

Александр Устинович

ЛУДОМАНИЯ

ПУТЬ К СВОБОДЕ
ОТ ИГРОВОЙ
ЗАВИСИМОСТИ



Александр Устинович

**Лудомания. Путь к свободе
от игровой зависимости**

«Эдитус»

2020

Устинович А. О.

Лудомания. Путь к свободе от игровой зависимости /
А. О. Устинович — «Эдитус», 2020

ISBN 978-5-00149-414-0

Эта книга написана для игроков и их родственников доступным языком обычного человека. Мой скромный труд объясняет простым языком, без лишней воды, суть этого явления и практические методы, позволяющие самостоятельно избавиться от игровой зависимости. Мой опыт может быть ценен тем, что сам бывший лудоман, проблему прочувствовал на «собственной шкуре». С другой стороны – уже здоровый человек, видящий ситуацию под другим углом, с радостью осознавший положительные изменения, происходящие в психике после отказа от азартных игр. Кроме того, пройдя этот путь, я обладаю знаниями, которыми регулярно делюсь с выздоравливающими и их родственниками в процессе борьбы с лудоманией на просторах интернета. В процессе чтения читатель узнает куда больше о своих реальных шансах разбогатеть в игорном заведении, длительной эволюции разнообразных способов изъятия денег из игроков, полном отсутствии правовой защиты в спорных ситуациях. Мы поговорим о том, как и почему формируется эта зависимость. Обсудим какие характерные особенности поведения и мышления формируются у игроков, познакомимся с тараканами в мозгу (когнитивными искажениями), которые затем упорно мешают от нее избавиться. Ребята, не буду долго тянуть, дав обещание рассказывать просто. «Убийца – шофер!» Азартные игры – это занятие с высокой степенью риска потерять все нажитое и заработанное, стать рабом ростовщиков и организаторов азартного бизнеса, но никак не заработок, работа или пассивный доход.

ISBN 978-5-00149-414-0

© Устинович А. О., 2020

© Эдитус, 2020

Содержание

Введение	6
Шансов обогатиться за счёт игорного заведения нет	8
Зависимость от азартных игр	11
И снова. Иллюзии игромана	14
Игрок всегда неправ	16
Изнанка рекламы азартных игр	18
Бесплатный сыр	21
Вход рубль, выход два	23
Разорви оковы. Начало	26
Разорви оковы. Борьба и освобождение	29
Разорви оковы. Изменение отношения к финансам	32
Срыв на пути к выздоровлению	34
Возврат доверия	36
Список рекомендованной литературы	37
Список полезных ресурсов	38

Александр Устинович

Лудомания. Путь к свободе от игровой зависимости

Введение

К моменту написания книги прошло более двух лет, как я решительно избавился от игровой зависимости. Я не психолог, не философ, не гуру. Простой человек, который смог осознать свою зависимость, измениться, встать с колен, а затем решил поделиться своим практическим опытом. Написанию книги предшествовали дневники, создание моего регулярного канала на YouTube – «Устинович Александр. Бывший лудоман. Блогер», ведение тем на крупнейшем в РФ форуме об игровой зависимости «ludoman.com», в 2020 году принял участие в передаче канала «НТВ»: «ЧП. Расследование: Нечестная игра», веду блог о вреде игры на сайте «casinoz.com». Вся эта деятельность – не всегда дифирамбы и лавровые венки, часто и критика прилетает, но в спорах, как известно, рождается истина.

Мой выход из зависимости не был простым. На первых порах был срыв от незнания некоторых подводных камней, пришлось самостоятельно собирать информацию по теме, циркулировали сильно раздутые мифы, что лудомания (паталогическая зависимость от азартных игр) неизлечима, меня окружало заслуженное презрение и даже откровенная враждебность части родственников, непонимание и насмешки окружающих. Все, что у меня было в начале пути – это большое желание перестать рабом игровой зависимости и перестать быть ресурсной биомассой для владельцев игорного бизнеса. И я смог! Избавился от этой проблемы целиком и полностью. По итогам, считаю – выход из этой зависимости возможен, и возможен почти без посторонней помощи. С опорой на самодисциплину, упорство в достижении поставленной цели, объективную информацию, искоренение таких особенностей характера заядлого игрока, как эгоистичность и себялюбие.

Эта книга написана для игроков и их родственников доступным языком обычного человека. Мой скромный труд объясняет простым языком, без лишней воды, суть этого явления и практические методы, позволяющие самостоятельно избавиться от игровой зависимости. Мой опыт может быть ценен тем, что сам бывший лудоман, проблему прочувствовал на «собственной шкуре». С другой стороны – уже здоровый человек, видящий ситуацию под другим углом, с радостью осознавший положительные изменения, происходящие в психике после отказа от азартных игр. Кроме того, пройдя этот путь, я обладаю знаниями, которыми регулярно делюсь с выздоравливающими и их родственниками в процессе борьбы с лудоманией на просторах интернета.

В процессе чтения читатель узнает куда больше о своих реальных шансах разбогатеть в игорном заведении, длительной эволюции разнообразных способов изъятия денег из игроков, полном отсутствии правовой защиты в спорных ситуациях. Мы поговорим о том, как и почему формируется эта зависимость. Обсудим какие характерные особенности поведения и мышления формируются у игроков, познакомимся с тараканами в мозгу (когнитивными искажениями), которые затем упорно мешают от нее избавиться. Ребята, не буду долго тянуть, дав обещание рассказывать просто. «Убийца – шофер!»

Азартные игры – это занятие с высокой степенью риска потерять все нажитое и заработанное, стать рабом ростовщиков и организаторов азартного бизнеса, но никак не заработок, работа или пассивный доход.

А раз так – в вашей борьбе хороши любые методы, нет места жалости, сентиментальности, полумерам. Вас не пожалеют и затянут на социальное дно долгами, если вы проявите слабость. Но, просто так «больше не играть» – это абстракция, не приводящая к каким-либо решительным изменениям в вашей жизни. Вы, как и я, должны понять, что жизнь проходит мимо, испытать чувство соперничества, желание снова жить полноценной жизнью. Затем сжечь все мосты, изменить привычки и мышление, измениться внутренне, вычистив из мозгов ментальную скверну. И, после неизбежного периода ломки стереотипов, раздачи долгов, социальной адаптации, добро пожаловать в мой замечательный мир вне игры.

Отдельное спасибо Борису Карлову, автору уже легендарной статьи по этой теме «Лудомания за первый класс», за помощь в литературной подготовке данного текста. И особенно моим любимым подписчикам за активное обсуждение материалов, которые легли в основу этого труда.

С большим уважением ко всем читателям, бывший лудоман, блогер Устинович Александр

Шансов обогатиться за счёт игорного заведения нет

Для того, чтобы далее рассуждать об лудомании и способах освобождения от игровой зависимости, надо знать, как устроен этот «честный способ отъема денег у населения», какие механизмы человеческой психики толкают новичков в игру. Как человек из активного члена общества превращается в лудозомби с минимальными потребностями и одной целью – играть, чем и пользуются циничные владельцы игрового бизнеса.

