

18+

МАРК БУКИН

---

# Лудомания, или Как завязать с игрой



Марк Букин

**Лудомания, или Как  
завязать с игрой**

«Издательские решения»

**Букин М.**

Лудомания, или Как завязать с игрой / М. Букин —  
«Издательские решения»,

В книге раскрыты основные этапы игры и ее последствия для человека.  
А также советы по выходу из игры и преодоления своей зависимости.

# Лудомания, или Как завязать с игрой

**Марк Букин**

© Марк Букин, 2026

ISBN 978-5-0069-9324-2

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

**Лудомания или как завязать с игрой**

Привет, мой уважаемый читатель. Если ты набрел на эту книгу, то скорее всего вы уже столкнулись с проблемой лудомании и не можете самостоятельно с ней справиться. Очень часто проблема не осознается такой серьезной темой, как другие пагубные привычки человека, но это только на первый взгляд, пока сам или твои родственники не столкнутся с этой проблемой. Современной литературы очень мало по данному вопросу — это меня и сподвигло написать эту книгу. Потому что незнание проблемы и ее особенностей может привести к еще более плачевным последствиям. Есть десятки примеров, когда больного лудоманией возили к бабкам и гадалкам, закрывали в реабилитационных центрах, подвергали физическому насилию, но все эти методы, конечно же никак не помогли в решении проблем, а наоборот, приводили к еще большим проблемам в общении с больным родственником и новым игровым срывам. Игрок все больше становился замкнутым и одиноким и отрешенным от всего остального, кроме игры.

И если ты готов бороться с азартными играми и намерен с ними окончательно завязать, то нужно подготовиться к тому, что это будет долгий и изнурительный бой со своими привычками, образом жизни, самим собой и своими слабостями. К сожалению, универсального способа как побороть лудоманию нет, поэтому я в этой книге собрал советы не только те, которые помогли мне завязать с игрой, но мнения и советы других игроков, которые смогли побороть эту вредную и на самом деле очень коварную ужасную привычку, которая раз за разом может возвращаться в нашу жизнь и приводить к все более ужасающим результатам.

Прочитать эту книгу будет полезно не только лицам, страдающим игровой зависимостью, но и всем тем, кто оказался втянут в эти круги ада, переживая за своего близкого человека или родственника. Ведь очень часто именно родственники, супруги и дети начинают страдать больше всего, иногда даже больше самого человека, страдающего игровой зависимостью. Который может уже свыкся со своим пристрастием к игре и не может самостоятельно отказаться от игры. Особенно таким людям необходимо больше читать про лудоманию и ее последствия. Доносить, что он не один на один со своей проблемой. Что тысячи и миллионы людей сталкивались с такой проблемой по всему миру. Сейчас во всяких онлайн казино и букмекерских конторах зарегистрированы миллионы людей, которые как дань на постоянной основе относят туда свои зарплаты, сбережения и кредиты. Живя в виртуальном мире игры люди очень часто теряют самое главное — настоящую жизнь, которая стремительно проносится рядом.

Эта книга не только попытка осмыслить причину и последствия игры, но и дать надежду тем, кто только столкнулся с этой проблемой. Личное мое мнение, что о проблеме лудомании надо рассказывать на уроках в школах, проводить профилактические беседы в вузах и колледжах, а также на законодательном уровне запретить ставки и их рекламу на футбольных соревнованиях, в интернете и по телевидению, как это было в свое время сделано с алкогольными

напитками. Но на данный момент работа с букмекерскими конторами выстроена так, что она прочно проникла в спортивные игры, все букмекеры делают отчисления на поддержку спорта, платят налоги, являются спонсорами футбольных команд, активно выкупают рекламу на спортивных мероприятиях. И государству после этого становится тяжело отказаться от этой поддержки, так как надо будет ломать голову, где еще можно будет взять столько денег на спорт, а так кажется, вот все работает, деньги платятся, а нелегальные казино и букмекерские конторы практически все побеждены.

При прочтении книги я могу посоветовать вам делать какие-то заметки для себя или пометать любимые места, где вы узнаете себя. Это позволит в дальнейшем быстро найти полезную информацию, которая касается именно вас и проработать свои недостатки, которые толкают вас на игру. Также можно попробовать перечитать эту книгу через какой-то промежуток времени, и я уверен, что вы снова сможете отметить про себя какие-то новые моменты, которые на замечали за собой во время игры. Кому я не рекомендую читать эту книгу? Наверное, только тем, кто длительное время (более полугода) находится в завязке, так как приведенные ниже примеры могут навеять воспоминания об игре и затронуть не те ниточки в душе игрока. Также эта книга будет полезна студентам медицинских вузов, психологам, социальным работникам и всем прочим, кому в повседневной жизни приходится сталкиваться с проблемой лудомании, так как приведенные примеры в книге дадут широкую пищу для размышлений.

