугли «[название твоего устройства] как

поставить блокировку взрослого контента». Потрать на это 20 минут.

**Напиши сообщение другу.** «Я бросаю порно на 90 дней. Если я сорвусь, я переведу тебе 3000 рублей. Проверь меня раз в неделю».

**Распечатай календарь на 90 дней** (просто сетку из 90 клеток). Повесь на видное место. Каждый вечер, если день прошёл без порно, закрашивай клетку зелёным. Если был срыв — красным. Никогда не пропускай отметку.

**Начни дневник.** Возьми тетрадь или сделай файл на компе. Запиши сегодняшнюю дату и три причины, почему ты это делаешь. Будь честен.

**Договорись с собой о бонусе.** Если продержишься 30 дней — купи себе что-то желанное (не связанное с порно). Если 60 дней — больше бонус. 90 дней — главный приз.

Ты уже сделал первый шаг, прочитав эту главу. Теперь сделай следующий.

### **Глава 1.3. Алкоголь: угон IQ на десятилетия**

**Вступление. Сценарий «Пара бокалов для расслабления»**

Ты сидишь после работы. Нервы на пределе, голова гудит, в груди тяжесть. Ты открываешь холодильник, достаёшь бутылку пива. Первый глоток — и вроде легче. Второй — начинаешь расслабляться. Третий — и ты уже забыл, из-за чего переживал. Кружка, вторая, третья Ты смеёшься над сериалом, чувствуешь тепло и покой.

Утром — сушняк, мутная голова, разбитость. Ты клянешься: «В следующий раз не буду». Но следующий раз наступает через пару дней. И снова. И снова.

Ты не алкоголик. Ты «обычный» человек, выпивающий пару раз в неделю. Но именно этот режим — самый коварный. Он не бьёт в лоб, как запой, а незаметно, год за годом, крадёт твой интеллект, память, эмоции и здоровье.

В этой главе мы разберём:

Почему даже «умеренное» употребление (1-2 дринка несколько раз в неделю) снижает объём серого вещества и убивает нейроны гиппокампа.

Как алкоголь крадёт твой REM-сон и превращает утро в пытку (даже если ты выспался 8 часов).

Миф о «полезном красном вине» и «безопасной дозе» (спойлер: безопасной дозы не существует).

30-дневный протокол трезвости с поддержкой и лайфхаками для социализации.

Что будет с мозгом на 3-й, 7-й, 14-й, 30-й и 90-й день без алкоголя.

Реальный дневник человека, который бросил пить и через 2 месяца не узнал себя.

30 ответов на отмазки: «я пью культурно», «мне нужно для креатива», «все так делают», «от одного раза ничего не будет».

Глава будет жёсткой, но честной. Пристегнись.

**1.3.1. Нейробиология: как этанол разбирает мозг на**

## запчасти

### **Этанол — молекула-хамелеон**

Алкоголь (этанол) — это маленькая молекула, которая проникает через гематоэнцефалический барьер (защиту мозга) быстрее любого другого наркотика. Она не связывается с одним рецептором, а влияет на множество систем одновременно. Это делает её очень опасной — последствия непредсказуемы.

### **ГАМК — ложное спокойствие**

Этанол усиливает действие **ГАМК** (гамма-аминомасляной кислоты) — главного тормозного нейромедиатора мозга. ГАМК успокаивает нейроны, снижает тревогу, замедляет реакции. Когда алкоголь активирует ГАМК-рецепторы, ты чувствуешь расслабление, сонливость, снижение тормозов. Но проблема в том, что при регулярном употреблении мозг адаптируется: он уменьшает количество ГАМК-рецепторов (downregulation), чтобы компенсировать постоянную стимуляцию. В результате в трезвом состоянии ты становишься **более тревожным и нервным**, чем был до алкоголя. Тебе снова нужно выпить, чтобы прийти в «норму». Это и есть формирование зависимости.

### **Глутамат — обратный удар**

Глутамат — главный возбуждающий нейромедиатор. Алкоголь подавляет его действие. Когда ты пьёшь, мозг работает на пониженных оборотах. Но как только алкоголь выводится, случается **рикошетная активность глутамата**:

его становится слишком много, нейроны перевозбуждаются. Это проявляется как похмельная тревога («синие огоньки»), раздражительность, светобоязнь, чувство, что «голова сейчас взорвётся».

### **Алкоголь и гиппокамп: убийца памяти**

Гиппокамп — это две маленькие «подковы» в глубине мозга. Они отвечают за перевод кратковременной памяти в долговременную, за пространственную навигацию и за подавление тревоги.

Алкоголь напрямую подавляет **нейрогенез** — рождение новых нейронов в гиппокампе. Даже одна пьянка может убить тысячи молодых нейронов, которые только начали формироваться. Хроническое употребление (даже умеренное — 1-2 дринка в день) через несколько лет приводит к заметной атрофии гиппокампа.

