

Дарья Шварц

ИГРОВАЯ ЗАВИСИМОСТЬ

дневник самопомощи

Дарья Шварц

**Игровая зависимость:
дневник самопомощи**

«Автор»

2026

Шварц Д.

Игровая зависимость: дневник самопомощи / Д. Шварц —
«Автор», 2026

Этот дневник — практичный инструмент для тех, кто хочет лучше понять себя и справиться с жизненными трудностями без помощи специалиста. Внутри вас ждут структурированные техники, основанные на принципах когнитивно-поведенческой терапии. Как пользоваться: Достаточно выделять 10–15 минут в день, чтобы честно отвечать на вопросы, отслеживать свое настроение и выполнять несложные письменные упражнения. Чем поможет: Дневник научит отслеживать негативные мысли, снижать уровень тревоги, находить опору в сложные моменты и постепенно формировать здоровую привычку заботиться о своем ментальном состоянии.

Содержание

Дисклеймер	5
Неделя 1: Понимание и осознание зависимости	6
Конец ознакомительного фрагмента.	11

Дарья Шварц

Игровая зависимость: дневник самопомощи

Дисклеймер

Данный дневник самопомощи носит исключительно информационный и поддерживающий характер. Он не является медицинской, психотерапевтической или иной профессиональной помощью и не заменяет консультацию врача, психиатра, клинического психолога или другого квалифицированного специалиста.

Информация и упражнения, представленные в дневнике, предназначены для саморефлексии и дополнительной поддержки. При наличии выраженных симптомов, ухудшении состояния или сомнениях в своём психическом или физическом здоровье рекомендуется обратиться за профессиональной помощью.

Автор(ы) не несут ответственности за возможные последствия самостоятельного использования материалов без консультации со специалистом.

Неделя 1: Понимание и осознание зависимости

День 1: что такое игровая зависимость? Изучение механизмов расстройства и его проявлений на когнитивном, эмоциональном и поведенческом уровнях.

Сегодня мы начинаем Ваш путь к освобождению от игровой зависимости. Первый шаг – это осознание. Мы будем изучать механизмы расстройства, чтобы Вы могли понять, как оно проявляется на разных уровнях: **когнитивном** (мысли), **эмоциональном** (чувства) и **поведенческом** (действия). Понимание этих проявлений – ключ к тому, чтобы начать контролировать их. Вы сможете увидеть, как зависимость влияет на Ваши мысли, вызывая иррациональные убеждения, на Ваши чувства, создавая тревогу или эйфорию, и на Ваши действия, приводя к неконтролируемой игре.

Дневник проявлений зависимости

Этот дневник предназначен для систематического анализа Ваших мыслей, эмоций и действий, связанных с игровой зависимостью. Заполняя его, Вы сможете выявить паттерны и осознать, как именно зависимость управляет Вашим состоянием. Это первый шаг к тому, чтобы вернуть себе контроль.

Уровень проявления

Вопросы для самоанализа

Ваши ответы

Когнитивный

Какие мысли возникают у Вас, когда Вы думаете об играх или во время игры? (Например: "Игра поможет мне расслабиться", "Я смогу выиграть и заработать", "Это единственный способ уйти от проблем").

Эмоциональный

Какие эмоции Вы испытываете до, во время и после игры? (Например: до игры – тревога, во время – азарт, после – вина или опустошение).

Поведенческий

Какие действия, связанные с игрой, Вы совершаете? Как часто и как долго Вы играете? Что Вы делаете, чтобы скрыть свою зависимость? (Например: "Я играю по 6 часов в день", "Я лгу о времени, проведенном за игрой", "Я пропускаю встречи с друзьями").

День 2: Цикл зависимости. Разбор того, как триггеры, тяга, игра и чувство вины создают замкнутый круг.

Сегодня мы продолжим наше знакомство с механизмом зависимости, а именно – с так называемым "**Циклом зависимости**". Это замкнутый круг, который состоит из четырех ключевых этапов: **триггер**, **тяга**, **игра** и **чувство вины**. Понимание этого цикла – это ключ к тому, чтобы разорвать его.

Триггер – это всё, что запускает Ваше желание играть. Это может быть что угодно: стресс на работе, скука, ссора с близкими или даже просто вид Вашего компьютера или игровой консоли.

Затем возникает **тяга** – сильное и непреодолимое желание играть, чтобы справиться с этим триггером или просто получить дозу дофамина.

