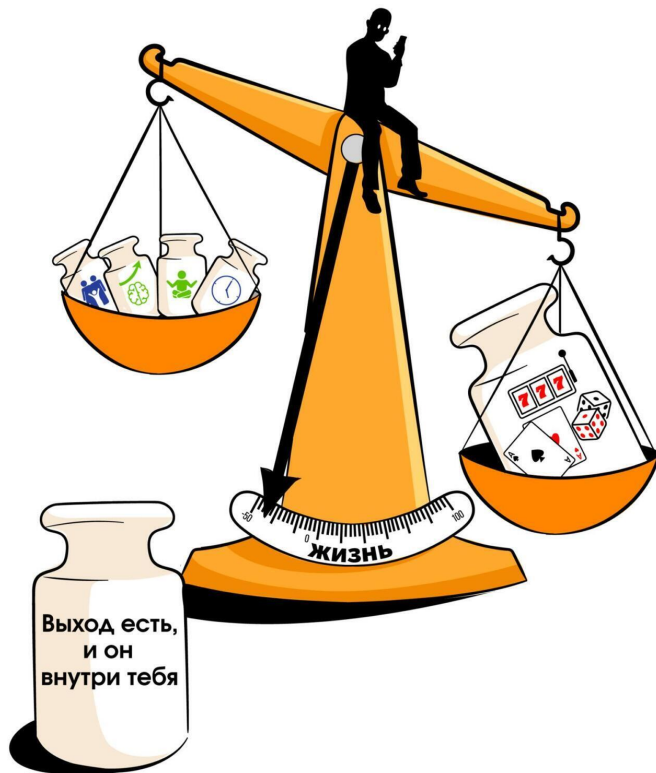


Никита Ниц

Жизнь в независимости от азартных игр



Никита Ниц

Жизнь в независимости

от азартных игр

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=70918609

SelfPub; 2025

Аннотация

Сила воли, самоконтроль и подсчёт дней без игры – все эти методы являются неэффективными. Многие игроки испытали их на собственном опыте, но ограничения не решают проблему игровой зависимости.

Эта книга служит мостом между двумя реальностями для проблемных игроков. Я предлагаю читателю, находящемуся в состоянии отчаяния и безысходности, возможность перейти в мир, свободный от зависимости.

Моя книга не гарантирует решения всех проблем, связанных с азартными играми, однако она станет тем невидимым мостом, который поможет вам лучше понять себя и, в конечном итоге, освободиться от зависимости.

Содержание

Введение	5
Первые шаги и позиция жертвы	11
Поменяй себя за 9 минут и почему сила воли не работает	23
Ценность работы со специалистом	33
Урок математики	46
Биохимия мозга	57
Чувство вины или нож в спину	70
Конец ознакомительного фрагмента.	77

Никита Ниц

Жизнь в независимости от азартных игр

*Эта книга посвящается светлой памяти
моего близкого друга, Ярослава Хоменко,
ушедшего из жизни слишком рано*

Введение

*«Богатство не конец всем нашим бедам,
Оно – лишь знак неведомой беды»
Сенека Луций Анней*

Приветствую каждого читателя, который столкнулся с проблемой зависимости от азартных игр. Совсем не важно, как ты себя идентифицируешь: лудоман, игроман или проблемный игрок. Вероятно, ты уже неоднократно пытался завязать с азартными играми с помощью силы воли, самоконтроля или подсчёта дней без игры. Прочитав мою книгу, ты сможешь не только выйти из игры, но и найти главное — *внутреннюю мотивацию не возвращаться к ней.*

Я уже сбился со счёта, сколько раз пытался завязать с игрой. Эта цифра точно измеряется десятками, а возможно, дошла и до сотни раз. Я использовал всевозможные методы: удалял все игровые аккаунты, старался сразу снимать все деньги с банковских карт при поступлении средств, считал дни без игры, радуясь моментам, когда цифра переваливала за сто. *Вишенкой на торте в моей истории стала татуировка с очередным «первым днём без игры»,* которая помогла мне «продержаться» довольно длительный период без азартных игр. Но спустя несколько лет ставки на спорт сменились трейдингом, а вскоре – онлайн-покером. Более подробно о

своей истории я расскажу в следующих главах.

Если ты приступил к прочтению моей книги, но до сих пор находишься в активной фазе игры, *убедительная просьба – не спеши начинать читать её прямо сейчас . Отложи книгу до момента*, когда хотя бы несколько дней пройдут без игры, а в идеале – *минимум две-три недели*. Пару дней без игры не стабилизируют работу мозга игрока – на восстановление потребуется около месяца. Я по себе знаю, как хочется всего и сразу. Но читая книгу и продолжая играть, ты будешь совершать *самообман*, и от твоих действий не будет никакой пользы. Если ты уже остановился, неважно по какой причине – закончились деньги, морально устал от игры или в очередной раз решил завязать – можешь смело приступать к прочтению. *Эта книга будет не только интересной, но и полезной для осознанного выхода из игры и серьёзных изменений в твоей жизни.*

Я также приветствую читателей, которые являются близкими родственниками зависимых игроков. Для вас книга станет *ценным помощником в решении общей проблемы*, поскольку я знаю по своему опыту, что происходящее внутри игрока и то, как его видят родственники – *это две абсолютно разные реальности*.

Я обещаю быть максимально честным в рассказе своей истории, чтобы вы смогли лучше понять, какие *внутренние переживания* испытывают проблемные игроки. Одно из самых главных заблуждений близких родственников – зависимый

находится в игре исключительно ради развлечения и чтобы выйти из игры, ему нужно просто проявить больше упорства в самоконтроле. Но как правило, для большинства проблемных игроков этап развлечения с помощью азартных игр заканчивается через считанные месяцы. Потом начинается этап жёсткой борьбы, которую они привыкли скрывать в себе. *Моя книга поможет вам иначе взглянуть на вашего родственника, который столкнулся с проблемой зависимости.* И если вам удастся его лучше понять, это приблизит момент избавления от влечения к игре, а вместе с этим – позитивные изменения в семейной атмосфере.

В моей книге не случайно ровно 31 глава. В большинстве месяцев в году именно столько дней. Поэтому я хотел бы порекомендовать следующее – *читайте книгу по одной главе в день, чтобы качественно осмысливать всю полученную информацию.* Если захочется быстро добраться до какого-то тайного послания для выхода из игры, увы, это не даст абсолютно никакого результата.

Большинство зависимых знают, что завершить процесс игры не является проблемой. Трудности начинают появляться позже, когда уже нет сил жить в гнетущей сознание реальности и хочется снова испытать те невероятные ощущения, которые предоставляла игра. Она сразу же напомнит известный сценарий, по которому можно пройти, чтобы получить очередную дозу эмоций. *«Как не вернуться в игру?»* – такой вопрос человеку важно задать себе, и именно с этим мы бу-

дем разобраться на страницах этой книги.

Я старался избегать термина «лудоман», поскольку считаю неправильным, когда человек самостоятельно ставит клеймо на себя. Существует известная фраза: *«Как корабль назовёшь, так он и поплывёт»*. Поэтому для самого зависимого будет более полезно признать наличие проблемы, но не давать конкретную оценку своему поведению. Среди игроков стадия «лудомания» является не такой распространённой, как «проблемный игрок». По ходу книги вы с лёгкостью поймёте, в чём разница. Если описать вкратце, то существенное отличие между двумя терминами заключается в следующем: лудоман находится в игре *исключительно ради самого процесса*. У него уже нет никаких иллюзий насчёт заработка. Ни о какой схватке с игровой системой больше нет и речи. Это последняя стадия зависимости, являющаяся патологической болезнью, когда человек находится в игре только по одной причине – она на время унимает его боль, полученную в процессе битвы с игровой системой. Большинство же зависимых остановились на стадии «проблемный игрок». Но это не значит, что стадия менее опасна. Зачастую наоборот – на ней происходят колоссальные потери денег, и человек получает сильные психические травмы. Поэтому книга акцентирована именно на поведении проблемных игроков.

В положительном ключе я буду использовать в книге формулировки «осознанный выход из игры», «освобождение от зависимости» или *«качественные изменения в жизни челове-*

ка». Для меня было крайне важно изменить свои жизненные установки, которые в будущем помогли мне избежать возвращения в игру. Но я убеждён, что для истинного освобождения от зависимости недостаточно просто поменять мышление, в чём ты сможешь убедиться при прочтении книги.

Я, как и большинство игроков, решившихся на изменения в жизни, сразу после выхода из игры пытался достичь быстрых результатов. Неважно в какой сфере – только бы это были не азартные игры. Неважно каким способом – главное, чтобы результат был мгновенным. Но буквально через несколько недель я остановил угнетённое состояние своего разума и просто спросил себя: *«А для чего мне нужен этот быстрый результат?»*

После длительных размышлений я смог найти ответ. Чувство моей избранности и большие амбиции смешались в одном коктейле и тащили меня во всевозможные непонятные аферы, в том числе и азартные игры. Я прошёл свой путь по трём тяжеловесным направлениям – ставки на спорт, трейдинг и покер. Между ними были перерывы в моей жизни. Однако каждый раз я оставался прежним. Ничего толком не меняя, я пытался справиться с игровой зависимостью с помощью силы воли и самоконтроля, наступая на одни и те же грабли. В последний раз я решил идти кардинально новым путём. Я начал с глубокого изучения своего внутреннего мира, чтобы найти и понять механизмы, которые каждый раз возвращали меня в игру. Чтобы лучше разобраться в про-

блеме, я изучал научные книги и посещал различные психологические курсы. Я штурмовал свой мозг новыми знаниями и в какой-то момент решил поделиться своей историей. Я понял, что процесс написания книги – это явно не быстрый результат, и задумавшись на пару часов осознал, что за всю свою жизнь я крайне редко делал вещи, требующие терпения и кропотливой работы.

В книге будут главы, описывающие мою историю в игре, собранную из всех скрытых уголков моей души. Естественно, в некоторых ситуациях читатель может узнать себя. Ведь зависимые игроки между собой очень похожи, но в то же время мы такие разные. Нас объединила одна проблема, *но причины её появления у всех индивидуальны*, в чём ты сможешь убедиться при прочтении книги. *Итак, я приглашаю вас погрузиться в мир «лёгких денег», «успешного успеха», «заработка в азартных играх», и тех последствий, с которыми столкнулись многие игроки.*

Первые шаги и позиция жертвы

Начать мою книгу я хотел бы с очень важной темы для каждого игрока – позиции жертвы. По ходу этой главы вы убедитесь, что избавиться от зависимости без *принятия игроком ответственности* за сложившуюся ситуацию практически невозможно. *Бесконечная жалость к себе – это деструктивное поведение*, которое не принесёт ничего хорошего. Игроку крайне вредно принимать позицию жертвы, и если он продолжает смотреть в зеркало с долей сочувствия:

«Ах, какой я бедный и несчастный, только мне так не везёт»,

«Я никогда не смогу бросить играть»,

«Зависимость до конца жизни будет со мной», — значит ни о каком осознанном выходе из игры не может быть и речи.

Проблемы с азартными играми испытывает огромное количество людей по всему миру. По данным исследований цифра колеблется от 4 до 5% всего населения нашей планеты! Естественно, что с ростом развития технологий количество проблемных игроков только увеличивается в последние годы. Быстрота процессов во всех азартных играх просто зашкаливает. Зависимый человек банально не успевает обрабатывать тот объём информации, которым его атакует игровая система. Классическое казино и карточные игры XIX века практически ушли в прошлое. Им на смену пришли бук-

мекерские конторы, покерные платформы, онлайн-казино, биржи для трейдинга, на которые работают обученные команды профессионалов. С каждым годом всё больше людей оказывается в ловушках, расставленных игровой системой.