Прежде всего, разберем само понятие «азартная игра». Игра как часть жизни человека, как одна из особенностей функционирования человеческого общества. И поговорим о том, что лудоман на данном этапе развития онлайн-индустрии азартных игр принимает за честную игру процесс, абсолютно никак с игрой не связанный.

«Игра – осмысленный и непродуктивный вид деятельности человека, где мотив лежит не в результате, а в самом процессе». Это определение из «Большой советской энциклопедии» говорит о важности и превосходстве процесса над результатом. Но откуда вообще это явление взялось в жизни человека? Ведь изначально предприимчивый *homo sapiens* был озабочен лишь проблемой выживания и скудного питания. Вероятно, игра появилась в тот момент, когда появилось свободное время и свободные ресурсы. Человек перестал быть озабочен тем, чтобы тратить все 24 часа на выживание. И чем тогда занять досуг? Развлекать себя, моделируя в уме ситуации из окружающей среды и собственной жизни «между львом и крокодилом». Сначала это были лишь некоторые ритуальные действия для избранных. Со временем применение своих способностей в игре нашли все желающие. Ну а теперь история о том, откуда появились азартные игры. Азартные игры – эволюционировавшая имитация поединка за перераспределение ресурсов. Ведь не все бы вышли победителями, махая дубиной перед носом противника, да и не все, в силу обстоятельств, могли этим заниматься. Одни были малы, другие слабы. Дети делали бутафорское оружие, сражались им друг с другом, потом это стали фигурки воинов, у кого они были больше или лучше – побеждал. В имитации соотношение сил может быть и другим.

Затем, эволюция человеческой мысли, которая построена на лени и желании получить побольше, затратив поменьше усилий, изобрела и приспособления для имитации поединков, с возможностью делать ставки на их исход. И тут возник азарт. Потому как человек мог отнять ресурсы с помощью физической силы у двух, максимум трех человек, а обыграть, не устав, потенциально можно целый десяток. Вот тут уже человеческая мысль развернулась на полную катушку, изобретая кости, карты, нарды и другие приспособления для перераспределения материальных ценностей. С появлением игры на интерес или азартной игры были отодвинуты в сторону постулаты, что в игре важен процесс, а не результат.

Вот так в игру пришли алчность и сребролюбие. Человека уже абсолютно не интересовал сам процесс. Зато стал манить потенциальный результат – можно не сильно вложившись, улучшить свое материальное положение. А где результат – выгода, всегда найдутся люди, которые захотят его подкорректировать в свою пользу! Профессиональные игроки, которые имели природные данные и совершенствовали их долгими часами игры, шулера, которые искали всяческие лазейки, изобретали приемы, чтобы обдурить наивного простачка. Для которого игра представлялась абсолютно честным и справедливым процессом. Следующая стадия эволюции азартной игры – создание заведений, где игроки могли удовлетворять свою тягу к азарту. Ведь, согласитесь, не так просто в век отсутствия телефонов и интернета быстро найти других, терзаемых жадой азарта. Сначала стихийно, затем ушлые и жадные до наживы людишки взяли прибыльное дело под свой контроль. Но и это были еще примитивные формы игровой самоорганизации.

Но прогресс не стоит на месте. Происходит дальнейшая эволюция азарта, где процесс игры уже не играет никакой роли, ставки стали приниматься и на результат чужой игры и спортивных событий. Так появился букмекерский бизнес, где устройтелю вообще не надо тратиться на средства для игры, просто принимай ставки на любые события и удерживай свой процент от перераспределения денег от «менее умных» к «более умным». Никакого риска. Двигает его эксплуатация человеческой гордыни и самомнения, часто очень завышенного. Этот вид игорного бизнеса, специализируется на обдирании людей, мнящих себя интеллектуальной элитой и поголовно – Мишелями Ностардамусами. Хотя вместо сколачивания состояния, обычно сколачивается социальный гроб, куча долгов, отсутствие перспектив и разрыв в всех человеческих связей.

Дальнейшим развитием азартных игр является изобретение различных электронных средств для осуществления игры, где сам процесс игры моделируется без прямого участия человека на основе неких изначально встроенных алгоритмов. И тут уже азартные игры превратились из способа более или менее честного способа перераспределения материальных ценностей в легкий способ эксплуатации игрозависимых граждан. Все что осталось игрокам, это изобретать более или менее действенные теории для противодействия этой откатанной системе. Но. Каждый просчет в системе учитывается владельцами игорного бизнеса. Рано или поздно любая афера раскрывается, предпринимаются меры для предотвращения подобных ситуаций. Единичный просчет делает эффективней всю систему.

Ну а вершина эволюции азартной игры произошла в наше время, когда появились онлайн-казино в интернете. За красивыми вывесками кроется лишь транслятор картинок дешевой мультипликации, где в зависимости от показанной на мониторе картинке тебе либо возвращают умноженную ставку, либо забирают ее в доход казино. Система пришла к максимально эффективному для себя существованию. Игрок находится в полной зависимости от транслятора картинок, он никак не может повлиять на процесс трансляции или на процесс начисления и выплаты выигрыша. Нет у него и возможности выразить свое недовольство, моральное и физическое, обслуге и хозяину игорного ресурса, они могут находиться за сотни и тысячи километров от игрока, быть связаны с ним лишь картинкой на экране монитора и платежной системой, через которую исправно получают его деньги. Тоже самое и со ставками. Букмекер связан с игроком лишь с помощью экрана монитора и платежной системы. Может изменить условия ставки, отменить ставку, при определенных условиях – не выплатить выигрыш.

Понятие «честной игры» выродилось в осознанную возможность хозяев бизнеса по своему усмотрению дать или не дать выиграть клиенту онлайн казино или букмекерской конторы, а также в режиме реального времени контролировать величину выигрыша. Но. Публичность этой информации не выгодна людям, извлекающим сверхдоходы от игорной деятельности. Поэтому промывка мозгов от владельцев игорного бизнеса направлена на запудривание мозгов лудоманов и направление их основных умственных процессов на изобретение или получение за умеренную плату неких «бетонных» стратегий или вовсе шаманской ритуализации занятий азартными играми. А также мифов о легкости выигрыша и вывода денег, о которых мы еще поговорим позднее. В процесс анализа игровой ситуации «экспертами» насаждаются такие слова как «повезло», «фортуна», «удачное стечение обстоятельств», для анализа того, чего нет и быть не может в современном игровом бизнесе – честной игры и удачи. Всю ситуацию можно сравнить с усилиями человека, который пытается сдвинуть трактор, ну или мост. Можно изобрести сто пятьдесят стратегий или двести пятьдесят ритуалов, но мост не сдвинется с места ни на сантиметр. Величина «случайной» отдачи-выигрыша здесь определяется лишь тем, насколько игрок перспективен в плане его долговременной финансовой эксплуатации. И все. Ни удачи, ни фортуны, ничего. Просто коммерческая выгода и стимулирование игровой зависимости. Для постоянного, долгосрочного снабжения деньгами владельца игор-

ного ресурса. Как вы сами уже поняли, надо усвоить, начав избавляться от игровой зависимости это то, что в современном мире азартных игр честной игры – нет. И шансов обогатиться за счет игорного ресурса тоже нет.