На первый взгляд может показаться, что структура книги построена немного сумбурно, но это сделано специально, чтобы повторно подчеркнуть проблемы лудомании и пути ее устранения из повседневной жизни. Также некоторые части этой книги были написаны в разный период и под воздействием времени по некоторым вопросам мое мнение менялось, менялся я сам, но проблема азартных игр в моей жизни никуда не девалась. Первые статьи о проблемах лудомании я стал писать еще около 10 лет назад, потом пришло осознание, что в одну статью все это просто нереально вместить и появились мысли о написании полноценной книги, которая могла бы стать маяком для всех тех, кто мечтает завязать со своей игровой зависимостью и вернуться к обычной жизни.

Реклама букмекерских контор на данный момент больше всех популяризирует азартные игры и втягивает молодых людей в них, после чего у них развивается лудомания, теряется вкус к жизни, а далее образуются долги, которые не позволяют построить нормальные отношения и завести детей, потому что денег все время будет не хватать.

Поэтому полный запрет азартных игр должен стать одним из пунктов демографической политики государства. Но перед тем, как мы разберем этот вопрос более подробно — давайте все-таки разберемся что такое лудомания, и постараемся ответить на вопрос откуда она взялась и как с ней бороться.

Наверное, без определения самого термина лудомания неправильно было начинать это повествование, а потом перейдем к разбору причин и последствий игры. Так давайте определимся, что такое лудомания.

**Лудомания** — это болезненная тяга к азартным играм.

Человек не может остановиться: даже теряя деньги, он снова и снова делает ставки — в казино, на спорт, в игровых автоматах или онлайн. Иногда ему даже не важно во что играть, лишь бы испытать чувство азарта снова. Поэтому так часто блокировки личных кабинетов просто не работают, пользователь просто идет на другой сайт, выбирает другую игру, переходит

на запрещенные и заблокированные ресурсы, где можно совершать ставки и где не существует никаких ограничений.

Ключевой признак: игра уже не развлечение, а навязчивая потребность. Игрок:

— тратит больше, чем может позволить. На самом деле вообще я не считаю, что человек может тратить деньги на игры. Одно дело, когда мы покупаем игрушку ребенку, а другое дело, когда человек тратит тысячи и миллионы рублей на то, чтобы просто посмотреть, как крутятся слоты или мигают коэффициенты в букмекерских конторах. В любом случае лучше сходить поиграть с друзьями в футбол, позаниматься спортом, чем за короткий промежуток времени потратить кучу денег и не получить от этого никакого удовольствия;

— скрывает свою игру от близких. Да очень много игроков скрывают свое пристрастие от своих близких. Они боятся осуждения, что их неправильно поймут, запретят играть;

— пытается «отыграться» после проигрыша, а в итоге проигрывает еще больше. Это самый страшный бич лудоманов. Знаю десятки людей, которые загоняли себя в миллионные долги, буквально за один вечер. В надежде по-быстрому отыграть свой проигрыш. При этом после крупного проигрыша очень тяжело побороть эту тягу к отыгрышу;

— жертвует работой, семьей и здоровьем ради игры. Еще один сигнал, который говорит о том, что пора сделать паузу в игре, а лучше вообще с ней завязать. Так как именно с этого пункта начинает все рушиться в семейной жизни лудомана. Он начинает меньше времени уделять своим близким, становится раздражительным, срывается на своих близких которые отвлекают его от игры или просто хотят проводить с ним больше времени. А проблемы со здоровьем будут появляться, потому что сильные эмоции и стресс присутствуют в жизни любого игрока и они обязательно скажутся на здоровье, даже если вы поначалу не будете этого замечать.

По сути, зависимость от азартных игр — такая же, как от курения, алкоголя или употребления наркотиков, только «наркотиком» становится азарт и человек уже не может остановиться самостоятельно. Каждый раз повышая ставки и частоту ставок игрок сам себя затягивает в еще больше капкан игровой зависимости.

## **Краткая история лудомании**

### **Древность и Средневековье**

Азартные игры существовали тысячелетия (кости, карты, ставки на бои). Но как болезнь их не воспринимали — считали грехом или слабостью. В разных культурах то запрещали, то разрешали игры, но системной помощи зависимым не было. Как правило они также могли проиграть свое имущество, некоторые вообще попадали в рабство за игровые долги и даже находясь в рабстве умудрялись проигрывать, например своей обед.