Я привёл эту статистику не случайно. Многим проблемным игрокам кажется, что они особенные, а вера в свою избранность порой достигает невероятных высот. Но в желании разбогатеть по-быстрому уже нет ничего особенного. Наша жизнь не стоит на месте: всё вокруг меняется. И с течением времени меняется также поведение людей. Благодаря мифологическому мышлению человека и его веры в чудо, владельцы игорного бизнеса получают невероятную прибыль. И чем больше человечеству удаётся познавать процессы работы головного мозга, тем больше инструментов будет в наличии у команды профессионалов, работающих на игровую систему.

Я находился в битве с азартными играми на протяжении 15 лет и почему-то всё это время ошибочно полагал, что обладаю редкой зависимостью, о которой мало что известно. Другое дело алкоголизм или наркомания, когда весь мир кричит об их вреде для психического состояния человека. Однако проблема зависимого поведения от азартных игр набирает в наше время критические обороты. И если ты *хочешь избавиться от влечения к игре, нужно начать вносить качественные изменения в свою жизнь*. Просто закончить играть — это всего лишь капля в море, *не больше 1% об-*

щего успеха. По ходу этой книги ты узнаешь, как я прошёл свой путь избавления от зависимого поведения. Я опишу свой личный опыт, который является *субъективным*. Каждому игроку важно помнить: путь к освобождению от зависимости должен быть *индивидуальным*. Его основа – изменение личности, *поиск и проработка внутренних конфликтов, которые снова и снова толкали тебя в игру*. Чтобы процесс пошёл значительно быстрее, предлагаю сразу разобраться с ошибочным выбором поведения после того, как игрок остановился играть, а именно – *с позицией жертвы*.

По моему глубокому убеждению и исходя из жизненного опыта, *без принятия ответственности за сложившуюся ситуацию выбраться из зависимости невозможно*. Пока ты не поймёшь, что именно ты несёшь ответственность за свои действия, а внутри тебя нет никакого дьявола или ещё кого-то, кто управлял бы твоими мыслями, только тогда ты сможешь начать осознанный выход из игры. Прекратить играть на время может почти каждый игрок, но важно задать себе другой вопрос:

«Что я сделаю, чтобы не вернуться в игру?»

Проблемному игроку *противопоказано* принимать позицию жертвы. Жалость к себе – это главный наркотик для человека, столкнувшегося с проблемой зависимого поведения. Игровая система уже нанесла невероятное количество травм психике игрока, и если он продолжит испытывать постоянное чувство жалости к себе, вряд ли сможет выбраться из

ловушки азартных игр.

Если зависимый полагает, что он неизлечимо болен или внутри него сидит дьявол, который раз за разом одерживает победу над ангелом, с таким видением проблемы человеку будет *очень сложно* избавиться от игровой зависимости. Проблемному игроку важно суметь отделить свои религиозные взгляды от причин бесконтрольного поведения, чтобы начать процесс освобождения от влечения к игре.

«Я должен отказаться от своей религии, чтобы избавиться от зависимости? Автор книги явно сумасшедший», – если вы религиозный человек, возможно, такие мысли закрались в вашу голову. Но я не предлагаю отказываться от религии, я лишь *предлагаю посмотреть на проблему под новым углом. Перекладывание ответственности за своё поведение на дьявола внутри себя не поможет выйти из порочного круга жалости к себе. Находясь в азартных играх больше 15 лет, я твёрдо убеждён, что путь избавления от влечения к игре начинается именно с принятия ответственности за то, что было сделано.*

Проводя редактуру книги, я вспомнил необычную ситуацию из подросткового периода моей жизни, связанную с нелепой попыткой избавления от игровой зависимости. В то время я жил с родителями, и у нас в углу комнаты стояла икона. Уже тогда я прекрасно понимал, что у меня серьёзные проблемы с азартными играми, но боялся открыться окружающим. И я принял решение попросить помощи у Бога.

Я молился от всей души и просил только одного – избавления от игровой зависимости. К моему сожалению, это не срабатывало и я продолжал проигрывать свои деньги. Спустя несколько лет я перестал молиться, осознав, что эти действия не влияют на истинное решение проблемы, более того – *из-за постоянных обращений к Богу я только ещё больше концентрировался на мыслях о возможном возвращении в игру.*

Я проживал тот период в позиции жертвы, и пытался *переложить ответственность* за свои проблемы на других. Я не мог посмотреть на сложившуюся ситуацию немного шире и казалось, что только всевышние силы помогут мне избавиться от зависимости. Но чудеса не случались, и я продолжал играть. Важно понять, что *центральной фигурой в проблеме зависимого поведения является сам человек*, а не его родители, друзья или Бог. Это не значит, что нужно в одиночку пытаться выбраться из той ямы, в которую многие игроки себя загнали. Достаточно *взять ответственность за сложившуюся ситуацию на себя, избавившись от позиции жертвы.* Только спустя 10 лет я смог найти кардинально новый способ избавления от своей проблемы, который дал нужный результат.

Предполагая присутствие Бога в вашем бесконтрольном поведении в игре, вы часто можете перекладывать всю ответственность за свои действия на постороннего:

«Я проиграл всю свою зарплату за несколько часов – Бог

снова не уберёт меня».

«Почему именно меня Бог наградила этой зависимостью?»

«Только Бог в силах избавить меня от этой болезни».

Вот лишь некоторые популярные самообманы, которые блуждают в сознании множества проблемных игроков. Это и есть *позиция жертвы* в чистом виде. Чтобы избавиться от неё, совсем не обязательно забывать, что вы религиозный человек. Нужно принять ситуацию такой, какая она есть – *что именно ваши действия являются причиной бесконечных потерь денег*. Если продолжать постоянно ныть, это ни к чему хорошему не приведёт! Наоборот, *избавившись от позиции жертвы*, вы поймёте, что на самом деле всё в ваших руках, и только от вас зависит, сможете ли вы пройти путь осознанного выхода из игры.

Когда игрок живёт в позиции жертвы, ему не хочется ничего менять в своей жизни.

«Я хочу бросить играть и больше не проигрывать свои деньги и деньги окружающих, но не знаю, как это сделать. Я не могу контролировать силу, находящуюся внутри меня, которая постоянно так и просит снова вступить в битву с игровой системой» – это и есть внутреннее противоречие проблемного игрока.

Избавившись от позиции жертвы, эта мысль заиграет новыми красками:

«Я хочу бросить играть и больше не проигрывать свои деньги и деньги окружающих, но не знаю, как это сделать. У

меня есть проблема, и только от меня зависит результат её решения. Какие новые действия я могу предпринять, чтобы осознанно выйти из игры и больше туда не возвращаться?»

Очень часто на первых этапах отказа от игры большинство зависимых предпринимают ошибочные действия, такие как просмотр видео о том, как избавиться от зависимости, а также бесконечные переписки в чате анонимных игроков, где люди меряются уровнями катастрофичности своих ситуаций. Если человек желает получить больше информации о своей проблеме – *это очень хорошо*. Но главное не путать этот процесс с качественным изменением личности, необходимым для избавления от влечения к игре. Поскольку проблемные игроки зачастую обладают нарциссической оболочкой (для этого вопроса я выделил целую главу), по-быстрому полученные новые знания могут сыграть с ними злую шутку. В первую очередь, можно наткнуться на *некачественную информацию*. И тогда самое критичное, что может случиться – проблемный игрок повесит на себя ярлык «лудомана». Это путь в никуда, потому что в таком случае зависимый будет ощущать себя жертвой обстоятельств:

«Я лудоман, моя болезнь неизлечима»,

«Ну если у меня все признаки лудомании, тогда понятно почему у меня так много долгов»,

«Если я являюсь лудоманом, то совсем не важно сколько денег было проиграно, и я могу продолжать попытки отыг-

раться, ведь моя болезнь всё равно не лечится».

Но самодиагностика не имеет *смысла* – для этого стоит обратиться к правильно подобранному специалисту. Только он сможет корректно поставить диагноз. И это нужно сделать исключительно для определения последующих действий в решении проблемы, *а не для того, чтобы зависимый мог с гордостью навесить на себя ярлык «лудомана».*

На протяжении 15 лет я всегда пытался решить вопрос исключительно с помощью силы воли и самоконтроля, не осознавая ценность выбора нового метода для решения проблемы. Поскольку в молодости я профессионально занимался футболом, я владел этими инструментами в совершенстве.

Имея вредную привычку на протяжении около шести лет курить по несколько сигарет в день, я с первого раза оставил её в прошлом. Также случилось и с алкоголем. В подростковом возрасте у меня было сильное влечение к спиртным напиткам, я крайне редко мог остановиться, продолжая пить до раннего утра. С помощью алкоголя я закрывал свои внутренние конфликты, пока на смену ему не пришла игра, а именно ставки на спорт. Моя любовь к крепким спиртным напиткам немного утихла, но я продолжал выпивать пару раз в неделю в компании с друзьями. Но однажды я решил отказаться от алкоголя на долгое время. Свою внутреннюю мотивацию для совершения этого действия я нашёл в рождении сына. И снова сила воли помогла мне это сделать.

Исходя из своего личного опыта, я всегда был абсолютно

уверен, что только с помощью силы воли я смогу победить свою зависимость. Когда в очередной раз я терпел неудачу и возвращался к игре, я был убеждён, что нужно всего лишь приложить больше самоконтроля, и тогда точно смогу забыть игру, как страшный сон. Но как оказалось, *сила воли не работает при истинном освобождении от игровой зависимости*. Многие игроки попадают в некий диссонанс, когда узнают, что сила воли – это нерабочий инструмент. Ведь на протяжении первого месяца «вне игры» у любого зависимого будет сильное влечение к потенциальному возврату в игровой процесс, и в этой критической фазе как раз таки нужно любыми способами выдержать этот период. Реабилитационный центр, поездка в другой город или страну, передача всех оставшихся денег родственникам, смена смартфона на кнопочный телефон – у каждого человека будет *свой* оптимальный набор действий. Мне же кажется, что лучше всего справиться с критической фазой помогает вовремя найденная *внутренняя мотивация наконец-то изменить свою жизнь в лучшую сторону*.

Подводя итог, после завершения процесса стабилизации работы мозга, *сила воли не только не поможет, но и нанесёт ещё больший вред*. Человеку ошибочно будет казаться, что он отдаляется от азартных игр и больше никогда туда не вернётся. Но по факту вы только будете приближаться к возврату в игру, потому что *никаких новых действий* не предприняли. Поэтому если проблемным игроком принято решение

избавиться от своей зависимости, я предлагаю сделать это осознанно, один раз и навсегда, а не уповать на силу воли и считать дни без игры. Чтобы справиться с этой проблемой, нужно хорошенько поработать над качественными изменениями личности. Лучшее, что можно сделать на первых этапах – *избавиться от деструктивной позиции жертвы и принять ответственность за случившееся.*

Почему сила воли – это нерабочий инструмент, я более подробно расскажу в следующей главе, а сейчас я хочу обратиться к родственникам игроков с одним очень важным советом.

Близким людям зависимого также нужно уйти от позиции жертвы, хоть и на первый взгляд она выглядит очень привлекательной:

«Меня долгое время обманывали, а оказалось, человек жил двойной жизнью»,

«Проиграны абсолютно все наши деньги»,

«Человек набрал огромное количество долгов, и теперь ему ещё нужна помощь».

