




ИГОРЬ ЛАЗАРЕВ врач психиатр-нарколог

ЗАВТРА ТОЧНО БРОШУ

**СДЕЛАЙ ПЕРВЫЙ ШАГ
ДЛЯ БОРЬБЫ С ЗАВИСИМОСТЬЮ
УЖЕ СЕГОДНЯ**

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Москва

УДК 613.816
ББК 51.1(2)5
Л17

Редакция благодарит
Лазарева Дмитрия Александровича
за иллюстрацию на обложку

Законодательством РФ установлена уголовная и административная ответственность за незаконный оборот наркотических средств, психотропных веществ, их аналогов и прекурсоров, растений или их частей, содержащих наркотические средства, психотропные вещества либо их прекурсоры, незаконное культивирование растений, содержащих наркотические средства, психотропные вещества либо их прекурсоры. Незаконное потребление наркотических средств, психотропных веществ и потребление аналогов наркотических средств, психотропных веществ вызывает психические расстройства, расстройства поведения и иные заболевания.

Лазарев, Игорь Александрович.

Л17 Завтра точно брошу. Сделай первый шаг для борьбы с зависимостью уже сегодня / Игорь Лазарев. — Москва : Эксмо, 2025. — 368 с. — (БЕЗвредные привычки. Лучшие книги по избавлению от зависимостей).

Зависимость — это не слабость и не вредная привычка. Это сложная ловушка, в которую попадают, пытаясь убежать от боли, одиночества или реальности. Зависимость многолика: от алкоголя и наркотиков до азартных игр, трудоголизма и вечной тяги к соцсетям. И часто те модели поведения, которые общество одобряет, оказываются самой опасной маскировкой болезни.

Эта книга — полный и откровенный гид по всем видам зависимостей: химическим, нехимическим и социально приемлемым. Вы не просто узнаете врага в лицо, но и поймете его природу. Почему возникает тяга? Как отличить привычку от болезни? Кто виноват на самом деле? И главное — что делать?

Все описанные в книге вещества обсуждаются в строго научном и клиническом контексте. Текст не содержит пропаганды и не является руководством к действию.

УДК 613.816
ББК 51.1(2)5

© Лазарев И. А., текст, 2024
© Казаринова М. Д., обложка, 2025
© Лазарев Д. А., фото на обложку, 2025
© Оформление. ООО «Издательство
«Эксмо», 2025

ISBN 978-5-04-200445-2

Содержание

Введение	9
Для кого эта книга?	11
Знакомство с автором	13
Глава 1. Что такое зависимость?	23
Глава 2. Отличие аддикции от вредных привычек	25
Глава 3. Кто подвержен зависимостям и почему?	29
Глава 4. Многообразие и виды зависимости.	34

ЧАСТЬ 1. ХИМИЧЕСКАЯ ЗАВИСИМОСТЬ

Глава 5. Алкогольная зависимость	39
Глава 6. Зависимость от опиоидов	71
Глава 7. Каннабиноидная зависимость	85
Глава 8. Зависимость от снотворных и седативных средств	98

ЗАВТРА ТОЧНО БРОШУ

Аптечные препараты «Лирика», «Габапентин»	101
«Баклосан»	107
«Фенибут»	109
«Корвалол»	111
Снотворное «Зопиклон»	114
Глава 9. Кокаиновая зависимость	120
Глава 10. Зависимость от галлюциногенов	130
Глава 11. Зависимость от стимуляторов и кофеина	139
Дизайнерский наркотик мефедрон	144
Амфетамин	154
Альфа-ПВП	163
Кофеин	169
Глава 12. Никотиновая зависимость	175
Глава 13. Зависимость от летучих растворителей	187
Глава 14. Сочетание нескольких наркотических и психоактивных веществ	194

ЧАСТЬ 2. НЕХИМИЧЕСКАЯ

Глава 15. Влечение к азартным играм	203
Глава 16. Интернет-зависимость	214
Глава 17. Зависимость от гаджетов	221
Глава 18. Шопоголизм	225

Глава 19. «Веселое вождение»	232
Глава 20. Любовная зависимость	235
Глава 21. Сексуальная зависимость	243
Глава 22. Зависимость от группирований (секты)	254

ЧАСТЬ 3. СОЦИАЛЬНО ПРИЕМЛЕМЫЕ

Глава 23. Трудоголизм	261
Глава 24. Спортзависимость	267
Глава 25. Пищевая зависимость	275