Следующий этап – **сама игра**, во время которой Вы можете почувствовать временное облегчение, эйфорию или ощущение контроля. Но за этим почти всегда следует **чувство вины** – стыд и раскаяние за потерянное время, упущенные возможности и негативные последствия игры. Это чувство часто становится новым триггером, и цикл повторяется.

Ваша задача сегодня – начать осознавать этот цикл в своей жизни. Заполнив таблицу ниже, Вы сделаете первый важный шаг к тому, чтобы выйти из этого замкнутого круга.

Практическое упражнение

Мой цикл зависимости

Эта таблица поможет Вам проанализировать и зафиксировать, как именно в Вашей жизни работает цикл зависимости. Подробный анализ – это основа для дальнейшей работы.

Этап цикла

Примеры из Вашей жизни

Ваши ответы

Триггер

Что или кто запускает Ваше желание играть? (Например: усталость, ссора, плохая новость, чувство одиночества).

Тяга

Как Вы ощущаете тягу? Это мысль, чувство или физическое ощущение? (Например: навязчивая мысль, напряжение, возбуждение).

Игра

Что именно Вы делаете, когда поддаетесь тяге? Какие игры Вы выбираете и сколько времени проводите в них?

Чувство вины

Какие эмоции Вы испытываете после игры? (Например: стыд, разочарование, злость на себя, опустошение).

День 3: Мои «спусковые крючки». Выявление личных триггеров, которые запускают желание играть.

На третий день мы углубимся в тему, начатую вчера: **триггеры** – Ваши личные «спусковые крючки». Это не просто абстрактные понятия, а конкретные ситуации, эмоции или мысли, которые запускают цикл зависимости. У каждого из нас они свои. Для одного это может быть стресс после рабочего дня, для другого – чувство одиночества, для третьего – скука.

Понимание и выявление своих уникальных триггеров – это один из самых важных шагов на пути к выздоровлению. Когда Вы знаете, что именно запускает Ваше желание играть, Вы можете заранее подготовиться и применить другие, более здоровые способы справиться с ситуацией, не прибегая к игре. Это дает Вам силу и контроль над своим поведением, вместо того чтобы быть его жертвой.

Сегодня Ваша задача – внимательно наблюдать за собой. Отмечайте, когда у Вас возникает желание играть, и задавайте себе вопрос: «Что произошло прямо перед этим?». Заполнение следующей таблицы поможет Вам структурировать свои наблюдения.

Практическое упражнение

Мои личные триггеры

Этот инструмент поможет Вам систематизировать наблюдения и выявить наиболее распространенные триггеры, которые запускают Ваше желание играть. Выявляя их, Вы сможете разработать индивидуальные стратегии, как с ними справляться.

Категория триггеров

Примеры из Вашей жизни

Ваши ответы

Эмоциональные

Какие эмоции запускают желание играть? (Например: тревога, скука, гнев, одиночество, радость).

Ситуационные

Какие события или места провоцируют игру? (Например: приход домой после работы, ссора с близким человеком, свободный вечер).

Физические

Какие физические ощущения или состояния запускают желание играть? (Например: усталость, бессонница, головная боль).

Когнитивные

Какие мысли или убеждения провоцируют игру? (Например: "Я ничего не могу сделать с этим", "Это единственный способ отдохнуть", "Мне нужно расслабиться").

День 4: Техники релаксации. Практикуем дыхательные упражнения для снижения эмоционального напряжения и стресса.

Сегодня мы сосредоточимся на том, как управлять эмоциональным напряжением и стрессом, которые часто служат триггерами для игры. Вместо того чтобы поддаваться тяге и искать спасение в игре, мы научимся использовать **техники релаксации**. Они помогут Вам снизить уровень стресса и вернуться в состояние покоя, не прибегая к вредным привычкам.

Стресс и тревога – это нормальные человеческие реакции, но игровая зависимость часто заставляет нас справляться с ними неэффективно. Игры дают лишь временное облегчение, а в долгосрочной перспективе лишь усугубляют проблему. Наша цель – научиться справляться со стрессом здоровыми способами, которые действительно помогают.

Сегодняшний день посвящен практике. Ваша задача – освоить несколько простых, но мощных дыхательных упражнений. Эти упражнения можно выполнять в любой момент, когда Вы чувствуете нарастающее напряжение или тягу.