Очевидно, что эмоции печали и гнева у близких родственников можно понять в сложившейся ситуации. В идеальном варианте их нужно прожить и больше к ним не возвращаться, иначе они станут катализаторами принятия позиции жертвы и в будущем отрицательно скажутся на общем результате. *Зависимость от азартных игр,* как бы парадок-

сально это ни звучало – *семейная проблема*. И поскольку она касается сразу нескольких человек, решать её нужно сообща, *действуя как единое целое, как одна сплочённая команда*.

Существуют разные причины развития зависимости у проблемных игроков, и возможен сценарий, в котором человек испытывает особое влечение к игре из-за конфликтов внутри семьи. Находясь в игровом процессе, он прятался от стресса и напряжения, полученных в повседневной жизни. В данной ситуации никто не является жертвой, и нет смысла кого-то обвинять. Есть *совершённые действия* одним человеком, и есть *определённые последствия*, которые должны решаться только этим же человеком. Работа в команде не означает, что нужно отдавать долги вместо игрока или принудительно таскать его по специалистам. Это только его путь, и он должен начать его прохождение *самостоятельно*. Если отвернуться от человека, это приведёт только к усугублению ситуации.

На первых порах игрок думает, что проблема именно в проигранных деньгах, а если он сможет быстро, с помощью азартных игр, вернуть «своё», то докажет родственникам и всему миру, что у него нет никакой «болезни». Но не забывайте, что игровая зависимость – это очень глубокая проблема, требующая длительного времени для её решения. Помощь близкого человека будет важна как никогда. И как только всей семье удастся прийти к выводу, что *в истории с игровой зависимостью нет жертв и никто не виноват*, про-

цесс избавления от нездорового влечения к игре будет проходить намного легче и продуктивнее.

Поменяй себя за 9 минут и почему сила воли не работает

Девять минут – примерно столько нужно времени, чтобы бегло пролистать эту книгу, отбросить её на полку и больше к ней не возвращаться, ошибочно полагая, что ты не излечим от своей зависимости и тебе никто не сможет помочь.

Девять минут – столько времени нужно, чтобы быстро прочитать одну главу моей книги и действительно убедить себя, что *сможешь перестать играть, всего лишь занимаясь чтением или просматривая видео* про лудоманию.

Очевидно, что первая часть названия главы – это сарказм. Никакие *существенные изменения* не могут произойти в личности человека ни за 9 минут, ни за 1 день, ни даже за неделю или месяц. Есть большая разница между двумя понятиями – прекратить играть, то есть временно оградить себя от азартных игр, и осознанно выйти из игры, изменив своё мышление. Если рассмотреть фактическую составляющую в обоих случаях, то для постороннего взора будет крайне сложно выявить отличия – оба игрока находятся вне игры определённый период времени. Но только один «держится» с помощью силы воли и самоконтроля, а второй – осознаёт, *почему* он не хочет возвращаться в игру и параллельно работает над изменениями своей личности. По факту, первый

игрок до сих пор в своей голове борется с системой, а второй – отпустил прошлое, и ему больше не нужна сила воли для того, чтобы не возвращаться в игру. Сейчас я хотел бы поделиться историей, в которой расскажу о своём самом длительном перерыве от азартных игр.

В 2019 году за несколько недель я проиграл практически все деньги, которые у меня были. Ситуация была просто катастрофичной для меня, ведь общая сумма проигрыша была равна моей зарплате за один год. Тогда мне впервые пришлось рассказать о своей проблеме жене, которая до этого была не в курсе моей зависимости. Естественно, это был не первый проигрыш за спиной родных и близких людей. Но этот случай отличался от предыдущих масштабом проигрыша, который *уже невозможно было бы скрыть*. У меня просто не было выбора, кроме как шокировать жену неприятной новостью. Но она поверила в меня, и мы приняли совместное решение, что я смогу справиться с игровой зависимостью. Только в тот момент никто из нас не обладал должным количеством информации о данной проблеме, и поэтому первое, что я сделал – *пошёл по старому пути, повесив на стену листик бумаги с отсчётом дней без игры*. Тогда я был уверен, что это невероятно мощный инструмент, и *только с его помощью* можно покончить со ставками раз и навсегда.

Но сейчас, оглядываясь в прошлое, я чётко осознал, что это была *самая большая глупость*, которую может делать игрок. В постановке жизненных целей не должно быть нега-

тивных частиц «не» и «без». *Чтобы идти в правильном направлении, ты должен стремиться к чему-то, а не бежать от чего-то.* Считая дни без игры, любой игрок внутри своего подсознания будет бесконечно прокручивать одну и ту же мысль:

«Я не играю уже некоторое количество дней».

Сама формулировка будет постоянно напоминать тебе, что ты *просто обязан когда-нибудь вернуться в игру.* А если учесть, что ничего нового в твоей жизни не происходит, ведь ты просто пытаешься убежать от своей зависимости или побороть её, то вполне логично, что в скором времени ты снова вернёшься в игру. Но с ней не нужно бороться, так же как и противостоять ей. *Со своей зависимостью нужно подружиться,* как бы это абсурдно ни звучало на первый взгляд. Её нужно полюбить, понять и в конечном итоге *остаться благодарным перед ней за временное присутствие в твоей жизни.* Ведь именно игровая зависимость помогала тебе большую часть жизни закрывать твои внутренние конфликты. И сейчас главная задача каждого игрока, решившегося на качественные изменения в своей жизни, состоит в том, чтобы сначала проанализировать себя.

«Какие внутренние конфликты заставляют меня из раза в раз возвращаться в игру?»

«Что я там ищу такого, чего мне не хватает в реальной жизни?»

Уже после анализа, который зачастую помогает сделать

специалист, ты сможешь изменить свою личность и по-новому выстроить мыслительные процессы.

Возвращаясь к моей истории, я хотел бы подробнее рассказать о самом отчаянном поступке за всю мою длительную игровую «карьеру». Проиграв *на тот момент* самую крупную для меня сумму денег, я был уверен в правильности выбранного метода для «*выздоровления*» и начал считать дни без игры. Но одного листа бумаги и ручки мне оказалось недостаточно, и я решил набить татуировку с датой «первого дня без игры». Я был абсолютно убеждён, что поступаю верно. В душе я ненавидел игру, и это была своего рода месть для неё. В тот момент я чётко понимал, что не возвращусь больше в игровые процессы, но новая татуировка оказалась едва ли не единственным изменением, которое я для этого предпринял.

Изначально я не хотел упоминать об этой истории в книге, потому что мне было стыдно. Но моя жена, перечитывая книгу перед её изданием, решила спросить у меня:

– Где рассказ про татуировку? Как ты можешь описывать в книге свою историю, не упомянув о самом курьёзном моменте? Тем более это по-настоящему смешной случай, который повеселит читателей твоей наивностью!

Нам сразу стало весело, вспоминая ту важность, которую татуировка имела в прошлом. Сейчас этот поступок вызывает лишь улыбку. В особенности после осознания и принятия того факта, что *никакие татуировки и подсчёты дней без иг-*

ры не помогут в избавлении от игровой зависимости, а нужно только работать со своими внутренними конфликтами и менять мышление.

В итоге я «продержался» без игры почти два с половиной года, не предпринимая ничего нового и не меняя своего мышление – исключительно благодаря силе воли. Я очень часто вспоминал и подсчитывал общую сумму проигранных денег за всё время, и мне это никогда не добавляло спокойствия. В голове я всегда держал возможную вероятность поquitаться с игровой системой. Неудивительно, что спустя время у меня появился подобный «шанс».

Мой перерыв от азартных игр прервался из-за огромного всплеска интереса общества к криптовалюте, и я внезапно вспомнил о своей давней мечте попробовать себя в трейдинге. Я считал, что если смог «побороть» свою зависимость в честной схватке, то легко справлюсь с контролем всех своих действий в торговле на криптовалютном рынке. *Как же сильно я тогда заблуждался...*

Не прошло и нескольких недель, как я потерял сумму, равную трём моим месячным зарплатам. Я не успел и глазом моргнуть, как размеренное инвестирование привело меня к торговле с плечом. И это при том, что я больше двух лет не имел дело с азартными играми. Несмотря на такую длинную паузу, зависимость очень быстро восстановила все нейронные сети, связанные с азартными играми. Мне было крайне сложно наблюдать за колебаниями рынка, и каждый раз, ко-

гда я терял деньги, мне сразу же хотелось вернуть их с помощью сделки на более крупную сумму, по аналогии с поведением игроков в ставках на спорт. Интересно, что более 10 лет моей страстью были именно ставки на спорт. Теперь, после временного перерыва, появился шанс стать «успешным» в другом виде деятельности. Вполне естественно, что меня завлекла новая сфера – механизмы в быстрых трейдерских сделках практически ни чем не отличаются от лайв-ставок. Настоящему игроку всё равно, где играть – *главное, получить необходимые эмоции*, которых не хватает в повседневной жизни. Поэтому после очередного крупного проигрыша, я моментально вернулся к прежнему образу жизни, один раз в несколько месяцев сливая свои деньги, только теперь уже на криптовалютном рынке. Мою жизнь снова перевернул онлайн-покер, с которым появилась идея стать профессиональным игроком. Об этом подробнее вы сможете прочитать в главе «Покер и успешный успех».

Одно из самых распространённых заблуждений игроков – «сила воли лучший помощник в борьбе с зависимостью». Учитывая, что многие проблемные игроки имеют спортивное прошлое и в совершенстве владеют этим инструментом, общая картина выглядит весьма неблагоприятной. К сожалению, многие люди просто не знают, что применение силы воли в процессе освобождения от зависимости не принесёт нужного результата. Долгое время я и сам заблуждался, поскольку благодаря самоконтролю смог *«продержаться»* без

игры больше двух лет. Однако мышление игрока осталось со мной, внутренние конфликты никуда не делись и, естественно, я не обратился за помощью к специалисту. Так что в моей истории оставалось только дожидаться подходящего случая, чтобы снова запустились старые процессы, связанные с игрой.

Как же работает механизм зависимости? Время смягчает боль от поражений и потери крупной суммы денег, как бы сильной она ни была в тот момент. Количество проблем и тревог в реальной жизни снова возрастает, и не удаётся найти других способов справиться с ними. Тогда мозг подсказывает самые тёплые воспоминания о игре и крупных выигрышах:

«Тебе сейчас плохо, ты чувствуешь тревогу и напряжение? А помнишь, как здорово было в игре? Ты был свободен, мог выбирать любые варианты»,

«Почему обязательно снова проиграю? Ведь я много раз выигрывал крупные суммы, поэтому стоит попробовать ещё разок».

И вот здесь начинается сумасшедшая борьба в сознании каждого игрока. Разумом вроде бы понимаешь, что не хочешь возвращаться в игру, тем более что уже больше 100 дней насчитал «вне игры». Но реальная жизнь не приносит ни счастья, ни удовлетворения. Внутренние конфликты так и остались неразрешёнными, а мышление не изменилось. Накатывает тоска: в игре было веселее и разнообразнее, а в

жизни – грустно и скучно. В такие моменты и возникает самый большой риск возврата в игру. И никакие листики с подсчётом количества дней без игры не помогут, потому что *сила воли не помощник в сложных процессах освобождения от игровой зависимости.*

Почему же всё-таки так важно начать работать со своей личностью? На моём примере вы могли убедиться, что без изменения мышления легко перейти из одной сферы азартных игр в другую. Но также не стоит забывать, что любой игрок, «держась вне игры» исключительно с помощью силы воли, может легко перескочить в другую зависимость, например алкоголизм или наркоманию. И это не кажется чем-то невероятным, поскольку мозгу зависимого человека по-прежнему нужно закрывать внутренние дыры.