Зависимость от азартных игр

Определившись с сутью понятия «Азартная игра», давайте теперь познакомимся с Лудоманией (патологической зависимостью от азартных игр). Говоря словами одного писателя-сатирика: «Врага надо знать в лицо, а бить в морду». Для того чтобы с чем-то бороться, нужно знать, что же, собственно говоря, с нами случилось. Эти знания пригодятся и нам максимально эффективно «дать под дых собственной болезни». Зависимость от азартных игр – это поведенческая аддикция – пагубная привычка или привыкание, навязчивая потребность в определенной деятельности. Если происходит невозможность повторения этих действий, наступают психологические расстройства, побуждающие игрока вернуться к привычному поведению. В случае лудомании это могут быть рассуждения о «серости жизни», наступление апатии и депрессии при невозможности продолжить игру, отсутствии средств для ее продолжения. Человек становится раздражительным, нервно реагирует на все, что не связано с поступлением денег для игры и ее продолжением. А родственникам врет так виртуозно, что до последнего не догадываются, куда влип их дитяtko или глава семейства.

Зачем же собственный мозг загоняет нас в такое социальное болото, а обстоятельства жизни, включая агрессивную рекламу «быстрого и легкого выигрыша», еще и способствуют быстрому погружению в игру? Нашему сознанию не нравится то, что происходит с нами в реальности, оно начинает с помощью азартных игр пытаться ее изменить. Это могут быть как негативные жизненные условия, бедность, отсутствие социальных лифтов, отсутствие реализации в обществе, так и условия позитивные, когда все есть, делать нечего, жизнь скучна, охота взбодриться азартом. Вот так все просто. Лудомания как аддикция начинается с простой попытки убежать от реальности. Дальше хуже. Чем чаще и дольше эпизоды игры, тем больше иллюзий, вызванных игровым мороком, тем сложнее возвращаться потом в реальную жизнь. Мозгу все меньше хочется выполнять прямые обязанности – ежедневный мониторинг окружающей реальности, ее анализ, предупреждение рисков, выработка стратегии поведения, руководство действиями и поступками.

Отсюда – вечная усталость игрока, сужение интересов, нежелание что-то делать и общаться с окружающими на темы, не связанные с игрой. Помятый внешний вид, нарушенные социальные связи, нежелание заниматься общественно полезным трудом. Все, к чему стремится сознание лудомана, – это закольцевать свои попытки изменения окружающей реальности только на азартные игры и не отвлекаться ни на что другое. Все ради игры и достижения некой «высшей» цели. Естественно, рано или поздно «высшая цель» становится столь значимой, что ломает все моральные преграды, человек превращается в лжеца и мошенника. Для него уже вполне нормально выносить вещи из дома, снять деньги с банковской карточки родственника, оформить на друзей и родню кредит, обманув их доверие. И тут часто у людей возникает вопрос: как честный и трудолюбивый человек мог превратиться в такую свинью? Он ведь раньше никогда не обманывал, не брал в долг, был образцом для подражания. И тут ответ простой: «высшая цель». Цели и задачи, генерируемые аддикцией, теперь становятся наиболее значимы для человека, остальное уходит на самый дальний план.

А любая «высшая цель» несет в себе потенциальное разрушение. Тихий и робкий юноша, став комиссаром, не колеблясь расстреливает десятки врагов – контрреволюционеров, обрекает на голод целые деревни, изъязв продовольствие. Скромная тургеневская барышня, ранее падающая в обморок при виде крови, став врачом, не колеблясь, проводит жестокие опыты ради науки. Вот и лудоман ради игры, чтобы добыть на нее денег, рано или поздно преступает все моральные запреты, ранее сформировавшиеся у него при воспитании. Теперь «целестремленный» лудоман стремится как можно больше времени и ресурсов потратить на игру, в ущерб другим сторонам своей жизни. Человек перестает уделять внимание своему развитию

как личности. Выполнение общественных и семейных обязанностей, да и просто работа для добывания ресурсов к собственному существованию, поддержание в норме своего внешнего вида становится для него в тягость. Все это мотивируется тем, что скоро сорвет куш и «вот тогда» станет другим человеком, либо тем, что свои финансовые обязательства может выполнять теперь только с помощью выигршей.

Как распознать в себе и других зависимость от азартных игр? Часто человек врет себе до последнего, снижая шансы, чтобы начать бороться с недугом пораньше. Большинство пропускает момент, когда забава переходит в зависимость. Родственники или не имеют сведений, или до последнего предпочитают закрывать на это глаза в надежде, что все обойдется само собой. Лишь первые признаки смутной тревоги: «Я не лудоман, но никогда не могу остановиться, выиграв много, я проигрываю эти деньги обратно», «Мы наверно плохо воспитали нашего сына, раз он во всем винит нас, у него нет денег, мы были плохими родителями», «Ах наш папа потерял деньги или у него неприятности на работе». Это лудомания или какие-то обыденные события, как реагировать? Для более достоверной оценки возможны приведенные далее признаки, которые я почувствовал и на своем личном опыте.

Первое. Игра выходит на первое место в жизни человека. На нее тратится все больше времени, все больше ресурсов, и так до тех пор, пока игра не займет максимально возможное время и максимально возможное количество ресурсов.

Второе. Сужение круга интересов. В максимально печальных случаях человек перестает вообще чем-то интересоваться кроме того, что непосредственно связано с игрой, не направлено на изобретение новых «бетонных» теорий выигрыша. Общественные связи такого человека со временем атрофируются до уровня игры – человек общается с игроками, обслуживанием игровых заведений, посещает информационные ресурсы, посвященные игре. Остальное дня него всегда несущественно или раздражает.

Третье. Неспособность контролировать свой игровой процесс. Не может не играть, когда есть деньги. Начиная играть, не может остановиться даже при крупном выигрыше. Можно привести здесь аналогию с алкоголиком, который будет пить всегда, если спиртное в пределах его досягаемости, будет пить до упора, пока есть в наличии спиртное.

Четвертое. Неспособность прекратить играть даже при наступлении неблагоприятных для себя обстоятельств, осознания того, что дальнейшая игра может принести ему и его близким значительные неприятности и несчастья. Отсутствие анализа реальных последствий взятых кредитов и долгосрочного финансового планирования.

Пятое. Состояние психической ломки при невозможности играть, либо при игре по значительно более низким ставкам. Можно вспомнить, как аналогию, состояние алкоголика, надолго отлученного от живительной влаги.