ЧАСТЬ 4. ВКЛЮЧИМ ШЕРЛОКА

Глава 26. Причины появления зависимостей, или Кто виноват	281
Глава 27. Признаки зависимости: как ее выявить	288
Тест на выявление зависимости	292
Дополнительные задания для борьбы с зависимостью	295
Глава 28. Тяга. Как преодолеть непреодолимое?	298
Глава 29. Вредные стереотипы о зависимостях	305

ЗАВТРА ТОЧНО БРОШУ

Глава 30. Почему так трудно признать эту проблему?	312
Глава 31. Созависимые	316
Глава 32. Выход есть! Как найти?	325
Глава 33. Подтверждение исцеления	330
Глава 34. Истории выздоровления	335
Заключение.	356
Указатель.	360

Введение

Каждый день миллионы людей по всему миру ведут невидимую войну. Их враг — не армия, не стихийное бедствие и не болезнь, о которой говорят на каждом углу. Этот враг — зависимость. Она подкрадывается неожиданно, обещая утешение, легкость, радость, а в итоге превращает жизнь в бесконечный бег по кругу — от чувства вины и надежды на долгожданную свободу до тяги к новому срыву.

Эта книга для тех, кто ищет ответы. Для тех, кто чувствует, что в их жизни что-то пошло не так, но не понимает, что именно. Для тех, кто устал бороться за своего близкого, теряя себя и не зная, как помочь дорогому человеку. Для тех, кто работает с зависимыми и хочет глубже понять, что происходит внутри их пациентов. И наконец, для тех, кто просто хочет узнать правду о том, что из себя представляют зависимости и как с ними бороться.

Почему же я написал эту книгу? Потому что уже более 15 лет я помогаю людям, которые столкнулись с зависимостями. За это время я видел разрушенные семьи, разбитые мечты, таланты, которые тонули в пучине аддикций. Но я также видел чудеса: как люди, которые считали, что их жизнь окончена, под-

ЗАВТРА ТОЧНО БРОШУ

нимались с колен, находили в себе силы и начинали все сначала.

Эта книга родилась из опыта, боли, надежды и множества историй моих пациентов.

Здесь нет сухой теории или бессмысленных назиданий — только правда: честная, иногда суровая, но всегда полезная. Я знаю: пока мы не поймем, как действует враг, мы не сможем его победить.

Мы привыкли считать, что зависимость — это только наркотики, алкоголь или курение. Но истина кроется намного глубже. Бодрящая чашка кофе каждое утро, без которой день не задался; ежедневный спорт и чувство вины, если пропустил тренировку; бесконечный скроллинг социальных сетей перед сном; ожидание пятницы, чтобы наконец-то расслабиться с бокалом вина — разве это не зависимости? А что насчет работы, когда вы жертвуете всем: временем, здоровьем, отношениями — ради еще одной победы? Или зависимость от отношений, где вы теряете себя, лишь бы не остаться в одиночестве?

Я хочу показать, что зависимость — это не только химия. Это наш способ убежать от реальности, боли, проблем. Это ловушка, в которую может попасть каждый. И никто из нас не застрахован.

Для кого эта книга?

Для зависимых. Если вы чувствуете, что теряете контроль над своей жизнью, если вам кажется, что выхода нет, эта книга для вас. Я объясню, почему зависимость — это не слабость, а болезнь и как вы можете ее преодолеть.

Для близких. Если ваш родной человек страдает от зависимости, вы, скорее всего, чувствуете боль, злость, отчаяние. Я расскажу, как вы можете помочь, не становясь заложником чужой проблемы.

Для специалистов. Если вы работаете с зависимыми, эта книга даст вам новые инструменты и подходы, чтобы понять их лучше и помочь эффективнее.

Для общества. Если вы хотите разрушить стереотипы и понять, как на самом деле работают зависимости, эта книга поможет вам взглянуть на проблему под другим углом.

Я собрал в своей книге все, что узнал за годы практики: медицинские данные, психологические теории, социальные аспекты. Но главное — я делюсь реальными историями людей. Это не просто рассказы о том, как кто-то попал в беду. Это истории

ЗАВТРА ТОЧНО БРОШУ

побед — сложных, болезненных, но настоящих. Вы увидите, как разные люди сражались со своими демонами и побеждали. И возможно, вы узнаете в этих историях себя или кого-то из близких.