Просто читая эту книгу, ты не избавишься от своей игровой зависимости. Бесконечные просмотры видео о лудомании не помогут решить твой внутренний конфликт. За 9 минут не может произойти никаких перемен в личности. Отдавая предпочтение такому инструменту, как сила воли, человек выбирает длительный и мучительный путь решения проблемы игровой зависимости, который не принесёт желаемого результата. Моей целью является показать на примере своей истории, что *только с помощью анализа своих внутренних конфликтов, с последующими активными действиями, вы сможете добиться качественных изменений в своей жизни.*

Человеку, столкнувшемуся с проблемой игровой зависимости, нужно усвоить очень важный момент: чтение полезной литературы – это безусловно качественное времяпрепровождение. Просмотры видеоматериалов с целью разобраться, как устроена игровая система и как наш мозг реагирует на игровые процессы – это тоже очень полезно. Но всё это не имеет непосредственного отношения к внутренним изменениям, которые нужно совершить, чтобы больше не возвращаться в игру. Вы просто занимаетесь самообразованием, тем самым обманывая мозг. Фактически, вы всего лишь поставили на паузу игровые процессы, которые всегда будоражили ваше сознание, но внутренние проблемы никуда не делись. И в таком случае возврат в игру является неизбежностью – *вопрос только лишь времени.*

Почему-то многие игроки решили, что для достижения успеха они смогут пройти по лёгкой дорожке, по которой «обычные» люди идут десятилетиями:

«Зачем учиться и развиваться? Зачем строить свой бизнес? Зачем идти по карьерной лестнице долгие годы, когда за считанные часы можно выиграть большую сумму денег?»

Это лёгкий путь, и каждый игрок знает, куда он его приведёт в конечном итоге. Так вот, чтобы избавиться от зависимого поведения, пройти по быстрому пути тоже не получится. Физические упражнения, занятия спортом, чтение книг – это всё замечательно. *Но сделал ли ты что-то со своими внутренними конфликтами, после того, как вышел из игры?*

Проконсультировался ли ты со специалистом, чтобы он помог провести анализ твоей личности? Или же ты в который раз снова считаешь дни без игры, в надежде, что в этот раз по-любому сработает данный метод и зависимость будет побеждена с помощью силы воли?

Завершу эту главу популярным афоризмом, который часто ошибочно приписывают Альберту Эйнштейну:

«Безумие – это делать одно и то же снова и снова и ожидать разных результатов».

Ценность работы со специалистом

Эта глава является одной из самых значимых для всех проблемных игроков, которые ни разу в своей жизни не обращались за психологической консультацией. *Для зависимого человека крайне важно после очередной остановки в игре выбрать новый путь.* Как правило, игрок берёт паузу только в двух случаях: когда полностью исчерпаны финансовые ресурсы, включая возможность занять деньги, или когда внутреннее напряжение достигает предела, и возникает искреннее желание избавиться от зависимости. Но из реальных изменений в жизни большинства происходит только то, что игрок некоторое время не проигрывает деньги. То есть многие видят проблему исключительно в финансовой составляющей. К сожалению, процессы, которые *разрушают личность* зависимого во время игровых сессий, остаются незаметными для большинства. Оценить же финансовый ущерб способен практически каждый.

Есть разные типы игроков, и среди их огромного большинства найдутся те, которые не собираются останавливаться и выходить из игры. Проблемные игроки, которые испытывают угрызания совести, глубоко внутри готовы расстаться с игрой, *просто им нужен внешний толчок.* Также есть такие, кто не готов мириться с поражением от игровой системы, ведь считают делом принципа – *вернуть «своё» у без-*

душной игровой системы.

По моим глубоким убеждениям и наблюдениям — *помочь можно абсолютно любому игроку*, даже тому, который отрицает наличие проблемы с игровой зависимостью. Единственный нюанс — взаимодействуя с таким типом игроков, близким родственникам нужно будет *аккуратно* подтолкнуть его к правильному пути. Главное условие осознанного выхода из игры — человек должен *сам захотеть* освободиться от зависимости и пройти этот новый для себя путь. Если у кого-то в голове ещё тешится надежда, что игрока можно отправить на лечение насильно, это глубокое заблуждение. *Во время игровых сессий личность человека деградирует, и он постепенно утрачивает моральные ориентиры.* В таком случае уговоры об отказе от азартных игр даются очень сложно и являются крайне непродуктивными. Если проводить какие-то насильственные мероприятия с игроком, в будущем он сделает только назло, потому что *изначально это было не его решение* — «освободиться от зависимости». Даже после полугода в реабилитационном центре игрок с большой вероятностью сорвётся в течение ближайших недель, поскольку *глубинные изменения проходят только с помощью внутренней мотивации, но никак не насильственными методами.*

Что я подразумеваю под первыми шагами помощи зависимому человеку для близких родственников? Доброжелательное отношение к игроку и мягкое воздействие на него, несмотря на его прошлые ошибки.

«Помочь словом? Что за бред, ни одного игрока слова не заставят бросить игру!»

Безусловно, если вы так считаете, то абсолютно правы в этом. Но здесь речь не о том, чтобы зависимый взял и после нескольких часов уговоров осознанно вышел из игры или полностью поменял своё мировоззрение по отношению к проблеме. Речь о тонком воздействии на игрока. Например, чтобы он не прекратил играть навсегда, а *всего лишь* сделал «паузу» на несколько недель. Главное – дать человеку немного времени вне игры, чтобы *мозг снова смог рационально мыслить* и сместил фокус внимания, направленный только в одну точку. А вот тогда уже зависимого стоит снова подтолкнуть в сторону работы со специалистом. К сожалению, у меня нет универсального рецепта, что конкретно нужно говорить игроку, потому что все мы разные личности, и в каждом отдельном случае нужен только *индивидуальный подход*.

Я уверен лишь в одном: с большинством игроков родственникам нужно общаться с помощью дружелюбной хитрости. Если в семье будут скандалы, крики, злость, упрёки, то игрок воспримет такое поведение исключительно как атаку на него, и это не только не даст положительного результата, а *ещё больше усугубит ситуацию*.

Также в первые несколько недель после выхода из игры человеку может понадобиться определённый контроль прежде чем приступить к проработке внутренних конфлик-

тов. И снова здесь всё *абсолютно индивидуально*. Существует множество вариантов действий: самоисключение, доступное на многих игровых платформах; помощь родственников, чтобы ограничить зависимого от азартных игр и действий с финансами; смена обстановки на какое-то время; крайний случай – реабилитационный центр на несколько недель, максимум месяц.

Сразу отмечу: реабилитационный центр способен лишь помочь игроку восстановить внутренние ресурсы. Избавить игрока от зависимого поведения с помощью такого метода будет крайне проблематично, я бы даже сказал практически невозможно. Потому что *проработка внутренних конфликтов, а также качественные изменения личности проходят сугубо индивидуально*. Изменение мышления игрока возможно лишь без применения насильственных методов. Я с радостью хотел бы предоставить «шаблон для освобождения от игровой зависимости», который подойдёт каждому, но такого *просто-напросто не существует*. И только специалист сможет дать точный анализ ситуации для каждого конкретного игрока. Возможно, в начале реабилитации понадобятся антидепрессанты, возможно – не понадобятся. Какие именно медикаменты потребуются, сможет определить только психотерапевт или психиатр. Главная задача игрока – в первый месяц сделать *осознанный перерыв от игры*, чтобы *стабилизировать состояние мозга*, и он снова был готов воспринимать информацию и видеть другие вещи, кро-

ме игровых процессов. Тогда уже можно будет плодотворно заниматься глубинными изменениями личности со специалистом.

Почему, на мой взгляд, игрок не сможет справиться с этим самостоятельно? Для начала замечу, что минимальный шанс справиться в одиночку есть, но только он крайне мал, к тому же уже многократно испробован другими игроками. Лично мне кажется, что *рисковать в такой ситуации будет неуместным*. Работая со специалистом в паре, вы неоднократно увеличиваете свои шансы на успех в решении данной проблемы. Ведь психотерапевты проходят длительный процесс обучения и зачастую обладают колоссальным опытом работы. Поэтому вы обязательно сможете получить качественную помощь.

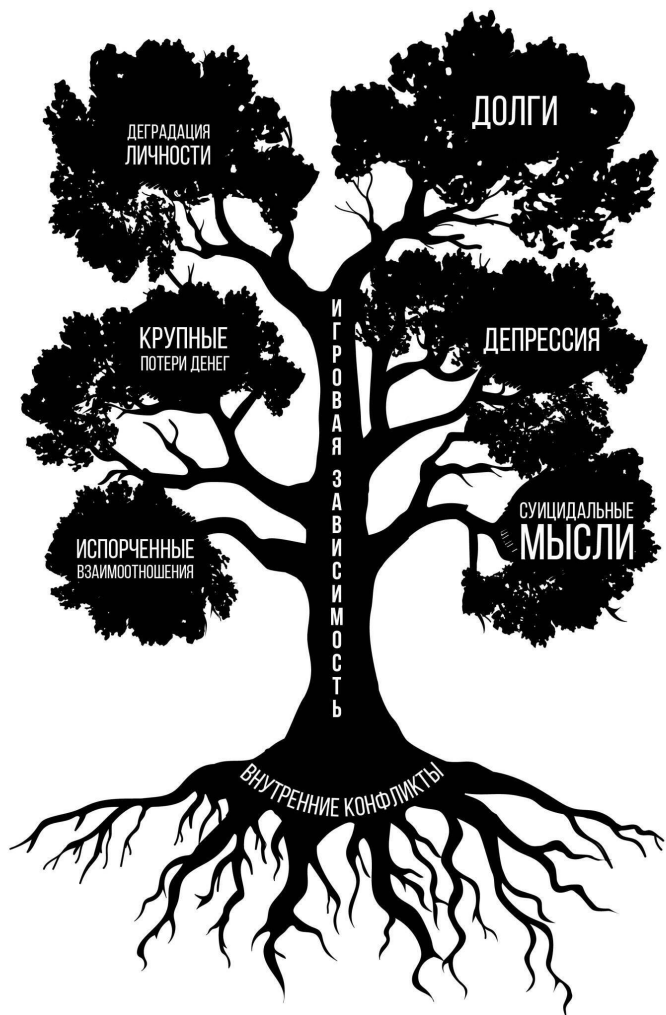
Многие люди ошибочно считают, что психологи и психотерапевты лишь говорят общие слова и продают воздух.

«И зачем вообще к ним обращаться, когда можно за кухонным столом поговорить с близким другом и решить свою проблему?»

Суть в том, что за кухонным столом проблемы не решаются – ими лишь делятся. Друзья оценивают ситуацию и дают советы только исходя из своего жизненного опыта. Специалист всегда смотрит на ситуацию нейтрально. Ему абсолютно всё равно, проиграли вы тысячу долларов или 10 миллионов. Психотерапевт будет вести сеанс исключительно исходя из своего опыта работы, имеющихся знаний и на-

выков, а также различных инструментов помощи. Хороший специалист обязательно сможет найти *индивидуальный* подход к каждому клиенту.