Шестое. Начинает нервничать и раздражаться при попытках как-то ограничить его пристрастие к азартным играм. Особо талантливые актеры в такие моменты умудряются проявлять зачатки манипулирования чувствами окружающих. Дитяtko начинает обвинять во всех своих бедах родителей. Жена может закатить истерику или устроить сцену ревности. Друг или знакомый начинает как стог гнилой соломы ворошить дела давно прошедших дней, любым способом уводя диалог с болезненной темы.

Седьмое. Игрок видит решение всех своих проблем лишь с помощью азартных игр. Другие способы выхода из сложившейся ситуации или сходу отметаются, либо находится десяток аргументов об их невозможности, утомительности. Игра же служит для него и местом отдыха. Тут он «отдыхает» от самих же собой придуманных тягот и лишений. Как пел Высоцкий: «Добровольно принявшие муку, эта песня написана вам». Другие способы отдыха или не подходят или не расслабляют. У него всегда наготове несколько аргументов, почему он должен отдыхать именно играя в азартные игры и никак иначе.

Восьмое. Стремится переqualифицировать в своем мозгу игру в азартные игры в некую «Работу», «Получение дохода», и другие понятия получения ресурсов, свойственные нормальной социально-общественной жизни. Поэтому лудоман практически всегда убирает из разговора слова «азартная игра». Теперь это «заработок на ставках», «приумножение капитала в казино», «просчитал вероятность выпадения комбинации». А его близкие и не догадываются о том, что теперь вся текущая «работа» лудомана – это проигрывание денег.

Девятое. Ложь и скрытность. Лудоман – это паталогический лжец, обычно ему удается скрывать факт своего увлечения азартными играми до того момента, когда в сотворенный им финансовый коллапс оказываются уже втянуты и близкие ему люди. Обман его настолько совершенен, что окружающие и не догадываются: те деньги, которые они ему занимают они уже не увидят никогда. А кредиты, которые они берут под клятвенные обещания «выплатить вовремя», придется платить им самим. Но пока этого не произошло, азартный игрок, часто скрывает свое пристрастие к азартным играм и реальное положение дел.

Десятое. Прогрессирующая асоциальность. Лудоман все чаще идет на сделки со своей совестью, все меньше моральных барьеров сдерживает его поведение. Отсюда и ложь, и не возвращенные вовремя деньги, кражи из дома денег и ценностей, совершенные честнейшим и порядочным дитятей. Повешенный на других или не выплаченный вовремя кредит. Нежданная подлость от ранее успешного и порядочного родственника или друга. Все это результаты того, что ценности, навязанные аддикцией, растворили в голове лудомана абсолютно все, единственное его стремление – играть в азартные игры, несмотря на любые последствия.

Ну и в дополнение. Лудомания заставляет больного ею человека быть хорошим актером и психологом. Но все его действия преследуют одну лишь цель – любым способом добыть денег на игру или переложить на плечи других свои финансовые обязательства. Окружающие для зависимого – это только ресурс. Если лудоман усиленно пытается перевести разговор в эту колею, то надо быть готовым, что ему от вас очень скоро потребуется «финансовая поддержка». Ну или к потоку негодования, если вы откажетесь принести свои деньги на алтарь чужой зависимости.

И снова. Иллюзии игромана

Почему азартный игрок от начала игры до объявления результата так часто бывает уверен, что «ставка зайдет» и он обязательно выиграет? Объясняет это то, что лудоманская аддикция неизбежно порождает в голове ряд когнитивных искажений (субъективных убеждений, далеких от реальности). Если аддикция – это потребность совершать определенные действия регулярно, то когнитивные искажения – это то, что влияет на здравый анализ и адекватное восприятие окружающей реальности. В случае лудомании несколько основных иллюзий, о которых речь пойдет далее, способствует тому, что азартный игрок до оглашения очередного «неожиданного» результата, находится в приподнятом настроении духа, и не критичен к своим поступкам.

Лудоман регулярно создает в голове субъективный прогноз событий, основанный на ошибочных исходных данных, а реальность объективная воспринимается и принимается лишь в той мере, в какой не противоречит его воздушным замкам. И этот коктейль в голове лудомана определяет его дальнейшее поведение, позволяя лишь изредка проникать здравому смыслу. Звучит жестко, но эти нарушенные механизмы анализа, восприятия и поведения и есть причина, почему даже умный человек зачастую не слабо подтормаживает, начиная играть, не может сам себе объяснить мотивы своих поступков, предпосылки заставляющие его их регулярно делать. Опишу лишь некоторые из них.

Иллюзия контроля – способность людей верить, что они могут контролировать или по крайней мере влиять на результаты событий, на которые они на самом деле влиять не могут. Самый простой пример, о котором я писал ранее: игрок, заряжая деньги в игровой автомат думает, что от него хоть что-то зависит. Он начинает искать игровые стратегии, как-то менять линии и суммы ставок, выбирает какой-то механизм взаимодействия с бонусными играми и считает, что от его действий зависит выдача слота. Хотя на самом деле не зависит абсолютно никак.

Ошибка игрока. Считать, что отдельные случайные события испытывают влияние предыдущих случайных событий (в логике, как научной дисциплине, такая ошибка мышления имеет даже название – «неполное деление понятий»). Тут все ясно. Умозаключения из серии: казино неделю «жрало бабки», а сегодня оно должно отдариться. Или три раза команда проиграла, сегодня обязательно выиграет. Ну и очень сильно усиливающая предыдущее когнитивное искажение предвзятость подтверждения. Тенденция искать или интерпретировать информацию таким образом, чтобы подтверждать заранее имеющиеся концепции. И тут тоже все как бы ясно. С теми ментальными фильтрами, которые стоят у лудомана в мозгу, к нему до центров, принимающих решения, не доберется ни одна крупница объективной информации, если она мешает принять «правильное» решение.

Ошибка возможности точного прогноза (для букмекерских контор). Самоуверенный игрок ставит на гол до 75-й минуты. И на 71-й минуте на поле выбегает собака. И все до 80-й минуты увлеченно ловят эту. Собаку. Команда, на которую понадеялся, решила в последний момент играть вторым составом, ее ведущий игрок получил травму, через несколько минут после выхода на поле, соперник напротив, в ударе. Раз в год и палка стреляет. Но, и эти иллюзии не предел. После того как везение заканчивается или подходят к концу легкодоступные финансовые ресурсы, в состав коктейля странных мыслей, булькающих в голове лудомана, добавляются все новые компоненты.

Появляется постоянно зудящее желание отыграться при любом проигрыше, играть при любой возможности. Точно так же алкоголик отличается от простых любителей спиртных напитков необходимостью похмелиться после обильного возлияния. Но азартный игрок-то не осознает, что он зависим, или не хочет этого осознавать. И свою зависимость он прикрывает

высшими целями. В этот момент, кстати, она и рождается в голове, эта «высшая цель». Ради нее все идет прахом – работа, семья, социальные перспективы и прочие незначительные мелочи. Отомстить «буке», отыграть проигранные в казино деньги, ради «светлого будущего себя и семьи», затащить крупный покерный турнир – вот, что слепо движет дальше лудоманом.