### **Период XVIII—XIX века**

С появлением казино в Европе (например, в Венеции и Париже) выросло число проблемных игроков. Однако медицина всё ещё не выделяла лудоманию, как отдельное расстройство — скорее, как моральный недостаток. Но в то же время больные лудоманией уже начинали становиться проблемой для своих семей, проигрывая свои дома, сбережения, свою прислугу или драгоценности. Жизнь таких семей как правильно стремительно ухудшалась, они беднели, распались. Не редко лудоманы кончали жизнь самоубийством.

### **Начало XX века**

Психоаналитики (например, Зигмунд Фрейд) начали изучать психологию азартных игр. Появились первые описания «патологической тяги к игре», но диагноз оставался размытым.

Это больше расценивалось как отклонения от нормы, которые следует исправлять, но каких-то эффективных методов лечения этой проблемы никто не разрабатывал.

### **1980-е годы**

В США лудомания была включена в официальный справочник психических расстройств, что повлекло за собой признание ее как болезни. После этого началась новая волна работ по изучению причин и последствий азартных игр на человека и его психическое здоровье.

ВОЗ (Всемирная организация здравоохранения) добавила лудоманию в (МКБ-10). Начали появляться:

специализированные клиники;

программы реабилитации (например, «Анонимные игроки»);

исследования нейробиологических механизмов зависимости.

### **Эра интернета (2010-е — наши дни)**

Онлайн-казино и мобильные ставки сделали игры доступнее, а лудомания стала глобальной проблемой. Современные подходы:

когнитивно-поведенческая терапия;

медикаментозная поддержка (при расстройствах);

цифровые инструменты для самоконтроля (блокировка сайтов, лимиты на ставки).

Итог: Лудомания прошла путь от «греха» до признанного диагноза. Сегодня это уже выработаны схемы и способы лечения зависимости, но важно вовремя обратиться за помощью. Хотя вероятность «срыва» после всего этого остается очень высокой. Но вот только отзывы о лечении у психологов и в клиниках пока не самые «радужные». Многие игроки придерживаются мнения, что основная терапия там направлена на выкачивание денег из родственников игрока. А некоторые лудоманы умудрялись совершать ставки прямо в стенках данных клиник.

И вот как раз с появлением интернета эта болезнь стала приобретать все больший масштаб. Сейчас не надо идти в казино, искать залы с игровыми автоматами и прочее. Достаточно просто иметь доступ в интернет и немного наличности на карте, а если и ее нет, ничего страшного МФО и банки предоставят тебе займы и кредиты также онлайн в самые короткие сроки. Тут и возникают ситуации, когда человек сам себя вгоняет в долги буквально за один вечер, а потом продолжает играть, надеясь отыграться. Самое просто удержатся от первой ставки, чем потом проходить долгу реабилитацию и списание долгов.

### **Моя личная история**

На данный момент проблема лудомании становится все более актуальной в мире. Во многом это связано с возросшей доступностью азартных игр, когда пользователю нет необходимости куда-то выходить, чтобы сыграть в казино или поставить ставку, а достаточно выйти в интернет, зарегистрироваться и сделать депозит. Само заболевание лудоманией может происходить бессимптомно и незаметно для окружающих, так как пользователь сам не торопится делиться своими проигрышами и кредитами с окружающими. А начинает рассказывать о своих проблемах, когда скрывать их практически невозможно — не хватает денег на оплату кредитов и займов, коллекторы начинают звонить на работу, знакомым и близким.

Так что если вы уже заметили проблемы с игровой зависимостью, то следует предпринять первые шаги к тому, чтобы остановить у себя зависимость от азартных игр. Сейчас в интернете можно найти сотни статей, посвященных этой проблеме, а также сотни комментариев, что пользователям эти советы не помогают, а наоборот вредят и через некоторое время опять происходит срыв у игрока. При этом некоторые из игроков не могут остановиться даже на один день, им необходимо сделать ставку любой ценой, даже если это последние 10 рублей в кармане и завтра скорее всего нечего будет даже купить в магазине.

Сегодня я расскажу о методах, которые помогли мне завязать с азартными играми (на этот раз надеюсь, что навсегда).

Сначала я познакомился со ставками на спорт в том время мне это казалось безобидным развлечением, которое при правильном подходе может принести еще и неплохие деньги. Но так как у студента особо денег и не было, то и сами суммы ставок в то время были незначительными. Чуть позже на старших курсах пошел работать и времени на азартные игры просто не оставалось. Потом после окончания университета еще некоторое время делал ставки, так как появилось больше времени и я толи от скуки, толи просто зависимость уже развилась во мне продолжил совершать ставки на спорт, а иногда и заходил в покер, чтобы испытать свою удачу уже там.