Если только что я вас не убедил, и вы по-прежнему считаете, что справится возможно и самостоятельно, у меня есть второй, ещё более убедительный довод обратиться за помощью к специалисту. Для осознанного выхода из зависимости важно не только изменить мышление, но и *проработать внутренние конфликты*. С изменениями в рассуждениях касательно игры человек сможет справиться и самостоятельно. Но разве возможно в одиночку *качественно* проработать внутренние конфликты, *ведь для этого их сначала нужно обнаружить и проанализировать?* В таком случае, определенно нужен взгляд со стороны. Большинство глубинных конфликтов тянутся из самого детства и на протяжении многих лет они оставались незамеченными, а человек видел проблему лишь в долгах и крупных проигрышах. Сейчас я предлагаю посмотреть на следующий рисунок, чтобы было легче понять истинную причину проблемы игровой зависимости.



В осознанном подходе к освобождению от зависимого поведения крайне важно изменить не только мышление, но и свои *действия*. Для наглядности я опишу один из своих внутренних конфликтов.

Чувство несправедливости знакомо большинству игроков. Я был заиклен на нём с самого детства, ещё до момента прихода в игру. Я ждал от мира, что он должен быть всегда справедливым. По сути, я *отрицал реальность с её несправедливостью* и верил в своё «всемогущество». Нетрудно догадаться, что происходит с сознанием человека, который с таким внутренним конфликтом попадает в игру. Когда команда, на которую ты поставил, проигрывает матч, пропустив гол на 95 минуте; когда последняя карта на покерном столе переворачивает ситуацию не в твою пользу; когда сделка на трейдерском рынке за несколько секунд закрывает в минус твою позицию – *земля сразу же уходит из-под ног*. В такие моменты я готов был отдать всё, что у меня было, лишь бы «*восстановить справедливость*».

Разумеется, я ошибочно считал, что игровая система мне что-то должна. Анализируя сейчас свои действия в прошлых ситуациях, мне нужно было просто принять силу обстоятельств. Но я жил в своих заблуждениях и верил в своё всемогущество, и по этой причине бесконечное количество раз терял рассудок и бесконтрольно пополнял игро-

вой баланс.

Со временем меня начала раздражать несправедливость не только в игровых процессах, но и в реальной жизни. Как только происходила какая-то жизненная ситуация, где, как мне казалось, со мной поступили нечестно, я пытался восстановить справедливость. Только уже не во взаимосвязи с «обидчиком», а на поле битвы с игровой системой.

Описывая это сейчас, я понимаю, насколько ситуация проста и очевидна, что весьма странно, как я не смог догадаться об этом раньше. Но только главный нюанс заключается в следующем: *когда ты постоянно находишься в игре, твой фокус внимания направлен исключительно на неё. Лишь осознанный перерыв от игры и работа со специалистом позволяют взглянуть на себя иначе.*

Я описал только один внутренний конфликт, который я проработал. В моём случае он был лишь «верхушкой айсберга». Дальше меня ждал поиск более глубоких проблем и переживаний. Некоторые я смог найти и проанализировать самостоятельно, но *были внутренние конфликты, о которых без посторонней помощи я никогда бы не догадался.* Чтобы распутать некоторые ситуации потребуется не один сеанс и даже не один месяц. *Это действительно трудоёмкий процесс, но он принесёт вам по-настоящему качественные изменения личности.*

Прекратить играть можно в любой момент. Как минимум, у проблемного игрока могут закончиться деньги, и после

этого он решит, что азартные игры ему надоели, а денежные потери приносят постоянное разочарование и неудовлетворение. Но это *не является* осознанным выходом из игры. Это лишь перерыв, который в терминологии зависимых называют «ремиссией». А вот что нужно делать, чтобы больше не вернуться в игру, подскажет глубинный анализ своей личности.

Внутренние конфликты можно сравнить с раковой опухолью, о которой мы не подозреваем. Подчеркну очень важный момент – *мы не знаем*. Человек, проходя диагностику в больнице, будет шокирован таким диагнозом. Но если выявить раковую опухоль на ранней стадии, то она поддаётся лечению. Поэтому важно проводить периодические проверки состояния своего здоровья. Если говорить метафорически, у проблемного игрока имеется раковая опухоль, которая *символизирует именно внутренние конфликты, а не лудоманию или игровую зависимость*. Проанализировав и проработав их, можно избавиться от внутренней проблемы, которая *сжирает твои самые ценные ресурсы – энергию, время и внимание*. И в дальнейшем тебе уже не нужно будет с помощью игры закрывать эти внутренние дыры.

Проблемные игроки склонны к поиску быстрых решений, что является логичным следствием их участия в азартных играх. Поэтому зачастую они *желают «выздороветь» в максимально короткие сроки*:

«Дайте список книг, прочитав которые я больше не вер-

нусь в игру»,

«Пропишите таблетки, чтобы больше не играть!»

«Какие видео нужно посмотреть, чтобы навсегда избавиться от лудомании?»

Многие ищут простые решения сложной проблемы. Но это и неудивительно, потому что мозг потерял очень много ресурсов, и психическое состояние серьёзно ухудшено. Поэтому потребуется длительное время и осознанный подход, чтобы восстановиться и изменить мышление. Это я и предлагаю сделать, но обязательно с помощью опытного специалиста.

К кому именно стоит обратиться? Варианты бывают разные — психолог, психоаналитик, психотерапевт, а возможно, и психиатр. Всё зависит от конкретного случая. Я бы советовал начинать с психотерапевта, ведь он вправе выписать медикаментозное лечение на первых этапах реабилитации. Также часто бывает ситуация, когда люди работают с двумя специалистами одновременно, например психиатр и психолог. Психиатр диагностирует серьёзные заболевания и помогает с подбором фармакологических препаратов. Бывают случаи, когда у проблемного игрока диагностируют депрессию или более серьёзное психическое расстройство. Именно поэтому важно в первую очередь обратиться к психиатру или психотерапевту, обладающим медицинским образованием. А уже после начального этапа диагностики можно работать с психологом.

Как выбрать того, кто точно поможет? Естественно, это должен быть человек со специальным образованием, а не горе-блогер, который «гарантирует стопроцентное освобождение от зависимости». Я рекомендую выбирать специалиста, опираясь на свои ощущения. Если тебе нравится, что говорит человек, то как он говорит, тебе близко его мировоззрение, ты можешь обратиться за помощью к нему. Избегайте мошенников, которые наживаются на чужом горе – к сожалению, таких немало.

Не стоит забывать, что бывают ситуации, когда приходится менять специалиста по разным причинам. Одной из причин может стать отсутствие взаимопонимания с человеком. Только не нужно думать, что проблема в тебе, и сразу опускать руки. Это снова ведёт к позиции жертвы. У всех игроков разные черты характера, разный темперамент. Кому-то проще найти контакт с одними людьми, кому-то – с другими. Возможно, ты найдёшь подходящего специалиста со второго или третьего раза, но в этом нет ничего критичного.

Как наладить эффективное взаимодействие со специалистом? Первое, и как мне кажется, обязательное правило – это принять тот факт, что специалист является только твоим помощником. Он не должен заменять родителей, друга, наставника или становиться пожизненной опорой. Хотя такое возможно, это будет считаться ошибкой со стороны специалиста. Все действия, все решения по-прежнему должны оставаться в зоне твоей ответственности.

Если ты вдруг решишь переложить эту ношу на плечи специалиста, то это *заведомо неверное решение*.

Любой психотерапевт должен только направлять в правильную сторону твои мысли, а также совместными усилиями проводить анализ внутренних конфликтов личности. Этот процесс занимает много времени, но это совсем не значит, что ты будешь наблюдаться у специалиста до конца жизни. Его задача – предоставить инструменты, позволяющие *самостоятельно удовлетворять свои внутренние потребности, обходясь без азартных игр*.

И в конце главы я хотел бы напомнить, что только *лично принятое решение игроком обратиться к специалисту может помочь в данной ситуации*. Ни родители, ни романтический партнёр, ни кто-либо другой не должны делать это вместо него. Невозможно, чтобы кто-то другой освободился от зависимости за игрока. *Этот путь человек должен начинать самостоятельно*, а помогать ему могут близкие родственники, которым не безразлична его судьба, и правильно подобранный специалист.

Урок математики

Когда я начал изучать проблему зависимости от азартных игр, чтобы разобраться в том, как работает мой мозг и почему я каждый раз возвращаюсь в игру, то наткнулся на огромное количество «экспертов» в комментариях под различными видео и в чатах с игроками. Я не буду подробно останавливаться на всех идеях, которые там излагались, так как в большинстве случаев они не несут никакой смысловой нагрузки. Но меня заинтересовало *одно из самых популярных* изречений:

«Я лудоман и моя жизнь катится ко дну, а возможно я уже его достиг. Для закрытия долгов, которые у меня есть на данный момент, понадобится далеко не один год. *Где же я должен взять деньги на специалиста?*»

В этой главе я хотел бы подробнее остановиться на этом вопросе, в особенности потому, что до моего первого сеанса *я критично относился к любой помощи со стороны*, которую ещё и нужно было оплачивать со своего кармана.

Осуществляя свои первые шаги к изменению личности, мне было очень сложно довериться этому миру и вступить в активные взаимоотношения с окружающими. Сместить фокус внимания с игры на другие, более жизненно необходимые вещи, оказалось сложнее, чем я думал. Даже спустя месяц вне игры безусловно в памяти остаются следы от послед-

них игровых сессий. Мозг игрока приходит в рациональное состояние не сразу, и я не стал исключением. Поэтому суждение, взятое из собирательного образа комментариев, сперва мне показалось весьма логичным.

«Действительно, а как игрок, у которого огромное количество долгов, может найти деньги на специалиста и проводить сеансы на протяжении одного, а то и нескольких лет?»

Некоторое время я никак не мог найти конкретный ответ, который смог бы разрешить эту дилемму. Ведь на одной чаше весов стоят долги и базовые потребности человека, а на другой – *желание освободиться от критической проблемы, которая мешает качественной жизни*. Взявшись за написание книги, я решил обязательно детально разобрать этот вопрос в отдельной главе, чтобы большинство игроков смогли всё-таки дойти до момента посещения специалиста.

Сколько денег проблемный игрок может проиграть всего лишь за один вечер? А сколько было проиграно за всё время игрового процесса? Эти цифры зачастую содержат в себе очень много нулей. Сумма, которую нужно будет заплатить за 10-20 сеансов с психотерапевтом, не идёт ни в какое сравнение с общим количеством проигранных денег.

Я думаю, что большинство людей, оставляющих подобные комментарии в социальных сетях, просто не могут или скорее всего *не хотят быть честными перед самим собой*. В более искреннем варианте собирательный образ этого ком-

ментария должен выглядеть примерно так:

«Я лудоман, и я по уши в долгах. Я считаю своей основной проблемой именно долги, а не какие-то там изменения личности и моего мышления. Если я закрою все долги, то и моя проблема будет решена, и зависимость уйдёт. А заработанные деньги я буду тратить на их погашение. Однозначно, специалист мне не нужен, ведь как он поможет закрыть долги?»

Это довольно распространённая ошибка в мышлении среди многих проблемных игроков. По-настоящему долги не являются истинной проблемой, и даже зависимость от азартных игр ей не является. Это всего лишь следствия, которые лучше всего видны невооружённым глазом. Причиной всех этих бед часто являются внутренние конфликты в личности человека.