Естественно, его стратегия игры разбивается о суровые реалии игорного бизнеса, но его это ничуть не смущает. Ведь все ресурсы мозга направлены на то, чтобы создать новую стратегию игры, оправдывать самому себе проигрыши, найти новые финансовые ресурсы, чтобы кинуть их в топку своего увлечения азартными играми. Рано или поздно возникают долги, растраты и просто кражи денег у близких и родственников. В жизнь лудомана прочно входят ложь и лицемерие. Лгать, изворачиваться, давить на жалость и сострадание, пытаться напомнить о прошлых заслугах и вызвать чувство вины. Любые средства для игромана хороши чтобы найти денег на игру и не исполнять свои финансовые обязательства. Ведь чтобы отдать долг, деньги надо «отнять» у игры, а для лудомана это недопустимо. И не то, чтобы лудоман был плохим человеком. Вовсе нет! Он может быть замечательным мужем, отцом, другом, но ровно настолько, насколько это позволяет лудоманская аддикция. А дальше это уже тупой транжира денег, делающий все, чтобы и дальше заниматься азартными играми.

Вот такие реалии лудоманского жития – бытия в иллюзорных воздушных замках. Не думайте, что намеренно сгущаю краски. На самом деле все еще гораздо хуже. Родственники игроков, может, я открою тайну, но внешним воздействием с этой зависимостью почти ничего нельзя сделать. Пока сам человек не захочет избавиться от этой заразы в своей голове, не начнет процесс собственной трансформации и не начнет избавляться от иллюзий.

Игрок всегда неправ

Лудоман практически никогда не осознает реальную ситуацию, в которой он на самом деле находится. Заходя на игровой ресурс, игроман видит своим соперником некую абстракцию: «слот», «казино», «букмекера», даже играя в онлайн-покер он воспринимает других игроков как абстрактные картинки. А ведь начиная игру в онлайн ресурсах, игрок вступает во взаимодействие со слаженным коллективом людей, объединенных стремлением хорошо жить за его счет. Целая толпа психологов, математиков, программистов, маркетологов клепают эти слоты в расчете на то, чтобы слот как можно сильнее зацепил игрока на крючок и заставил максимально облегчить кошелек. Сам тот факт, что каждый из таких «мультфильмов», которые транслируют нам за деньги обычно создается в течение года, уже наводит на серьезные размышления.

Слот, в который зашел игрок, принадлежит провайдеру (фирме, которая производит и сдает в аренду слоты онлайн-казино). Далее идет партнерская программа, если представить абстрактно, что это такое – некая организация типа офисного центра, предоставляющая помещения для работы бизнесменов. Тут уже есть набор слотов, готовые шаблоны сайтов и средства подключения платежной системы. Все, что нужно арендатору – лишь вовремя платить аренду, и можно начинать трусить денежки с игроманов. Дальше идет само казино. Это его владелец, несколько айтишников, поддержка, которая в режиме реального времени должна «реагировать» на просьбы и жалобы игроков (об этом еще поговорим далее). Ну и какой-никакой юрист и бухгалтер. Один пишет правила в пользу ресурса, другой считает прибыли.

Но это еще не все. Мы только дошли до следующего звена пирамиды. Так называемых аффилейтов, людей, имеющих доход с привлеченных в казино игроков. Это либо стримеры (стрим – онлайн-трансляция игры) онлайн-казино, которые всеми силами показывают, как хорошо, весело и выгодно играть в казино, особенно, если зайти по их реферальным ссылкам. Люди это очень мерзкие и беспринципные, благодаря их «творчеству», заполонившему интернет, лудомания значительно помолодела. На их трансляциях нет никаких ограничений, с их помощью не один несовершеннолетний оболтус приобщился к миру азарта. Это и различные рейтинговые сайты о казино, рассылка спама и прочая реклама с ссылками на игорные ресурсы.

Вся эта толпа людей стоит на другой стороне поля и ждет только одного, чтобы лудоман сделал депозит и проиграл деньги, для того чтобы разделить их согласно своему вкладу в «общее дело». Все эти граждане занимаются лишь тем, что ежедневно совершенствуют способности выманивания у большого игровой зависимостью лудомана денег и думают, как заманить на свой игорный ресурс. Поэтому битва с казино напоминает футбольный матч, где с одной стороны 20 игроков и 3 вратаря на воротах, а с другой единственный игрок и пустые ворота. Причем правила написаны тем образом, что если игрока сбивают в его штрафной или кто-то закинет в его ворота мяч руками, то он еще будет за это наказан, получит карточку или сразу три пенальти. А чтобы игрок не сбежал еще до начала матча, ему внушают что «все честно», выиграть очень легко, и даже сами забивают первый гол в свои ворота.

Сказка – скажете вы. Но именно по таким сказочным условиям и происходит игра в казино. Ах да! Вы можете на них пожаловаться. Но вот представьте себе футбольный матч, арбитр которого находится в другой стране и не разговаривает с вами на одном языке. Бред? Ну, а как вам то, что лицензии онлайн-казино, в которых вы играете, выданы Мальтой, Кюрасао и Коста-Рикой. Да, да. Наш «Роскомнадзор», и другие органы контроля вообще никак не могут повлиять на обдуривающий вас интернет-ресурс. Вам самим надо искать переводчика и писать письмо в это самое Кюрасао. И как вы думаете, насколько близко к сердцу примут вашу жалобу жители этого жаркого островного государства?

Пару слов об онлайн-покере. Не бередите себе душу, раз за разом просматривая турниры хайроллеров (игроков, играющих по высоким ставкам). С высокой вероятностью вы станете лишь спонсором этих турниров, с великой гордостью осознавая, что в призовых есть тысяча другая ваших долларов, и искренне радуясь за победителя.

Тот же расклад с букмекерами. Куча аналитиков, математиков и прочих умных господ работают, чтобы жили хорошо их хозяева, но никак не вы. Если вы такой удачливый, то вам сперва «порежут аккаунт», то есть ограничат сумму ставки и выбор событий, на которые можно ставить, а если и дальше будет везти – надежно заблокируют аккаунт, даже не удосужившись до чего-то формально придраться. Да это ж несправедливо! Конечно, не справедливо. Да только каждая контора пишет свои правила, как ей выгодно, и в любой момент может их изменить. Но даже если вы ничего не нарушите, это не помешает конторе совершить эти действия, если ваша игра будет приносить ей убытки.

Поэтому главное правило игорного бизнеса звучит так: «Мы правы всегда. Игрок всегда не прав». Вот и все. И как вы потом ни потрясите кулаками и ни сотрясите воздух, изменить вы ничего не можете. Снимайте розовые очки, отбрасывайте надежды заходя на игровой ресурс. Помните, что вы играете не против какой-то абстрактной картинки, а против сплоченной группы людей, которую объединяет желание хорошо жить за ваш счет.