Но скоро меня призвали в армию и я снова бросил играть в азартные игры. После этого периода я выделил для себя два основных момента, которые помогли мне бросить играть в дальнейшем. Это 1 — отсутствие личного времени и 2- это отсутствие возможности делать ставки.

После возвращения из армии привязанность к азартным играм, к сожалению, проснулась во мне в очередной раз, и моя проблема азартных игр растянулась еще на десяток лет. За которое было совершено много ставок, проиграно денег в казино, в покер, на бирже. Каждый раз, когда пытаешься бросить играть, доказывая себе, что это не принесет денег — мозг большого лудоманией подскажет другие методы, чтобы вложить свои деньги и испытать удачу в поисках дофамина и адреналина.

На данный момент мой долг перед банком составляет примерно 1 180 000, хотя я уже не играю несколько месяцев. А платеж в месяц по этим кредитам составляет 45 000 в месяц, у некоторых это их месячная зарплата. Без этих кредитов и азартных игр, я бы мог позволить себе намного больше, а на данном этапе покупаю в магазинах продукты только по акциям, а из вещей стараюсь лишний раз ничего не брать вообще.

Но изучая истории других лудоманов я понимаю, что мой долг еще не самый большой. Многие игроки реально проигрывали дома, квартиры, машины, брали кредиты не только на себя, но и на своих близких и каждый раз им двигало только желание отыграться и получить очередную дозу эмоций.

Что меня подвигло на борьбу с лудоманией?

1. С течением времени долги только увеличиваются, и чтобы с ними справляться приходится все время искать новые подработки или работу с более высокой оплатой, но в итоге вся разница просто уходит или в букмекерскую контору или на погашение растущих кредитов.

2. Ухудшились отношения с близкими и родными. Если бы не игровая зависимость я бы мог больше времени и денег уделять своей семье.

3. Бессмысленность от игры. Со временем эмоции от игры угасают, остается только зависимость. Нередко сталкивался с мыслью быстрее это бы проиграть, чтобы выйти из игры. Находясь в игре, зависимый человек не контролирует время от слова совсем. Даже выигрыш не сильно радует, и игра начинает просто происходить просто до времени пока денег на балансе и на карте не останется от слова совсем.

### **Мои шаги по выводу из игры:**

1. Заблокировал все доступны и аккаунты в букмекерских конторах и казино. Чтобы спонтанная мысль об игре не воплотилась в совершение нового депозита и срыв.

2. Рефинасировал все кредитные карты и закрыл их. Кредитные карты — это настоящее зло для лудомана, так как доступ к быстрым деньгам провоцирует сознание на игру, а когда начинается оплата процентов, то это выходит намного больше чем просто платежи по кредиту. Плюс банки постоянно увеличивают лимиты, а это приводит к новым срывам.

3. Составил список дел на ближайшее время, чтобы не оставалось лишнего времени от слова совсем.

4. Взял дополнительную подработку, чтобы быстрее погасить кредит и также чтобы занять свое свободное время.

5. Прочитал много статей об лудомании, посмотрел видео о проблемах игромании, пообщался с такими же игроманами как я на форумах и группах в социальных сетях. Пришел к выводу, что проблема довольно масштабная и не каждому игроку удастся выйти из этой зависимости. А долги, проигранные машины и квартиры, разрушенные семьи и уголовные дела — это то, что происходит с людьми если вовремя не остановиться. И все это прочитанное, и увиденное действительно мотивирует на отказ от игры.

6. Общение с психологом и лечение в реабилитационном центре не рассматривал изначально, так как отзывы о них не очень положительные среди игроков. Можно выделить довольно высокую стоимость услуг и низкий результат. Также некоторые игроки выделяют тот момент, что самих специалистов, которые специализируются на лечении игромании у нас в стране очень мало.

Одним из главных пунктов в борьбе с лудоманией считаю осознание того, что добиться крупного выигрыша не получится. И на это есть ряд объективных причин.

1. Сами организаторы азартных игр будут делать все возможное, чтобы ограничить тебя в выигрыше. Будут по 10 раз подтверждать ваши данные, могут просто не выплатить, потому что вы что-то нарушили, будут выводить выигрыш очень маленькими суммами в надежде на то, что со временем вы сами проиграете ваш выигрыш. Букмекерские конторы еще любят понижать лимиты ставок на те события, по которым у вас больший процент выигрыша.

## **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.