Чтобы наконец-то распутать этот клубок в твоей голове, нужен специалист. Обращение к гадалкам или шаманам, упование на всевышние силы не помогут в истинном освобождении от зависимости. Вполне возможно, они смогут временно решить проблему, но в долгосрочной перспективе возвращение в игру будет неизбежно. Как мы уже выяснили ранее, работа должна происходить именно с личностью человека. Чтобы начать этот процесс, нужно найти и проанализировать, какие внутренние конфликты раз за разом толкают тебя в игру.

«Но я могу справиться с таким анализом и изменениями

самостоятельно!»

Возможно, существует какой-то минимальный процент вероятности для такого варианта. Только сколько раз ты уже себе это говорил? А сколько из них ты достигал нужного результата? Я убеждён, что *только пойдя по новому пути есть шанс получить другой результат*. Для меня это было обращение к специалисту в сочетании с моей активной работой в анализе своей личности.

Проводя очередную редактуру моей книги, я вспомнил, что в подростковом возрасте обращался к одному «специалисту», к которому меня насильно направили родители. Он пытался «лечить» меня гипнозом и наивными «мотивационными» высказываниями:

«Ну ты что, никогда не видел? Там же прямо на входе в букмекерскую контору написано, что только дураки несут туда деньги!»

«Тот, кто проигрывает свои деньги, настоящий лох, ты что не знал?!»

Меня *шокировал его подход* к решению проблемы. Этот «специалист» не только не помог мне, но и ухудшил ситуацию, так как я продолжал играть *параллельно* с посещением его сеансов. Тогда я был подростком, до которого очень сложно было достучаться. Вспоминая своё мышление, в то время у меня и мысли не проскакивало, чтобы я *сам захотел бросить играть*. Поэтому, независимо от того, к какому специалисту мне было суждено попасть, *нужного результа-*

та это бы не дало.

Чтобы добавить немного юмора в мою книгу, посвящённую серьёзному анализу игровой зависимости, я решил описать случай (а также ход моих мыслей), произошедший вскоре после посещения этого «специалиста». После того, как я завершил карьеру в профессиональном футболе, я не знал, чего хочу от жизни и даже не представлял, в каком направлении собираюсь двигаться. В результате *ставки на спорт стали моим способом закрыть внутренние проблемы*, и я сам не заметил, как накопил много долгов. Когда настало время закрывать «срочные» долги, то я уже не знал к кому обращаться – все мне либо отказывали, либо я им уже и так был должен. И вот в мою голову приходит просто невероятная мысль:

«Я попробую занять денег у моего психолога, ведь он должен обладать эмпатией, если работает в такой сфере».

И я был уверен, что он точно мне не откажет. Как сейчас, я помню себя в тот день – я стоял у входа в его кабинет целый час, прежде чем зайти. В какой-то момент я решил уже уйти, но вспомнил, что долг нужно срочно закрывать. Я решился постучать и сразу же вошёл в кабинет. Каково же было моё удивление, когда психолог дал положительный ответ на мою просьбу о помощи:

«Прходи, садись. Конечно я смогу тебе помочь, не переживай. Я проведу сегодня бесплатный сеанс гипноза и запишу тебя на приём на следующую неделю. Попроси денег у

родителей, чтобы оплатить его».

Сказать, что я был разочарован – это не сказать ничего. *Я был уверен*, что он сможет одолжить мне деньги. Итак, я сделал вид, что мне важно послушать лекции о бесполезности азартных игр. А мысленно я уже искал следующего человека, у которого можно было бы попробовать взять в долг. Как разрешилась эта ситуация, я подробно описал в главе «Моя история в азартных играх». Сейчас мне важно было показать *абсурдность моего мышления*. Я был настолько в отчаянии, что с лёгкостью поверил в *сумасшедшую идею* – человек, который работает с «излечением» игровой зависимости, даст в долг деньги другому человеку, который является проблемным игроком.

Мой первый негативный опыт работы совсем не повлиял на моё отношение к психологам или психотерапевтам. Если я знаю, что специалист квалифицированный, я всегда буду относиться к нему с уважением. И я крайне рекомендую каждому обходить стороной мошенников, которые выдают себя за «помощников в избавлении от *любой* зависимости».

До определённого времени я отрицал возможность платных сеансов, поскольку считал это очень дорогим «удовольствием». Большинство проблемных игроков знакомо с такой ситуацией. Поэтому сейчас предлагаю продолжить главу и вернуться к уроку математики.

«Допустим, я решился на работу со специалистом. Но их услуги стоят неоправданно дорого!»

Сколько защитных блоков готов построить мозг игрока, лишь бы не обратиться за помощью к специалисту? Сейчас перед вами очередной из них. Находясь в жёсткой схватке с игровой системой, человек проходит через сложные этапы разрушения личности, например такие, как *обесценивание* всего вокруг. В первую очередь, это естественно касается денег и их ценности. Но также *игрок с лёгкостью обесценит труд другого человека*, который годами накапливал знания, чтобы добиться успеха на «обычной» работе. Мошенническое мышление очень часто мешает проблемному игроку рационально взглянуть на ситуацию и оценить, сколько усилий, энергии и времени потратил человек, чтобы стать специалистом. Этот процесс измеряется годами, а нередко даже десятилетиями.

Стоимость одного сеанса в среднем колеблется от 30 до 50 долларов¹. Цены на рынке услуг очень сильно отличаются, поэтому можно встретить абсолютно разные цифры. Естественно, всё зависит от опыта и профессионализма человека. При дальнейшем описании я буду отталкиваться от средней цены по рынку — 40 долларов за один час работы специалиста.

Итак, ежемесячные траты на психотерапию будут составлять примерно 120-160 долларов. В контексте сравнения с ущербом, принесённым игровой зависимостью финансово-

¹ В этой главе, а также в дальнейшем во всей книге, все суммы будут переведены в доллары

му состоянию игрока, эта сумма не выглядит заоблачной. Ведь только задумайтесь — сколько времени понадобится игроку, чтобы отыскать такую сумму, если вдруг найдётся «железобетонный» матч или «стопроцентная» пара для осуществления сделки на криптовалютном рынке? Когда человек обладает внутренней мотивацией, то запросто и «горы может свернуть» ради своей цели. И в данном случае я уверен, что игрок справится с заданием найти деньги для игры за считанные часы. Что вполне логично, ведь посещение сеансов не наделено внутри самого игрока столь сильной мотивацией, как участие в азартных играх.

В повседневной жизни люди часто сравнивают цены на окружающие вещи и услуги. И для игрока может показаться более привлекательным закрыть 1-2 процента своего долга или потратить деньги на удовлетворение базовых потребностей, чем воспользоваться платным приёмом у специалиста. Один час «болтовни неизвестно с кем» в сознании большинства игроков явно проигрывает тратам на другие вещи и услуги, ведь стоит неоправданно дорого (по мнению самого игрока).

Но если посмотреть на цену сеанса в контексте денег, уже проигранных игроком, то услуги специалиста кажутся даже дешевле, чем могли бы быть. Я уверен, что большинство игроков за последнюю битву с игровой системой, проиграли намного больше, чем *оплата специалиста на год вперёд*. Суммарные затраты на психотерапию не идут ни в какое

сравнение с общим количеством потерянных денег в азартных играх. Чтобы точно убедить вас, что обращение к специалисту за помощью является не дорогостоящим удовольствием, задайте себе *один единственный вопрос*:

«Сколько денег я ещё потеряю в будущем, если сейчас не решусь на психотерапию?»

Снова пожалев денег на сеансы со специалистом, вы можете подумать, что опять сэкономили. *Но в скором времени вам придётся непременно заплатить за это решение «кругленькой суммой».*

В последний раз я решил перестать жить прошлым и посмотреть на *будущее, которое я могу изменить*. И я убедил себя воспользоваться помощью специалиста, не обещая себе ничего заранее:

«Сможет ли он мне помочь — я не знаю. Но я хотя бы попробую. А если я ошибусь в выборе специалиста, я найду другого».

Примерно такие мысли были в моей голове в начале процесса изменения личности. В конечном результате, я несколько не пожалел, что *потратил деньги наконец-то на самого себя, а не на спонсирование игорного бизнеса.*

Подводя некий итог этих двух глав, я предполагаю, что все читатели, желающие по-настоящему разобраться с проблемой игровой зависимости, уже разделились на основные 3 группы: игроки, принявшие твёрдое решение работать со специалистом (или уже работающие); те, кто ещё сомнева-

ется и не может найти внутреннюю мотивацию для первых шагов; и игроки, уверенные, что они знают всё лучше других (и не нуждающиеся в специалисте). Для последней группы я подготовил отдельную главу, посвящённую нарциссической защитной оболочке игрока. В любом случае, каждый сам выбирает, пытаться решать проблему самостоятельно или обратиться за помощью к специалисту. Но я всё же хотел бы дать несколько практических советов игрокам второй группы, чтобы вам *было проще найти внутреннюю мотивацию*, несмотря на наличие долгов:

1) Вам потребуется не больше одного сеанса в неделю. Для качественного усвоения информации, полученной за один час работы со специалистом, в среднем нужна минимум одна неделя (это факт, подтверждённый учеными). Очень многое будет зависеть от самого игрока. Если ты готов полностью «окунуться» в процесс, то значительно сократишь количество необходимых сеансов, тем самым в будущем направив больше ресурсов на закрытие долгов. Если ты не можешь позволить себе отдавать слишком много денег за работу специалиста, всегда можно заплатить временем и энергией. В таком случае ты значительно ускоришь процесс освобождения от игровой зависимости.

2) Если долги давят, как неподъёмный груз, возможно стоит заняться процедурой банкротства. Так вы сможете выбраться из моральной ямы, и психотерапия будет более эффективной.

3) Если все деньги уходят на закрытие долгов, но вы твёрдо решили, что сеансы со специалистом вам необходимы, *попробуйте постучаться во всевозможные двери*: попросите близких родственников оплатить его услуги (естественно, с условием, что в будущем вернёте эти деньги); найти начинающего специалиста, чья цена за услуги будет в разы меньше средней по рынку (главное, чтобы вам были близки его рассуждения и мировоззрение); обсудите с кредиторами сроки погашения долгов – возможно, кто-то готов будет снизить требования, и в таком случае вы сможете оплатить сеансы.

Заканчивая главу, я хотел бы сделать важный вывод: любой качественный специалист будет вам *исключительно* помощником, и *только работая в тандеме можно будет добиться качественных изменений*. Каждый из игроков сам должен сделать выбор – воспользоваться этой помощью или нет. Я убеждён, что сеансы качественной психотерапии *точно* не повредят. Но не забывайте, что на специалиста, кем бы он ни был, *не стоит надеяться, как на «волшебную палочку»* – в любом случае большая часть работы будет лежать в зоне вашей ответственности.

Биохимия мозга

В этой главе речь пойдет о процессах, которые происходят внутри человека во время участия в азартных играх. Я постарался максимально простым языком описать эти процессы. По ходу прочтения вы сможете понять, как *именно устроена работа мозга и какие ловушки расставляет игровая система, пользуясь слабостями человеческой психики.*

Начать бы я хотел со строения самого мозга. В этом плане человека от животного отличает совсем немного, а конкретно – новая кора головного мозга (лат. «neocortex»). Помимо неокортекса, головной мозг состоит из рептильного мозга и лимбической системы, которая отвечает за наши чувства и эмоции, а ещё играет важную роль в формировании памяти и обучении. Рептильный мозг – самая древняя часть головного мозга, которая отвечает за инстинкты самосохранения и поведенческие реакции, такие как, например «бей», «беги», «замри».