Изнанка рекламы азартных игр

Человека, не посвященного в эти секреты, удивляет, как азартный игрок умудряется впихнуть себе такую дрянь в голову и позволить утянуть себя на социальное дно. Одна из очевидных причин – большое количество агрессивной рекламы. Причем реклама пытается завлечь в азартные игры все слои нашего общества. Хозяева игорного бизнеса, в том числе, покупают рекламу не на тематических ресурсах, а там, где есть десятки и сотни тысяч подписчиков, и им все равно, что это канал про рыбалку или садовод-огородник. Больше того, в эпоху интернета эта беда может прийти в каждый дом, где есть компьютер, ноутбук или смартфон. Появляются лудоман-школьник, лудоман-домохозяйка, да и вообще о женской игромании мало пишут, хотя с каждым годом это явление набирает обороты, и пик еще впереди.

Нельзя снова не отметить подмену понятий, которой пользуются дельцы игровой индустрии. Мы боремся с куревом, оклеив пачки мерзкими картинками, запрещаем продавать спиртное и энергетики. Но нигде нет предупреждений о том, что занятие азартными играми несет в себе повышенный социальный риск, грозит распадом социальных связей, финансовой кабалой и деградацией личности. Куча блоггеров, стримеров, каперов, прогнозистов и прочих прислужников индустрии азарта твердят лишь одно – «заработок на ставках, заработок на покере, приумножь свой капитал в казино, пассивный доход на бинарных опционах». И постепенно в мозгу простого гражданина рисуется образ бизнесмена, зарабатывающего на азартных играх. Он богат, вечно разбрасывает пачки денег, ездит на красивых машинах, сопровождается томными красавицами. Так сказать, живое олицетворение стремления к халяве. И к этому идеалу тянутся малообеспеченные слои общества. Студенты, домохозяйки, пролетарии, пенсионеры, желая быстро и по легкому «заработать» в казино и на бинарных опционах. Ну а на деле они с той же легкостью остаются без денег и с долгами.

Теперь можно даже играть на работе и в общественных местах, дельцы от игровой индустрии разработали мобильные приложения, которые поддерживаются смартфонами. На Ютубе можно найти видео, где совсем юный «блоггер» объясняет своим ровесникам, как играть в азартные игры. И как зайти на сайт, минуя блокировку. Естественно, под видео есть реферальные ссылки для перехода на игровой сайт, потому как дети уже с раннего возраста знают, как играть или наваривать деньги на проигрышах своих ровесников. Реферальная система – то, что и способствует, чтобы множество граждан, в том числе несовершеннолетних, усиленно стремились помочь владельцам игровых ресурсов насадить лудоманию в мозги себе подобных и пополнить их доход. У нас незаконно получать доход от наркоторговли, но вот доход от незаконной игорной деятельности получать можно. И это является весьма весомым подспорьем для дельцов игрового бизнеса.

Государство слабо контролирует рынок азартных игр в России (такая ситуация не только в России). Да, наземные легальные конторы загнали в игровые зоны, но основной сегмент игорного рынка вольготно расположился в интернете и не особо страдает от запретительных мер. Все что может сейчас сделать государство, это заблокировать сайт онлайн-казино, но в течение часа, как гриб-поганка, появляется его брат-близнец. В Москве и Санкт-Петербурге проводятся выставки и конференции, посвященные данным ресурсам. Куча проходимцев пропагандирует азартные игры и объясняет наивным гражданам как половчей обойти запреты и насладиться миром азарта, они не несут за это наказания, хотя по мне такие граждане – родные братья закладчиков наркотиков, и государство должно выработать по отношению к ним суровые карательные меры. Поэтому нельзя обойти стороной интернет-завывал и их разновидности, благодаря которым тысячи людей и попадают в лапы игорной мафии, и становятся нищими. Сначала играют в азартные игры, потом на гармошке у прохожих на виду.

Если мы возьмем онлайн-казино, то в первую очередь это стримеры. Люди, транслирующие свою игру в онлайн-казино и распространяющие свои реферальные ссылки в комментариях под видео и во время трансляций. Большая часть из них – люди, играющие по мелочи и никак не связанные с самим казино. Но вот часть... Так называемые «топовые» стримеры – рекламные агенты игровых ресурсов. Они имеют свои команды, съемочные студии. В казино у них режим максимального благоприствования, в плане процентов отчисляемых по партнерской программе, от денег, изъятых с их помощью у доверчивых игроков. Они играют по крупным ставкам и им «постоянно везет». Наивный человек, посмотрев такие стримы, убеждается, что в казино можно долго успешно играть и выигрывать крупные суммы денег.

Но реальность такова, что эти господа почти никогда не играют на собственные деньги и, по сути, ничем не рискуют. Деньги на счет или начисляет казино, либо оно же каждый день перечисляет на счет определенную сумму, которую стример публично со своей банковской карты переводит на свой игровой счет. Естественно, «выигрыш» казино также забирает себе. Стример имеет за услуги определенную сумму и процент по партнерской программе, то есть каждый проигранный рубль человеком, зашедшим в онлайн казино по его реферальной ссылке, приносит ему доход в виде процента от выигрыша. Естественно, он из кожи вон лезет, чтобы привести как можно больше клиентов своим работодателям.

Второй распространенный способ рекламы интернет-ресурсов – спонсирование видеостудий. Во время дубляжа фильмов и роликов в трансляцию встраивается реклама онлайн-казино или букмекера. Около ставок также кормится огромная армия аферистов всех мастей, различных «каперов» и «стратегов». Они создают различные сообщества в социальных сетях, накручивают количество участников и положительных комментариев, а затем продают наивным простакам прогнозы и стратегии из серии «ткнул пальцем в небо» за деньги. Естественно, деньги игрока они никогда не возвращают, ответственности за сделанные прогнозы не несут.

Десятки «аналитиков» с различных информационных ресурсов льют в уши мнящих себя интеллектуалами граждан всякую лютую дичь про прогнозы и вероятности. Много умников, наслушавшись этой информации, решило срубить легких денег, а итог – долги и нищета. Часто, лишь оказавшись на самом дне, человек начинает искать информацию о том, что такое лудомания, и как от нее избавляться.

Если мы возьмем онлайн-покер, тут процветают различные видео курсы, академии покера, где некий коуч с умным видом вещает о значении терминов и различных стратегиях, при этом ненавязчиво предлагая посетить тот или иной покер рум (виртуальный аналог покерного клуба), естественно зайдя на него по ссылке коуча. Ну и непременно вся эта карточная наука разбавляется видео о чемпионатах супер хайроллеров, где на кону стоят миллионы долларов.