**Данные крупнейшего исследования** (Whitehall II study, 30 лет наблюдения за 10 000 человек):

Люди, выпивавшие 14-21 дринок в неделю (2-3 единицы в день), имели объём гиппокампа на 10-15% меньше, чем непьющие.

Умеренное употребление (7-14 дринок в неделю, 1-2 в день) также коррелировало с уменьшением гиппокампа, но слабее.

Даже 1-2 дринка несколько раз в неделю через 10 лет ассоциировались с ухудшением вербальной памяти и скорости обработки информации.

## **Что это значит для тебя:**

Ты начинаешь забывать, куда положил вещи.

Имена новых людей вылетают через минуту.

Ты перечитываешь параграф учебника по 3 раза.

В 40 лет ты можешь иметь память 55-летнего.

## **Алкоголь и лобные доли: смерть силы воли**

Префронтальная кора (лобные доли) — центр самоконтроля, планирования, долгосрочных целей, сдерживания импульсов. Это самая молодая часть мозга в эволюционном смысле, и она очень уязвима для алкоголя.

Алкоголь отключает лобные доли одним из первых. Вот почему пьяные дерутся, тратят деньги на ерунду, пишут бывшим, садятся за руль. Но самое страшное — хроническое употребление вызывает **атрофию лобных долей**. Даже после отказа от алкоголя восстановление идёт медленно и неполно.

## **Симптомы повреждения ПФК:**

Неспособность планировать свой день.

Прокрастинация (знаешь, что надо, но не можешь заставить себя).

Импульсивные покупки, решения.

Трудности с принятием решений.

Потеря способности к отсроченному вознаграждению (всё хочется сейчас).

## **Алкоголь и дофамин: ложный путь к радости**

Алкоголь вызывает выброс дофамина в прилежащем ядре

— центре награды. Но этот выброс не связан с реальным достижением, социальной связью или новым опытом. Это «халлявный» дофамин. Регулярное получение такого дофамина приводит к downregulation D2-рецепторов (как и в случае с порно). В результате без алкоголя ты чувствуешь скуку, апатию, отсутствие радости. Это толкает к повторному употреблению.

### **1.3.2. Алкоголь и сон: главная кража, о которой ты не знаешь**

Ты думаешь: «Пиво помогает мне заснуть». Правда: алкоголь ускоряет засыпание (на 5-10 минут), но **катастрофически портит качество сна**.

#### **Циклы сна под ударом**

Сон состоит из циклов по 90 минут. В каждом цикле:

**Медленный сон (NREM)** — восстановление тела, рост мышц, вывод токсинов (лимфатическая система), перенос информации из кратковременной памяти в долговременную.

**Быстрый сон (REM)** — обработка эмоций, консолидация процедурной памяти (навыки), креативные инсайты, «сортировка» событий дня.

Алкоголь (даже 1-2 дринка за ужином):

**Увеличивает** медленный сон в первой половине ночи (ты глубже спишь, но не более качественно — это не то восстановление, которое нужно).

**Сильно подавляет REM** во второй половине ночи, на

40-60%.

Исследование Университета Мельбурна (2018): после 2-3 дринок (примерно 50-70 г чистого этанола) количество REM-фазы в первую половину ночи сокращается на 75%, а во вторую половину мозг пытается наверстать упущенное, но рикошетный REM приводит к кошмарам, частым пробуждениям и ощущению, что «спал и не выспался».

### **Хронический дефицит REM**

Если ты пьёшь 2-3 раза в неделю, у тебя хронический дефицит REM-сна. Симптомы:

Снижение способности к обучению (новичок учится в 2 раза медленнее).

Эмоциональная нестабильность, вспышки гнева, плаксивость.

Затупление креативности (все идеи банальны).

Снижение иммунитета (чаще болеешь).

Ускоренное старение мозга.

**Хорошая новость:** REM-сон восстанавливается через 2-3 недели после отказа от алкоголя. Сны становятся яркими, цветными, запоминающимися — это признак того, что мозг чинит цепи.

### **1.3.3. Дневник трезвости: 60 дней из жизни Алексея (34 года, корпоративный менеджер)**

Алексей выпивал 3-4 раза в неделю: пятница — виски с коллегами, суббота — пиво с друзьями, среда — бокал вина «для снятия стресса», плюс иногда коньяк в гостях. Он чув-

ствовал постоянную усталость, утреннюю разбитость, «мозговой туман». Решил попробовать 30 дней полной трезвости, а потом продлил до 60. Вот его дневник.

**День -1 (как обычно):** «Пятница. Выпил 4 бокала виски с колой. Веселился, потом заказал пиццу, съел в 2 ночи. Уснул в 3. Утром встал в 10 — разбит, голова трещит. Обещал себе: Вот с понедельника начну».

**День 1 (понедельник):** «Первый день без алкоголя. Вечером после работы привычно потянулся к холодильнику — пусто. Налью себе имбирного эля. На удивление, уснул быстро (без пива), но проснулся в 4 утра и не мог уснуть».

# 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.