Реакция «бей» – очень часто в современном мире человек использует её не по назначению. И я сейчас имею в виду не физическое насилие, а агрессивный ответ на причинённую психологическую боль. Подобно загнанной в угол кошке, которая распускает когти, человек может оскорбить в ответ своего собеседника, *в моменте совершения действия совсем не думая о последствиях.*

Реакция «беги» является известной многим по фразе *«убегать от проблем»*. Казалось бы, очевидным, что любую проблему, которая приносит дискомфорт, нужно решать в текущем моменте. Но довольно распространённой является ситуация, когда человек просто старается не замечать её, хотя в конечном счёте это только усугубляет саму проблему, и её придётся всё равно решать. Что касается игровой зависимости, получается *азартные игры – это крайне неэффективный способ борьбы с проблемами*, который лишь временно помогает забыть о них, что только приближает игрока к депрессивным состояниям.

Реакция «замри» похожа на шок, когда человек вместо каких-то активных действий испытывает парализующее состояние и абсолютно ничего не предпринимает, чтобы изменить ситуацию.

У зависимого игрока настоящие проблемы начинаются в тот момент, когда отключается неокортекс и *контроль в свои руки берёт рептильный мозг*. Поэтому практически всегда включается реакция «бей», и в агонии происходят неконтролируемые пополнения своего игрового счёта.

По сути, *длительное время находясь в игровых процессах человек медленно, но уверенно спускается к животному мышлению*. А профессионалы, работающие на игровую систему, очень хорошо знают о слабостях именно рептильного мозга, поэтому многим игрокам сложно увернуться от расставленных ловушек. Для наглядного примера предлагаю

обратиться к процессу осуществления депозитов и выводов денежных средств на любой платформе с азартными играми. Для того чтобы пополнить свой игровой баланс, человеку понадобится примерно 30 секунд. Чтобы вывести деньги – *минимум* несколько часов, а на некоторых платформах этот процесс занимает больше суток. И каждый проблемный игрок знает, что практически в каждой букмекерской конторе есть «*волшебная*» кнопка отмены вывода денежных средств. Как несложно догадаться, сделано это для того, чтобы игроки могли *побыстрее снова вернуться в игру*. Настоящий игрок никогда не станет выводить всю сумму с игрового баланса, оставив часть денег, чтобы выиграть ещё больше. Естественно, что в большинстве случаев остаток будет проигран в самое ближайшее время, а вывод ещё не поступит на банковский счёт игрока.

Я сталкивался с такой ситуацией неоднократно. В этом моменте игрока и будет поджидать ловушка со «*спасительной*» кнопкой отмены вывода денежных средств. В этой ситуации главная задача игровой системы – *не дать остыть игроку*. Ведь спустя некоторое время, когда вывод денег придёт игроку, он уже может решить сделать перерыв или ему срочно нужно будет погасить долг. А что самое критичное для игровой системы – *мозг игрока получит небольшой отдых*, с помощью которого он может начать более рационально оценивать происходящее, что является *крайне невыгодным* для владельцев игорного бизнеса.

Когда человек полностью погружается в игру, им легко управлять через его переутомление, что успешно использует игровая система. Поэтому так важно удерживать человеческое внимание длительное время в игре без перерывов.

Задача игровой системы – заработать как можно больше денег, и для этого нужно «положить на лопатки» игрока, а конкретно его способность мыслить рационально. Как только отключается неокортекс и человек начинает мыслить только рептильным мозгом, то дело доходит до катастроф, а именно бесконтрольных потерь огромной суммы денег.

Парадокс ошибочного мышления игрока заключается в следующем – большинству кажется, что в моменте начала игры именно они выходят на охоту. Но на самом деле добычей является сам игрок, и он находится на крючке, с которого, как вы прекрасно знаете по своему личному опыту, уже не слезть, не проиграв все деньги.

Игровая система не даёт ни минуты свободного времени игроку, зная о слабостях его психического состояния. Именно для этого в букмекерской конторе существуют различные виртуальные виды спорта, чтобы зависимый мог делать ставки в любое время суток. Неокортекс просто не способен функционировать столь долго, как это требуется при продолжительных игровых сессиях зависимых игроков. А рептильный мозг в текущем моменте никогда не будет думать о печальных последствиях.

Вспоминая свои игровые сессии, у меня были случаи, когда я толком не помнил, как пополнил счёт в очередной раз – *всё происходило словно в тумане*. А буквально по прошествии нескольких дней я сам не понимал, как так получилось, что я проиграл деньги, предназначенные совсем не для игры.

Для родственников зависимого очень важно понять тот факт, что когда игрок полностью погружён в игровой процесс, то с ним *бесполезно вести высокоморальные диалоги о том, что он разрушает свою жизнь*. Неокортекс игрока отключен, а цель стоит только одна – *вернуть «своё» и «отомстить» игровой системе за причинённую боль*. Поэтому в некоторых моментах *может показаться*, что ситуация является безвыходной и помочь проблемному игроку невозможно.

Зачастую игровую зависимость сравнивают с наркоманией, и в некоторых аспектах последствия от первой оказываются *намного разрушительнее*. Ведь наркоман не может потерять огромную сумму денег, которой он не владеет, всего за считанные часы, а проблемный игрок способен на такое. Но ещё более важно отметить, *что конкретно* движет зависимым человеком в периоды полной беспомощности.

Для этого я хотел бы привести цитату из книги «Эффект Достоевского. Детство и игровая зависимость»²:

² Авторы книги – Саша Старк, Лорн Тепперман, Надин Залан, Патриция Альбанезе

«Сравните игрока, потерявшего всё – работу, дом, отношения с близкими, доверие, – и наркомана, оказавшегося в такой же позиции. Игрок *верит*, что *существует вероятность*, пускай и крошечная, что он выиграет крупную сумму денег, которая в какой-то степени облегчит проблему отсутствия работы, жилья, денег. Наркоман знает, что ещё одна доза, возможно, облегчит его страдания, однако *однозначно* не поможет решить материальные вопросы. Поэтому он не возлагает на будущее никаких надежд. Если другие виды зависимости определяются безнадёжностью, то *движущей силой игромании становится надежда*. И это очень важный момент, выделяющий игроманию среди прочих зависимостей как поведенческого, так и физиологического характера. *Одна и та же форма поведения и приводит к проигрышу (что ухудшает ситуацию), и обещает возможное решение проблем в случае выигрыша*. Из-за этого парадокса игроку особенно трудно перестать играть».

Но не всё так плохо, как кажется на первый взгляд. Очень много людей справились с этой проблемой, хоть она и оставляет шрам на всю жизнь. Но жизнь без азартных игр вполне реальна, независимо от того, сколько времени ты провёл в игре – пару лет или десятилетия. *И главное – не просто существовать, а жить в согласии с собой, что крайне важно для большинства игроков*.

Для осуществления качественных изменений в своей жизни нужно обязательно запастись терпением, которое за-

частую отсутствует у проблемных игроков. У всех в жизни бывают периоды, когда ничего значительного не происходит и хочется добавить красок в обыденную повседневность. Если ты живёшь в согласии с самим собой, то *ценишь каждый день своей жизни*, которая больше никогда не повторится. Но игроки обладают другим типом мышления, и в моменты скуки могут с лёгкостью вернуться в игру, лишь бы *хоть что-то* произошло в их серой жизни. Поэтому *важно набраться терпения* и не просто продолжать прежнее существование, а *работать над своей осознанностью и разбирать проблемные места своей личности*.

Как упоминалось ранее, именно неокортекс отличает человека от животных. Но он развивается у человека не сразу, а с течением времени. Только лишь ближе к подростковому возрасту, благодаря развитию неокортекса, мы становимся ближе к определению «человека», у которого есть моральные принципы и возможность стратегически мыслить. Достижение полной зрелости новой коры головного мозга обычно происходит в возрасте 21-26 лет, в зависимости от индивидуальных особенностей. По сути, человек проходит этап психологического взросления и готов мыслить более рационально, расставлять приоритеты, оценивать последствия своих поступков, делать обдуманый выбор и так далее.

В подростковом возрасте я увлекался курением и при этом никогда не считал себя заядлым курильщиком, но за компанию с лёгкостью мог присоединиться к процессу. Так

продолжалось на протяжении около шести лет, пока в возрасте 22 лет я не решил отказаться от этого занятия. Мне множество раз твердили окружающие, что курение вызывает ряд болезней. Я слушал советы со стороны, но *никогда по-настоящему не осознавал* критичность последствий. Но достигнув определённого возраста, я с лёгкостью отказался от вредной привычки, поскольку пришло понимание, что это действительно вредит здоровью и ничего хорошего в мою жизнь сигареты не приносят. Это произошло благодаря найденной внутренней мотивации, которая повлияла именно на моё отношение к курению.

Отказ от этой вредной привычки оказал сильное воздействие на моё мировоззрение по отношению к игровой зависимости, к сожалению, *крайне негативное*. Долгое время я был уверен, что так же просто, с помощью самоконтроля, я смогу вычеркнуть и азартные игры. Но игровая зависимость оказалась *гораздо сильнее*, из-за чего процесс затянулся. Пока после очередной бесконтрольной крупной потери денег я не взглянул на проблему под другим углом и не *решился покинуть зону комфорта, отправившись на поиски нужных мне ответов внутри своей личности*.

Вообще понятие зоны комфорта является чем-то весьма неоднозначным. С одной стороны, чтобы добиться саморазвития, нужно покинуть свою зону комфорта. Но с другой стороны, само понятие как будто призывает нас этого не делать. *Зона комфорта – это среда, место или психоло-*

гическое состояние, в котором человек себя чувствует безопасно и спокойно. Многим игрокам сложно выйти из зоны комфорта, поэтому они продолжают жить так, будто их всё устраивает. Только в моменты крупных денежных потерь приходит желание вырваться из порочного круга. Но для этого придётся как раз-таки сделать выбор – остаться в своей зоне комфорта, постоянно проигрывая деньги и жалуясь на свою судьбу, или начать работу над изменением личности с помощью поиска внутренних конфликтов, которые стали причиной развития игровой зависимости.

Говоря о процессах в мозге зависимого во время игры, нельзя обойти стороной *гормоны и нейромедиаторы*, например такие, как дофамин, норадреналин и эндорфины. Одно из самых популярных заблуждений, которое транслируют различные блогеры и СМИ: игровая зависимость – это погоня за «дешёвым» дофамином. Это ошибочный взгляд на проблему, поскольку *дофамин играет ключевую роль только на начальных этапах*, когда человек ещё просто развлекается с помощью азартных игр и не сформировал зависимость.

Когда начинается борьба за ресурсы и человек уже полностью поглощён игровыми процессами, в действие вступает *норадреналин*, который не даёт выйти из игры, даже если ты выигрываешь много денег. Игроку всегда кажется, что можно выиграть всё больше и больше, и поэтому он идёт на неоправданно высокий риск. *Норадреналин* выбрасывается,

когда ты не просто выигрываешь, а ещё при этом рискуешь большей частью своих денег, зачастую всеми имеющимися финансами.