Вот таким образом владельцами игорного бизнеса изменяется реальное представление об индустрии азарта и о том, что игрок там нужен лишь как ресурсная биомасса, не более. Никто там и мысли не допускает о том, что игрок должен богатеть за счет занятий азартными играми. Так что запомните дорогие читатели: азартные игры – занятие с высокой степенью риска, потерять все нажитое и заработанное, стать рабом ростовщиков и организаторов азартного бизнеса, но никак не заработок, работа или пассивный доход. Потому что, если доход будете получать вы, без него останется вся эта шайка аферистов, шоуменов, выкачивающих из «баблмета» деньги и дельцов игорного бизнеса.

Причиной лудомании становится собственная глупость и отсутствие критичности. Несколько раз посмотрев видео, где парень держит одной рукой пухлую пачку денег, другой периодически делает очень высокие ставки и постоянно выигрывает, начинающий игрок тут же бежит регистрироваться по реферальной ссылке на данном ресурсе. Он даже не удосуживается навести справки о том, куда он сует свою дурную головушку. Все мысли, как побыстрее оказаться на месте этого парня. Одной рукой держать пухлую пачку денег, а другой обни-

мать томную красавицу. А в итоге, зомбированный рекламой лудоман предоставлен сам себе, помощи ждать особо неоткуда, если не считать бессистемных общественных ресурсов. Все что его ждет, если не возьмется за голову, – пожизненное финансовое рабство у организаторов азартных игр и ростовщиков.

Бесплатный сыр

Этот раздел о лишь на первый взгляд бесплатных раздачах фрироллов, бонусов, фрибэтов, фриспинов. И о мышеловке, в которой этот сыр лежит, а начинающие игроки практически никогда не видят. Ведь не просто так люди попадают в лапы дельцов игорного бизнеса. Да, агрессивная реклама, да куча непонятных помятых личностей, публично играющих в онлайн заведениях и якобы постоянно выигрывающих крупные суммы. Но все же главная приманка – мнимая халява, которой заманивают человека зайти на сайт игорного ресурса, чтобы сделать свои первые шаги к игровой зависимости и финансовому рабству. А правила, написанные туманным языком и постоянно изменяемые, позволяют владельцам игорных ресурсов вовлечь в азартные игры простаков, практически не затрачивая на это реальных денег.

В онлайн-казино все начинается с того, что новому игроку начисляются бесплатные вращения на некоторых слотах. Выигрыш с них зачисляется на игровой счет и теоретически эти деньги можно даже вывести. А также на первый и второй депозит «щедрый хозяева» начисляют бонус. Вроде как ты еще не начал играть, а фортуна уже тебе улыбнулась обильным водопадом халявы. Об этих бонусах и предложениях не устают на все лады повторять зазывалы всех мастей, рекламируя игорные ресурсы своих хозяев. Но дело в том, что выгода от всех этих бонусов мифическая, а сами они служат лишь для того, чтобы вовлечь человека в процесс занятия азартными играми, но никак не для того, чтобы улучшить его финансовое положение. Для этого на пути вывода «халявных денег» на кредитную карту игрока стоят такие хитрые изобретения дельцов игорного бизнеса, как вейджер и правила отыгрыша бонуса. В рекламе онлайн-казино эти понятия стараются не упоминать. Обычно о них узнают уже после начала игры. К этому времени они уже способствуют втягиванию человека в игру.

Вейджер – минимальное количество ставок, которое должен сделать игрок чтобы вывести деньги со счета. Сумма вейджера это количество ставок, которое необходимо сделать игроку устанавливается игорным заведением. Все это делается для того, чтобы удержать игрока в поле влияния казино хотя бы на то время, пока вейджер отыграется. И вот, когда зарегистрировавшемуся по реферальной ссылке очередного стримера в онлайн казино счастливицу бесплатные фриспины накручивают деньги на игровой счет, и он желает их вывести на карту, на его пути становится вейджер. Причем тщательно и заботливо составленный сотрудниками казино так, чтобы шансы его отыграть были минимальны. По правилам онлайн казино вейджеры и бонусы на депозиты отыгрываются не абы как, а так, как выгодно казино: по определенным ставкам на определенных слотах. И если что-то будет игроком по этим правилам нарушено, то суровое казино аннулирует баланс в свою сторону. В крайнем случае, может и правила поменять, послать игрока лесом, если он особо везучий и сумма к выплате солидная. Ну и помимо этих прелестей, поджидающих любителей халявы, обычно игроку ставится условие положить уже реальные деньги на счет. Без этого типа не активируется платежный шлюз. И как только это происходит, капкан захлопывается, игрок всеми силами старается преодолеть преграды на пути к «заработку», со временем все чаще переводя на игровой счет кровно заработанные денежки. Не спорю, кому-то и везет, он что-то выводит с игрового счета. Но это скорее исключение, чем правило. Специалисты казино всеми силами стараются снизить вероятность «счастливого исхода» для игрока, и с каждым годом это удается все лучше и лучше.

В букмекерском бизнесе зазывалы используют в качестве приманки фрибеты. Фрибэт – бесплатная ставка, которую предоставляют игроку за определенные действия, обычно за регистрацию, первый депозит, за установку приложения. Эти виртуальные деньги можно поставить на события. Но вот события, на которые можно употребить это виртуальные деньги обычно зорко регулируются букмекером. Если ставка сыграет, из выигрыша вычитается сумма фрибэта. Смысл всего этого прост. Если игрок попытается сыграть и проиграет, может, «обдумав»,

завести уже свои кровные денежки. Ну а если клиент выиграет – стопроцентно захочет попытать удачу снова.

Ну и фриролл. Изобретение дельцов индустрии онлайн – покера. Это покерный турнир, где игроку не требуется платить турнирный взнос, но есть шанс выиграть реальные деньги. Призовой фонд в таком турнире обычно обеспечивает организатор. Также турниры проводятся в рекламных целях, в этом случае призовой фонд обеспечивает спонсор турнира. Фрироллы проводятся покер-румами для того, чтобы богатые, но нерешительные игроки постепенно втягивались в игру. Призы в таких турнирах мизерные, количество желающих выиграть огромно. Так что кроме потраченной горы времени там мало шансов приобрести что-то иное. При регистрации и последующей верификации вы предоставляете свои персональные данные неизвестно кому. Одно из самых мягких последствий – волна спама на вашу почту и телефон с кучей «выгодных предложений» от различных игорных ресурсов и ростовщических контор.

Вход рубль, выход два

Почему бывает сложно сделать шаг назад из лудомании. Алкоголик и наркоман в глазах общества – это безусловные маргиналы, травящие себя различной химией для получения веселья и глюков. Их путь однозначен: постепенная деградация, потеря ресурсов и друзей, презрение к их болезни. Путь же лудомана в глазах части общества и, безусловно, самого игрока в азартные игры перекликается с неким глубинным архетипом общественного сознания, где плавают волшебная щука, летает жар-птица и зарыта лампа Алладина. Да, игрок потерян, он ленив, асоциален и ему нельзя верить. Но ведь в один момент все может измениться. Он выигрывает миллион и сразу станет другим человеком! Он раздаст долги, купит машину, дом, его простят обманутые им родственники, и ух, каким молодцом он станет. Ну чем не классический Емеля из сказки. Страдал себе от безделья и вдруг щуку поймал, в сказку попал, молодцом стал. Поэтому с таким трудом приходится потом освобождаться от лудомании. Ты сам на скоророду логики должен закинуть и хорошо прожарить золотую рыбку, с волшебной щучкой, испечь омлет из золотых яичек, которые несет курочка Ряба, и сдать в утиль все волшебные вещи, которые могут перенести тебя в сказку. Человек должен расстаться со столь манящим стремлением, не вкладывая много ресурсов и усилий, максимально упростить свое существование. Вернуться ко всем проблемам, от которых пытался сбежать, причем они стали больше и масштабней.