Я также предлагаю практические шаги: как справляться с тягой, как работать с эмоциями, как строить новую жизнь. Эта книга не просто чтение — это руководство. Она поможет вам понять, что зависимость — это не приговор, а вызов. И вы можете его принять и преодолеть себя.

Каждый день я вижу людей, которые приходят ко мне на грани отчаяния. Они не верят, что им можно помочь, но я знаю, что можно. За каждым зависимым стоит человек — со своими страхами, мечтами, болью. За каждым зависимым стоит семья, которая страдает не меньше.

И каждый из них заслуживает надежды.

Эта книга — моя попытка дать эту надежду. Помочь вам понять, что вы не одиноки, что из любого, даже самого темного туннеля есть выход.

Если вы читаете эти строки, значит, вы ищете ответы. И я обещаю, что эта книга поможет вам их найти.

Знакомство с автором

Друзья, перед тем как начать рассказывать о различных видах зависимостей, позвольте сказать пару слов о себе.

Меня зовут Игорь Лазарев, я врач — психиатр-нарколог, психотерапевт, главный врач и создатель одноименной клиники в Санкт-Петербурге, кандидат медицинских наук со стажем более 15 лет непосредственно в работе с зависимыми. Также я веду одноименный канал на популярном видеохостинге, где рассказываю о коварстве зависимостей, а мои гости делятся реальными историями избавления от них.

Тема работы с людьми, в чьей жизни присутствует это пагубное пристрастие, начала привлекать меня с третьего курса обучения в медицинском институте. Тут считаю важным отметить, что наркология — это не отдельная наука, а в первую очередь часть психиатрии. Чтобы стать врачом-наркологом, надо обязательно получить базовое психиатрическое образование и иметь опыт работы по этой специальности, что я и сделал.

ЗАВТРА ТОЧНО БРОШУ

Еще в студенческие годы, помимо обучения, я работал медбратом в психиатрической больнице Николая Чудотворца, известной в Санкт-Петербурге как «Пряжка». Я уверен, что такая деятельность может дать полное погружение в профессию, поскольку позволяет находиться с «острыми» психиатрическими пациентами 24 часа. Взрослые медбратья и медсестры мне говорили: «У тебя должны быть глаза на спине, чтобы видеть все, что происходит в отделении, иначе это может стоить тебе жизни». Я уверен: настоящее обучение в нашей специальности происходит не только через чтение специальной литературы, но и через живую работу с пациентами. Зачастую врач-психиатр сидит в кабинете, вроде как за решеткой, и не видит реальной и полной картины, происходящей в отделении. Зато ее изнутри видят и ощущают медбратья и медсестры. Чуть позже, во время обучения в клинической ординатуре, я принимал непосредственное участие в лечении острых психиатрических пациентов, изучал все препараты, которые используются для купирования симптомов и мало-помалу складывал собственное представление о психиатрии. Важную роль в становлении клинического мышления сыграли и знаменитые клинические разборы моего первого учителя В. А. Точилова, которые могли идти по 6–8 часов без перерыва. Именно опыт работы медбратом, а затем и ординатором в больнице Николая Чудотворца дал мне не только теоретическое, но и практическое понимание таких диагнозов, как шизофрения, биполярное рас-

стройство, тяжелые расстройства личности и интоксикационные психозы.

За годы работы мне приходилось видеть разных наркоманов: как тех, у кого развивались психические заболевания на фоне употребления, так и других, кто пытался уйти от уголовной ответственности, придумывая диагнозы, чтобы не отправиться в тюрьму. Каждый раз мне было интересно разгадывать «квест», кто на самом ли деле передо мной: психически больной или симулянт. Однажды один из пациентов даже признался, что симулировал шизофрению, чтобы избежать тюремного заключения, но, не выдержав бремени пребывания в психиатрическом отделении на принудительном лечении, попросил снять с него диагноз и отправить в тюрьму.

Что касается осложнений алкогольной зависимости, особенно сильно в памяти отпечаталась ситуация, когда во время работы медбратом прямо на моих глазах пациент в палате подошел к окну, за секунду разбил стекло и осколком изрезал себе руки, находясь в остром состоянии алкогольного делирия (белая горячка).

Таким образом, изучая глубину психопатологии и «большой» психиатрии, я получил основы концептуального понимания синдрома зависимости. И все это благодаря мощной практической базе, когда знания структурировались в одно целое.

После поступления в ординатуру я устроился в фармацевтическую фирму, работа в которой помогла понять, как изнутри устроены процессы управле-