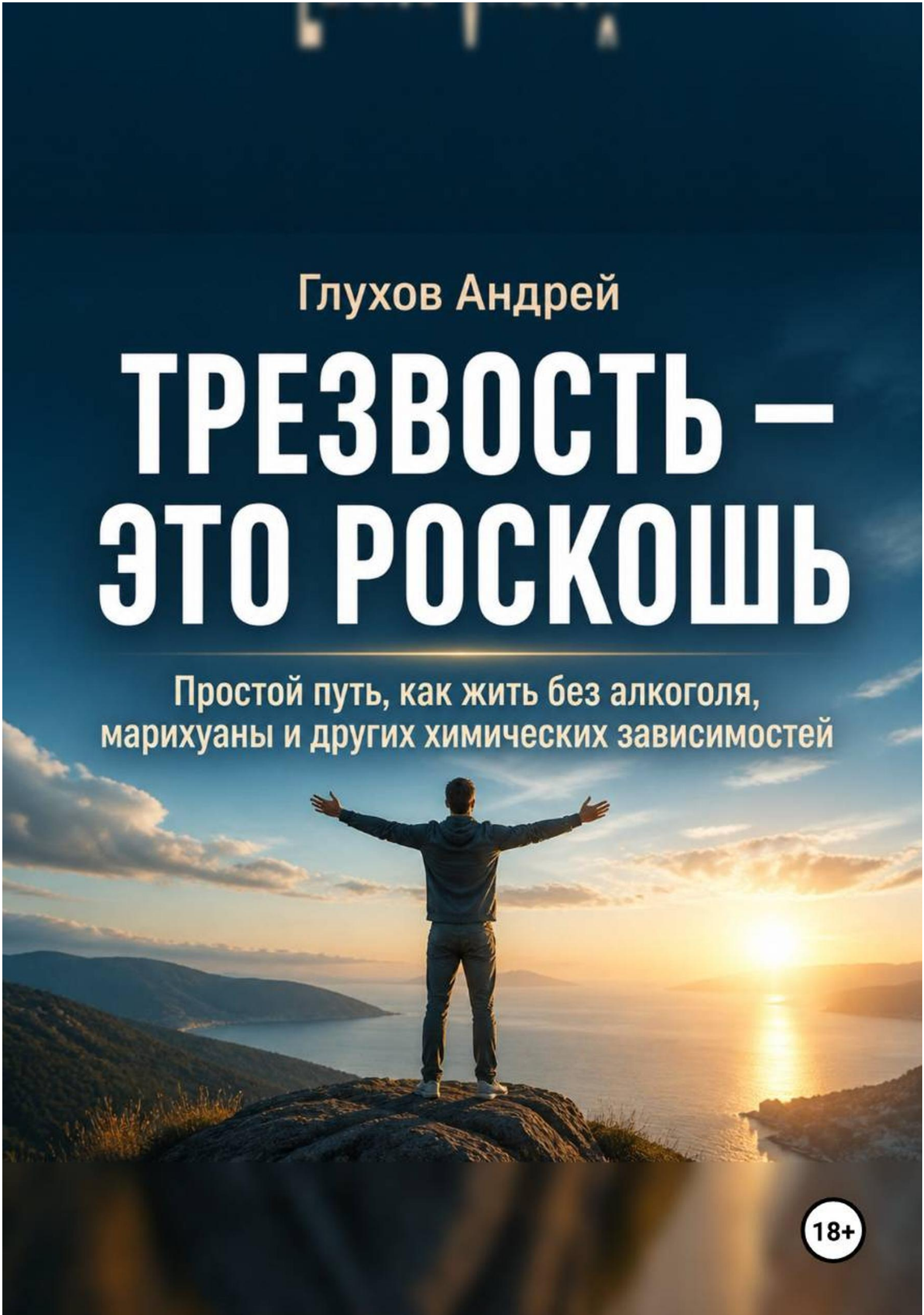
Глухов Андрей

ТРЕЗВОСТЬ — ЭТО РОСКОШЬ

Простой путь, как жить без алкоголя, марихуаны и других химических зависимостей



18+

Андрей Глухов

ТРЕЗВОСТЬ — ЭТО РОСКОШЬ. Простой путь, как жить без алкоголя, марихуаны и других химических зависимостей

«Автор»
2026

Глухов А. В.

ТРЕЗВОСТЬ — ЭТО РОСКОШЬ. Простой путь, как жить без алкоголя, марихуаны и других химических зависимостей / А. В. Глухов — «Автор», 2026

Трезвость — это роскошь. Роскошь ясной головы, крепкого сна и настоящей радости, за которую не нужно расплачиваться похмельем и чувством вины. Юрист Андрей Глухов, годами защищавший в судах водителей, попавших в ловушку алкоголя и наркотиков, предлагает собственный метод борьбы с химическими зависимостями. Восемь простых шагов, честный разговор без сложных терминов и дневник трезвости на 30 дней. Для тех, кто устал от вещества, но боится слова «никогда».

