



*Артем Тубанов
Лудомания:
первые
шаги
к свободе*

Артем Губанов
Лудомания: Первые
шаги к свободе

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=73094458

SelfPub; 2026

Аннотация

Книга написана в первую очередь для игроков бывшим игроком, не имеющим писательского бэкграунда.

В книге собраны размышления и практические советы, чтобы самостоятельно избавиться от игровой зависимости. В ней описаны механизмы игровой зависимости простым языком. Даны рекомендации по борьбе с этой болезнью.

Можно сказать, что это мой личный опыт выздоровления. Эта книга – не волшебная таблетка, в ней нет никаких секретных способов. Только прилагая усилия и следуя этим советам, вы можете стать свободным. В первую очередь книга создавалась, чтобы помочь людям и закрепить свой фундамент в этом вопросе.

Содержание

Лудомания	4
Цикл зависимости	5
Отличие между здоровым азартом и зависимостью	6
Иллюзия контроля или искажение мышления игрока	7
Какую внутреннюю пустоту или боль человек пытается "заглушить" игрой	9
Конец ознакомительного фрагмента.	10

Артем Губанов

Лудомания: Первые шаги к свободе

Лудомания

не просто болезнь, порок или проклятие. Это способ резко изменить своё внутреннее состояние: вырваться из тоски, тревоги или пустоты.

Игра становится обезболивающим от непереносимой реальности. Ключевая цель игрока – не выиграть деньги, а изменить свое мучительное внутреннее состояние. Вы наверняка замечали: даже когда финансовое положение приходит в норму, вас всё равно тянет в игру. И это определение всё объясняет.

В первую очередь обращаем внимание на эту троицу: **тоска, тревога, пустота**.

Цикл зависимости

Это – замкнутый круг, который снова и снова затягивает игрока в игру. Он состоит из четырёх фаз: **напряжение, игра, результат (облегчение или отчаяние), и – как следствие – ещё большее напряжение.**

Двигателем этого цикла служит не выигрыш, а сам процесс игры. Краткое, но интенсивное бегство от реальности, которое лишь усугубляет ту самую первоначальную проблему, от которой человек и пытался скрыться.

Напряжение – это волнение, предвкушение, эмоциональный подъём. Чувства, которые испытываешь перед началом. **Игра** – сам процесс: игровая сессия, ставки, покер, слоты, казино. **Облегчение** – позитивный исход, выигрыш (чаще эмоциональный, а не финансовый). **Отчаяние** – негативный исход, проигрыш.

И в итоге мы снова, с удвоенной силой, возвращаемся к **напряжению**. Некоторые лудоманы существуют внутри этого круга десятки лет.

Логично, что круг нужно разорвать. Но это не так просто, когда в голове уже сформировались устойчивые нейронные связи, превратившие эту схему в единственный известный мозгу способ справиться. Об этом мы поговорим позже.

Отличие между здоровым азартом и зависимостью

Для человека независимого игра – это форма досуга. У вас наверняка найдутся знакомые, которые поставили один раз и больше не играли никогда. Или те, кто заглядывает в игру раз в полгода и спокойно оставляет её, не ощущая внутренней тяги.

Для зависимого игра – это жизненная необходимость, главный элемент существования, который вытесняет всё: семью, работу, друзей. Она превращается в основной способ справляться с реальностью, кривую трость, без которой уже не встать.

На своём опыте могу сказать: лудоман быстро становится асоциальным. Начинаются просадки во всех сферах: ложь в семье, потеря интереса к работе. Ты уже не хочешь общаться с друзьями – у половины ты занял, и это чувство вины гложет. Ты становишься скрытным, параноидальным, лишь бы кто-то не узнал о твоём недуге. Игра перестаёт быть частью жизни. Она становится её центром, выжигая всё остальное дотла.

Иллюзия контроля или искажение мышления игрока

фундаментальная ошибка мышления. Когда человек верит, что может влиять на случайные события с помощью ритуалов или «системы».

Эта иллюзия выполняет важную функцию: она снижает тревогу. Она заставляет мозг игнорировать сотни проигранных и цепляться за один случайный выигрыш – как за долгожданное доказательство своей правоты.

Стратегий, расчётов и схем – куча. И я не буду их перечислять, вы и так их прекрасно знаете. Важно понять одно: если бы они работали, казино как бизнес не существовало бы. Но картина прямо противоположная. Создаётся ощущение, что каждый месяц на рынок выходит новое казино или букмекерская контора. А значит, бизнес этот – сверхприбыльный. И прибыль эта формируется нашим с вами заблуждением.

Я осознал, как сильно игрок цепляется за любой, даже самый мелкий выигрыш, лишь когда сел и посчитал свой общий итог – тотальный минус. Поэтому даю вам совет, который всё ставит на свои места: сделайте ревизию. Посчитайте все свои доходы от игры и все расходы на неё. Это отрезвляет лучше любого слова.

Почему «один маленький выигрыш» психологически

опаснее десяти проигрышей, спросите вы?

Всё из-за феномена «прерывистого подкрепления». Мозг сильнее всего привыкает к награде, которая выдается нерегулярно и непредсказуемо. Именно так, как это происходит в азартной игре.

Один случайный выигрыш после долгой череды неудач создаёт в голове мощнейшую иллюзию и крепчайшую нейронную связь: «Страдания вознаграждаются. Нужно лишь потерпеть». Это прямой путь в ловушку.

Но вы должны понять главное: эта иллюзия – ложь.

В игровом автомате нет памяти. Каждый спин уникален и абсолютно случаен. Прошлые проигрыши не повышают ваши шансы.

Ваша любимая футбольная команда может проиграть десять раз подряд. И вы не можете повлиять на это, как не можете повлиять на виртуальные барабаны.

Ваш мозг ведёт поиск закономерностей там, где их нет. Это и есть самая опасная ловушка системы.

Затяжные проигрыши и кратковременные выигрыши – это система дрессировки, которая удерживает вас на крючке зависимости!

Какую внутреннюю пустоту или боль человек пытается "заглушить" игрой

Чаще всего зависимость – это бегство. Бегство от переживания бессмысленности, скуки, серости, от отсутствия ярких событий и чувства нереализованности.

Игра создаёт искусственный мир, где есть чёткая цель, драма и мгновенные результаты. Этот мир позволяет годами не встречаться лицом к лицу с тягостными вопросами: **«Кто я?»** и **«Зачем я живу?»**. Находясь в зависимости, я обнаружил, что целью моей жизни стала игра и борьба с её последствиями.

Когда я завязал и решил накопившиеся финансовые и социальные проблемы, передо мной встала пустота. И именно в неё пришлось шагнуть, чтобы начать искать ответы. Через некоторое время поиски оказались удачными. Осмелюсь сказать – я их нашел. И этого же я искренне желаю каждому из вас!

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.