Практическое упражнение

Дыхательные упражнения для снятия стресса

Эти простые техники помогут Вам управлять эмоциями в моменты сильного стресса. Выполняя их, Вы сможете вернуть себе ощущение контроля и снизить уровень тревоги, не поддаваясь искушению.

Техника

Шаг 1

Шаг 2

Шаг 3

Шаг 4

Квадратное дыхание

Сделайте глубокий вдох на счет "четыре".

Задержите дыхание на счет "четыре".

Медленно выдохните на счет "четыре".

Задержите дыхание на счет "четыре". Повторите 5-10 раз.

Дыхание по счету 4-7-8

Медленно вдохните через нос на счет "четыре".

Задержите дыхание на счет "семь".

Медленно выдохните через рот на счет "восемь". Повторите 3-5 раз.

Глубокое диафрагмальное дыхание

Положите одну руку на грудь, другую на живот. Вдыхайте так, чтобы рука на животе поднималась.

Выдыхайте медленно, чтобы рука на животе опускалась.

Сосредоточьтесь на расслаблении живота.

Повторите 10 раз.

День 5: Мои «выгоды» от зависимости. Осознаём, чем приходится жертвовать ради других и как это влияет на вас.

Сегодня мы обратимся к одной из самых сложных, но важных тем: осознанию того, **чем Вы жертвуете** ради зависимости. Многие люди, страдающие от зависимости, не до конца понимают, как много они теряют: время, отношения, здоровье, финансовое благополучие. Игровая зависимость – это не просто хобби, это способ избежать встречи с реальностью, но эта "выгода" всегда сопровождается серьезными потерями.

Часто люди думают, что зависимость им что-то дает. Например, ощущение контроля, победы, или просто возможность уйти от проблем. Однако эти ощущения – иллюзорны. На самом деле, Вы постоянно отдаете свою энергию, время и ресурсы, которые могли бы потратить на что-то действительно ценное.

Ваша задача сегодня – честно взглянуть на эти потери. Цель – не ругать себя, а осознать масштабы влияния зависимости на Вашу жизнь. Это понимание станет мощным мотиватором для перемен. Подумайте о том, как игровая зависимость влияет на Вас, Ваши отношения и Ваши мечты. Заполнение таблицы ниже поможет Вам увидеть эту картину более ясно.

Практическое упражнение

Что я отдаю зависимости?

Это упражнение поможет Вам наглядно увидеть, что Вы теряете, пока находитесь в цикле зависимости. Честный анализ этих потерь – важный шаг к тому, чтобы найти силы и мотивацию для изменений.

Сфера жизни

Что я отдаю? (Примеры: «Я трачу на игру все свободное время», «Я ссорюсь с близкими из-за игр»)

Как это влияет на мою жизнь? (Примеры: «У меня нет времени на хобби», «Я чувствую себя одиноко и виновато»)

Отношения

Здоровье

Финансы

Карьера / Учеба

Личное время и хобби

День 6: Дневник чувств и реакций. Начинаем вести записи, чтобы отслеживать и осознавать свои переживания.

На шестой день мы начинаем практиковать **осознанность**. Это значит – учиться наблюдать за своими чувствами и реакциями, не оценивая их и не пытаясь немедленно изменить. Многие люди, страдающие от зависимости, стараются подавить негативные эмоции. Однако подавленные чувства никуда не исчезают, а наоборот, могут стать скрытыми триггерами, которые в конечном итоге приводят к срыву.

Наш новый инструмент – **дневник чувств и реакций**. Он поможет Вам отслеживать свои переживания и лучше понимать, как Ваши эмоции и мысли связаны с Вашим поведением. Это не просто запись событий, это возможность научиться распознавать свои внутренние состояния и реагировать на них осознанно, а не автоматически.

Цель этого упражнения – научиться принимать свои чувства такими, какие они есть. Когда Вы позволяете себе чувствовать гнев, печаль или тревогу, Вы лишаете их власти над собой. Вы увидите, что эти эмоции не так страшны, как кажется, и что Вы можете с ними справиться, не прибегая к игре.

Практическое упражнение

Дневник чувств и реакций

Используйте этот дневник, чтобы ежедневно фиксировать свои эмоции и связанные с ними события. Это поможет Вам выявить закономерности и научиться распознавать моменты, когда возникает тяга.

Дата и время

Ситуация (краткое описание, что произошло)

Мои чувства (опишите, что Вы чувствовали)

Мои действия (что Вы сделали в ответ на эти чувства)

Результат действий (как это повлияло на Ваше состояние)

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.