© Глухов А. В., 2026
© Автор, 2026

Содержание

Важно 6
Оглавление 7
Введение 8
Глава 1. Почему мы употребляем 9
Глава 2. Метод развития навыка трезвости 11
Конец ознакомительного фрагмента. 12

ТРЕЗВОСТЬ — ЭТО РОСКОШЬ. Простой путь, как жить без алкоголя, марихуаны и других химических зависимостей

Глухов Андрей Вячеславович
ТРЕЗВОСТЬ — ЭТО РОСКОШЬ
Простой путь, как жить без алкоголя, марихуаны и других химических зависимостей

Глухов Андрей Вячеславович
Трезвость — это роскошь: простой путь, как жить без алкоголя, марихуаны и других химических зависимостей / Глухов Андрей Вячеславович.
© Глухов Андрей Вячеславович, 2026
Все права защищены.
Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в любой форме и любыми средствами — электронными, механическими, в том числе фотокопированием и записью на магнитные носители, а также размещена в сети Интернет — без письменного разрешения правообладателя. Любое использование текста книги полностью или частично, включая переработку, дополнение и создание производных произведений без письменного разрешения правообладателя является нарушением авторского права и влечёт ответственность, предусмотренную законодательством Российской Федерации.
Правовая охрана произведения предоставляется в соответствии с главой 70 Гражданского кодекса Российской Федерации (часть четвёртая) от 18.12.2006 № 230-ФЗ.
УДК 616.89-008.441
ББК 88.52
Первое издание, 2026 г.
Возрастная маркировка: 16+
Книга не является медицинской рекомендацией. При проблемах с зависимостями необходима консультация врача-нарколога и психолога.

Важно

Материал не является медицинской рекомендацией. При проблемах с зависимостями необходима консультация врача-нарколога и психолога. Перед применением любых рекомендаций проконсультируйтесь с лечащим врачом.

Методы, описанные в книге, основаны на личном опыте автора; их эффективность индивидуальна. Употребление алкоголя и наркотиков наносит вред здоровью и может вызывать стойкую зависимость. Книга не заменяет медицинскую помощь. Действия, связанные с незаконным оборотом наркотиков, преследуются по закону.

Оглавление

Введение
Глава 1. Почему мы употребляем
Глава 2. Метод развития навыка трезвости
Глава 3. Стадии развития трезвости
Глава 4. Как распознать у себя зависимость
Глава 5. Восемь шагов к трезвости
Шаг 1. Отказаться от вредного окружения
Шаг 2. Ограничить доступ к веществу
Шаг 3. Наращивать период трезвости
Шаг 4. Обрести личный смысл
Шаг 5. Впустить творчество
Шаг 6. Правильно вести себя в моменты срыва
Шаг 7. Вести личный дневник
Шаг 8. Полное воздержание и тотальное равнодушие
Заключение
Дополнение: дневник трезвости

Введение

Случилось так, что, работая юристом, моей специализацией стали дела об административных правонарушениях в области дорожного движения. Я отстаивал и защищал интересы водителей, управляющих в алкогольном и наркотическом опьянении. Делал это весьма успешно. Через время, по мере получения опыта, я обратил внимание, что управление в алкогольном, наркотическом опьянении не зависит от профессионального статуса, семейного положения, половой принадлежности и финансового благополучия. Более того, моими клиентами были, напротив, весьма успешные люди, оплата юридических услуг стоила приличных денег. Человек, весьма успешный в социальном и финансовом плане, управляет автомобилем в алкогольном или наркотическом опьянении. Почему он так поступает? Именно с этого вопроса у меня возник интерес о способах и методах избавления от зависимостей.

Изучив достаточное количество материала о методах по избавлению от зависимости, я понял одну важную мысль, которая красной нитью проходит через все методы: **необходимо изменить сознание человека с мышления, зависимого на трезвое мышление.**Все методы занимаются перевоспитанием и изменением мышления личности. Будь то написание дневников или система 12 шагов — разницы нет: пока не изменится мышление, не пройдёт необходимое время, человек зависим от вредных веществ.

Кроме того, я столкнулся с тем, что большое количество материала по избавлению от зависимости труднопонимаемо для простого обывателя и объёмно по содержанию, что определённо создаёт трудности по избавлению от зависимости. Зависимый человек не может много времени концентрироваться на чём-либо, а уж тем более долго читать. Когда я понял, что накопил достаточно знаний по избавлению от зависимости, я решил написать книгу, по возможности краткую, легко понимаемую и доступную для большинства. Эту книгу вы сейчас читаете.