Постепенно зависимое поведение, от казалось бы безобидных азартных игр переходит на *стадию борьбы за жизнь*. В мозг вбрасываются эндорфины, вызывающие состояние восторга, которое далеко не всегда можно встретить в нашей повседневной жизни. *Это является одной из причин, почему проблемный игрок, подобно наркоману, увеличивающему свою привычную дозу, каждый раз жаждет сорвать куш крупнее предыдущего, пытаясь испытать ещё большее чувство восторга.*

Изучая подробно работу нейромедиаторов и гормонов, можно прийти к чёткому выводу – проблема с азартными играми является очень серьёзной и в наше время набирает масштабные обороты во всём мире. Я уверен, что к её решению нельзя подходить только с позиции закрытия долгов или поиска развлечений и экстрима в реальной жизни.

Также несколько слов хотелось бы сказать о сбоях в *работе надпочечников* зависимого в моменты его отказа от игры. Неважно, как ты решил противостоять своему зависимому поведению – с помощью самоконтроля, силы воли или с поддержкой психотерапевта, в любом случае первое время *твой организм будет мешать тебе* полностью исключить азартные игры из своей жизни. Это логично, ведь *на протяжении длительного времени нахождения в игре психика чело-*

века сильно страдает. Поэтому и важно, чтобы прошло не меньше месяца после последних игровых сессий для начала качественной работы со специалистом. За это время мыслительные процессы восстановятся, и человек снова будет готов мыслить рационально.

Возвращаясь к вопросу о работе надпочечников стоит отметить, что они нужны для выработки гормонов – дофамина, кортизола, норадреналина. Игрок на протяжении многих лет искусственно стимулировал их выработку через азартные игры. Поэтому произошёл сбой в их работе. Самостоятельно надпочечникам очень сложно вырабатывать эти гормоны, поскольку происходит ожидание искусственной стимуляции. Понадобится какое-то время, чтобы работа надпочечников стабилизировалась. Однако даже после этого существуют опасные временные промежутки, когда вероятность возвращения зависимого в игру возрастает. Ученые выяснили, что на протяжении первого года, примерно каждые три месяца, сбой в работе надпочечников начинает проявляться сильнее, и гормоны практически перестают вырабатываться самостоятельно. Как следствие, игроку хочется прежних острых ощущений, которые помогут решить проблему выработки гормонов.

Анализируя свою историю в азартных играх, я понял, что в течение долгого времени я «срывался» каждые 2-3 месяца. Один раз за то время мне удалось «продержаться» несколько дольше – я вернулся в игру ровно через шесть месяцев.

Причина «срыва» практически всегда была одна и та же – *желание разнообразить серую жизнь с помощью риска в игровых процессах.*

Но каждый раз это заканчивалось *одинаковым* результатом – *очередной порцией стресса в моей жизни.* Пустая трата денег, которые я не хотел терять, была *одновременно* стрессом для мозга и катализатором возврата в игру, ведь хотелось *непременно* вернуть «своё». Я помню, как испытывал отвращение от самого процесса и отсутствие каких-либо сил продолжать игру, но не мог остановиться, потому что было *тяжело принять поражение* от игровой системы.

Ещё одним фактором, довольно крепко удерживающим зависимого в игре, является *накопление страха.* Выигрывая всё больше, игрок начинает испытывать нарастающий страх, от которого можно избавиться *только через полный проигрыш.* Конечно, это звучит парадоксально: то, к чему многие игроки стремятся, приносит им больше всего негативных эмоций, и чтобы избавиться от них, лучшим способ будет проиграть все деньги на игровом счете, до последней копейки. Тогда приходит чувство спокойствия, которое через несколько часов сменяется рациональными размышлениями:

«Как так случилось, что я проиграл все свои деньги?»

Зачем ждать очередного полного обнуления своих средств, если каждый раз ты оказываешься в *замкнутом*

круге? Возможно, пора разорвать эту цепь, выйти из зоны, которая не приносит комфорта, и начать изучать свою зависимость, чтобы полностью избавиться от неё.

Эти мысли пришли ко мне после последних игровых сессий и стали *внутренней мотивацией для изменений в моей жизни.*

Чувство вины или нож в спину

Аналогично выбору позиции жертвы, чувство вины часто возникает у многих игроков на начальных этапах освобождения от зависимости. Его проявление является *естественным процессом*, поскольку любому человеку явно найдётся за что себя винить после бесконтрольной потери денег и времени.

Стоит отметить, что *чувство вины выполняет очень важную функцию в нашей психике – помогает приспособиться к тяжёлой ситуации, чтобы минимизировать её воздействие*. Если объяснить простыми словами – нашему мозгу нужно перенестись в ощущение чувства вины, потому что это не так больно, как *сама проблема*, с которой столкнулся человек. В ситуации с азартными играми это бесконтрольные проигрыши денег, а также множество долгов и кредитов, взятых для борьбы с игровой системой. *Изначально* чувство вины является союзником, который пытается *сохранить наше психическое состояние*.

В моменты крупных проигрышей я всегда испытывал чувство вины, в первую очередь перед самим собой. Мне были неприятны мысли, что зависимость сильнее меня. Я каждый раз обвинял себя за то, что бесконтрольно проиграл деньги, заработанные с таким трудом. Разумеется, я постоянно обещал себе, что это *точно был последний раз*. Тогда начина-

лась изнурительная внутренняя борьба, которая буквально разрывала меня на части. С одной стороны, я был уверен, что не хочу продолжать играть и хотел бы «завязать» навсегда. Но с другой – я лишался возможности вернуть все «свои» деньги у игровой системы. Постоянная, неразрешённая дилемма всё никак не давала мне покоя, и спустя некоторое время я снова оказывался в игре. Когда же я останавливался по причине отсутствия денег для игры, то в очередной раз начинал испытывать чувство вины. Такой сценарий я прокрутил в своей жизни множество раз, даже не задумываясь о том, чтобы поступать иначе.

Мысль о том, что проигранные деньги можно было потратить как-то по-другому, была *очень болезненной* для меня, как и для многих проблемных игроков. *Я просто «лез на стену» от непонимания, как мне нужно дальше действовать, чтобы побыстрее вернуть проигранное.* В целом это стандартная мысль, которая взбудораживает ощущение чувства вины практически у каждого игрока до невероятной высоты. Когда игровая сессия завершилась и ты снова проиграл всё возможное и невозможное, то крутится в голове лишь одна мысль:

«Мои деньги проиграны, и я хочу их вернуть как можно скорее!»

Постепенно выходя из зависимого поведения, и главное – делая это осознанно, ты обращаешься, чтобы взглянуть на те ситуации, которые тревожили твой разум, и понима-

ешь, что никаких «твоих» денег в игре нет. И что не менее важно – деньги нельзя проиграть в азартной игре, а можно только потратить. Проблемному игроку стоит детально разобрать эти два ценных вывода, чтобы в глубине души принять их правдивость. По ходу книги я ещё неоднократно буду возвращаться к этим моментам, подчеркивая их важность и ценность.

Если никак не работать со своим чувством вины, то в большинстве случаев это будет заканчиваться очередными бесконтрольными потерями денег. Многие игроки из личного опыта знают, что ловушки разума расставляются очень быстро, и ты глазом не успеваешь моргнуть, как уже находишься в игре.

Главная идея этой главы – в сложившейся ситуации никто не виноват. Конечно, если посмотреть на проблему со стороны близких родственников зависимого, то вполне вероятно, что данная формулировка покажется «мягко говоря» странной.

«Как это никто не виноват?! Наша семья постоянно живёт в долгах и кредитах, а всё потому, что человек развлекался и проигрывал деньги. Это же очевидно, что азартные игры могут приводить к крупным финансовым потерям – *зачем туда вообще было лезть?!»*

Такая реакция является вполне ожидаемой, но после переживания первых эмоций важно вернуться к рациональным размышлениям. Следующая мысль, к которой вы може-

те прийти, будет самой верной:

«Как сделать так, чтобы игрок избавился от своей зависимости?»

В этой истории нет смысла искать виноватых. Есть проблема, и её важно решить, *чтобы избежать повторения сложившейся ситуации*. Для этого нужно смотреть в будущее, а не сожалеть о прошлом. Если заикнуться только на процессе погашения долгов и не обращать внимания на проблему с зависимым поведением, *то такая стратегия совсем скоро потерпит неудачу*.

История с игровой зависимостью мне очень сильно напоминает ситуацию, когда огромный дом находится *полностью* в огне, а вся семья тушит пожар только в гостиной, потому что это *самая большая комната* и в ней много всего ценного. Устранив пламя, вы забываете о том, что горит *весь дом*. *Предполагая, что дело сделано до конца*, вы усаживаетесь отдыхать на диван. *Но если вовремя не потушить пожар во всём доме, то последствия будут ещё серьёзнее*. Механизмы работы мозга зависимого игрока в *любой момент* могут вернуть его в игру, если не изменить мышление и не найти внутренние конфликты его личности.

Зачастую игрок с радостью перестал бы проигрывать деньги, но просто не знает, какие правильные действия для этого нужно предпринимать. Возвращаясь в реальную жизнь, чувство вины продолжает преследовать его, а затем начинает работать против него, потому что за всё время пре-

бывания в игровых процессах было проиграно очень много денег. Одна из самых ценных идей, которой обладает игрок, является *возврат всей суммы*, потерянной в борьбе с игровой системой. Со стороны эта идея может показаться абсурдной, но не для проблемного игрока, у которого обычное развлечение давно превратилось в схватку не на жизнь, а на смерть. Я помню, как долгое время вёл подсчеты *общей* проигранной суммы, чтобы не забывать, *сколько мне якобы «должна» игровая система*. Я был абсолютно уверен, что большой куш не за горами – нужно только ещё немного времени провести в игровых процессах. Но все мы уже давным-давно знаем, *чем заканчиваются подобные мечтания*.

Родственники тоже часто совершают ошибку, пытаясь навесить на игрока ещё больше чувства вины. Причина этого более чем очевидна – *он им вставил «нож в спину», проигрывая деньги в тайне от окружающих*. Такое поведение со стороны близких людей будет только отдалять семью от решения проблемы. Если родственники планируют делать всё, лишь бы игрок постоянно испытывал чувство вины, то для него это закончится очередным возвращением в игру. Зависимому захочется побыстрее изменить ситуацию, чтобы *«решить проблему»*.

Я знаю, исходя из собственного опыта, как в первые недели человеку хочется буквально кричать от боли из-за утраты денег.

«Это было несправедливое поражение, но я не неудач-

ник»,

«Я смогу вернуть проигранное, только бы научиться контролировать свои эмоции»,

«Ещё одно последнее пополнение счёта обязательно исправит ситуацию».

Подобные мысли постоянно возникают у игрока. *Главный парадокс заключается в том, что играть уже не хочется, потому что не осталось никаких моральных сил после длительного марафона, но чувство вины не даёт покоя, и хочется побыстрее изменить ситуацию.* А процесс освобождения от игровой зависимости является долгим. Вот человек и находит единственно верное решение вернуться в игру.

Понадобится немало времени и терпения, чтобы избавиться от влечения к игре. Но как мне кажется, этот процесс является *очень интересным*. Ты сможешь не только познать себя, но и определить свои личные «триггеры», которые возвращали тебя в игру. *После глубинного самоанализа человека ждёт намного более качественная жизнь, чем прежде.*

Возвращаясь к теме чувства вины, хочу обратиться к родственникам игрока. Чтобы избежать повторения сложившейся критичной ситуации, всей семье важно работать как *единая команда*, преследующая общую цель. Такие цели, как «больше никогда не играть в азартные игры» или «отдать все долги» – это относится к физическим действиям и *устранению всего лишь последствий проблемы*. *Человек может физически перестать играть, но продолжать в мыслях испы-*

тывать обиду на игровую систему.

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.