Глава 1. Почему мы употребляем

Были ли у меня зависимости? К сожалению, я не избежал и угодил в ловушку алкогольной и никотиновой зависимости. С раннего детства через кино, средства массовой информации, личный пример нас программируют и убеждают, что пить и курить — это естественно. Мало кому удаётся избежать программы на употребление вредных веществ. Ещё меньше — избавиться от социального программирования полностью. Человек может лишиться здоровья, попасть в тюрьму, освободиться — и вновь продолжить употреблять. Не программа ли это?

Наркомания и алкоголизм — это определённый образ мыслей, конкретный уклад личности. Мышление зависимого — **совокупность ложных убеждений о пользе и необходимости употреблять.** Ложные убеждения приводят к неверным действиям. Возникает порочный круг, из которого сложно вырваться.

Мышление зависимого похоже на аудиозапись, которая воспроизводит только текст, восхваляющий химическое вещество и призывающий его употребить. Смысл сводится к тому, что нет иного выхода, кроме как употребить. Именно эту «заевшую пластинку» нужно выбросить и поставить другую — ту, что превозносит трезвый образ жизни как ценность и достоинство.

Наркоман и алкоголик убеждены, что жить без употребления невозможно. Как развлекаться? Как отдыхать? Как снимать стресс и праздновать? Без алкоголя и наркотиков это якобы немыслимо. Именно на этих ложных убеждениях и базируется мышление зависимого. Человек должен самостоятельно осознать, что его запрограммировали и обманули. Осознав, что употребление химических веществ — вредоносная социальная программа, человеку гораздо легче избавиться от зависимости.

Для избавления от зависимости необходимо внутреннее желание обрести трезвость. Трезвость должна вдохновлять. Должно появиться жгучее желание вести трезвый образ жизни. Будет желание — всё остальное приложится. Истина, проверенная веками, работает. Именно над развитием желания и мотивации нужно сосредоточить внутренние силы на начальном этапе избавления от зависимости.

Фундаментом мотивации на получение стабильной трезвости является улучшение качества жизни человека. В основе любой мотивации — ради детей, семьи, здоровья — заложено стремление к улучшению жизни конкретной личности. Обретение трезвости всегда равно улучшению жизни.

Человек стремится получить удовольствие. Наркотики и алкоголь — короткий путь к наслаждению. Мозг обучился моментально получать комфорт. Именно поэтому употребление — естественная потребность получить удовольствие здесь и сейчас.

Причины, по которым человек не может прекратить употреблять химические вещества, разнообразны. Я выделяю две основные из них. Первая причина: зависимый не представляет жизнь без вещества. В мышлении личности существует положительный образ психологических свойств вредного вещества. Человек глубоко убеждён, что вещество необходимо, потому что оно веселит, раскрепощает, расслабляет, снимает стресс, делает мир ярче. Зависимый считает, что без вещества не сможет полноценно общаться, отдыхать, веселиться, но это ошибочные убеждения, базирующиеся на фундаменте неполноценности и незрелости личности.

Вторая причина: у зависимого отсутствует долговременный опыт трезвой жизни. Проще говоря, зависимый «забыл», как жить трезво. Забыл главный закон природы: человек задуман и рождён жить трезвым.

Избавление от зависимости достигается путём приобретения опыта повседневной деятельности без вспомогательных веществ. Нужно научиться жить трезво и каждодневно оттачивать навык трезвости. Мозг обучился совершать повседневные действия под веществом. Наша

цель — обучить его действовать в естественном трезвом состоянии. Нужно выработать привычку к трезвости.

Осознать преимущество трезвости поможет полное воздержание от употребления вредных веществ. Необходимо жить трезвым максимально долго. Через время зависимая личность начнёт понимать, что трезвость даёт колоссальные преимущества. Жить становится комфортнее и удобнее. Успокоится нервная система, наладится сон, появится много свободного времени, внутренняя мотивация даст духовные силы. Человек в буквальном смысле переродится, и его жизнь выйдет на новый уровень. Самое главное — появится избыток энергии, которую можно направить на созидание и достижение целей для преображения своей жизни.

Глава 2. Метод развития навыка трезвости

Я назвал свою программу по избавлению от зависимости «Метод развития навыка трезвости». Метод подходит для избавления от любых зависимостей, но, как показывает практика, наиболее эффективен при зависимости от алкоголя и марихуаны.

Главная мысль метода: **необходимо развивать навык трезвости, а в период трезвости — осознанно обращать внимание на положительные преимущества трезвой жизни.**

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.