А что взамен лудоман получает за такой «подвиг»? Унылый тяжелый труд, когда все атрофировалось от безделья, недоедания с недосыпанием. Жесткая финансовая дисциплина, так как надо отдавать долги. Упорный труд по восстановлению репутации в обществе, так как занятие азартными играми и неисполнение финансовых обязательств обычно опускают ее ниже плинтуса. Ну и разбитые розовые очки с осознанием того, что сверстники, друзья и родственники уже ушли далеко вверх по социальной лестнице. Пока искатель счастья в азартных играх ловил птицу «цвета ультрамарин».

Сознательно лудоман вроде готов забыть на все эти азартные игрушки, не принесшие ему ничего, кроме долгов и проблем. Но вот его подсознанию на это плевать. Игра в нем все еще средство достижения «высшей цели», главный приоритет во внутренней иерархии желаний – с помощью азартных игр можно жить хорошо и ни в чем себе не отказывать. А тут на тебе. Инерцию мозга в этом случае можно сравнить с хорошо разогнавшимся океанским лайнером с толпой туристов и хорошо оплачиваемой командой, плывущих в океан к сказочному острову. Попробуйте остановить этот лайнер и повернуть его в другую сторону. Команде дайте указание плыть в некий уездный город, урезав при этом их зарплату, а туристов поставьте в известность, что взамен солнечного отдыха на палубе надо месяц отпахать на стройках, живя в неуютных бытовках. Вот примерная картина того, как мозг оценит отказ от игры, и естественно – он очень негативно к этому отнесется. Все эти ломки, пустота, апатия, отсутствие энергии – бунт вычислительной системы в нашей голове, нежелание включаться в работу в новых не игровых условиях, где нет халявы, ограниченное количество ресурсов, и большую часть из них надо отдавать, погашая игровые долги. Вот это все игроман должен понять, после того как твердо решил избавиться от игровой зависимости. Это же является базовым знанием для тех, чей родственник или знакомый болен игровой зависимостью.

Что нужно сделать. Первое, что нужно воспринять лудоману в отношении понятия «игра», это то, что по своей глупости он сделал игру «высшей целью» в своей иерархии ценностей, и теперь эта цель руководит его существованием, корректирует его поступки, и само восприятие реальности. И то, что должен начать делать каждый день и каждый час, – это отбить у этой цели энергию, перестать тратить на нее время, выводить деньги и тратить их на любые цели, кроме игры, уделять ей как можно меньше мыслей. Сбросить игру с пьедестала. Для

начала вы должны применять тактику партизан. Да, партизан не способен одолеть врага, но способен ему не слабо досадить. Так вот и вы должны начать партизанскую войну против вашей игровой зависимости. Нет воли бросить играть, но хоть вывести хоть часть денег с игрового счета, потратить их на себя – воля должна быть всегда. Легкий пароль для входа на игровой ресурс? Это не для тебя, борец с игрой! Пароль должен быть максимально длинным и сложным. И так во всем, что касается игры. Никаких поблажек и удобств. Играть должно стать максимально некомфортно. Игра должна начать приносить раздражение, как нудная повинность. И каждый должен сам решить, как это сделать.

Теперь нужно сказать пару слов и о том, как должна реагировать родня игрока, на которой пагубно сказывается его занятие. Важно понять, что если ваш родственник – лудоман, то вы должны сразу избавиться от любых иллюзий, что произойдет какое-то чудо, все само собой утрясется. В мозгах лудомана уже произошел переворот, на руководящей должности игра, а все остальное ей подчинено. Это раньше он адекватно воспринимал ваши слова, его трогали ваши слезы и мольбы. Все, что ему теперь нужно от окружающих – это деньги для продолжения занятия азартными играми, остальное лишь постольку-поскольку, если это не мешает игре и не отбирает ресурсы. Ну и цирки с балаганами – вы угробили мне жизнь, вы никогда не любили меня. Это лишь попытки давить на глубинные рефлексии и инстинкты родителей по отношению к детям, с целью получить новый финансовый заряд для игры. И, поверьте, лудоману не помогут ваши разовые жертвы, даже если отдадите последнее, заложите в ломбард обручальные кольца, возьмете новый кредит. Его цель – игра, а она не знает жалости и человечности. Ее цель – вытянуть все ресурсы.

Самое противное, что лудоман приглушает даже такие базовые для человеческого рода инстинкты, как родительский, продолжения рода, создания семьи. Семейный лудоман сажает своих близких ради игры на голодный паек, набирает втихую кучу кредитов, перестает заботиться будущим своих детей.

И ведь для большинства людей это звучит дико, не укладывается в голове, люди просто не понимают, что человек способен так гробить свою семью, в угоду владельцу игорных ресурсов. А у него игра стала на первое место в системе его ценностей, и пока что-то не изменит этот порядок мышления, она будет пожирать максимум доступных ей ресурсов. Я пишу это не для того, чтоб нагнать жути, а затем, чтобы открыть глаза людям, которые недооценивают зависимость от азартных игр и не могут понять как образцовый член общества, муж, отец, сын могут вытворять такое. Могут. Еще как могут. Поэтому первая задача – не давать выбрасывать деньги на игру. И лишь потом увещевания и попытки образумить. Не стесняйтесь говорить с ним об этом почаще. Рекомендовать книги и ресурсы с информацией о лудомании, предлагать обращаться к психологу, в реабилитационный центр. Пусть даже не профильный, пусть это не станет единственной причиной выздоровления, лишь бы изолировать на какое-то время от игры. Дать ему прийти в себя в себя, дать возможность начать более-менее трезво анализировать сложившуюся ситуацию. Родственники, помните, в этой борьбе хороши все методы, и нет места жалости и сентиментальности. Вас не пожалеют и затянут на социальное дно долгами, если вы проявите слабость.

Апатия, депрессия, суицидальные мысли. Все эти подарки приносит психике поздняя стадия лудомании. Долги, безденежье, чувство собственной неполноценности, регулярно терзающие наше сознание и подсознание. Начиная увлеченно предаваться занятию азартным играм, надо осознавать, что рано или поздно психику настигнут эти «профессиональные заболелания». Это плата за эйфорию, кураж, нарисованные в голове воздушные замки и терабайты пустых мечтаний об огромных выигрышах и способах их трат. А с другой стороны, это кнут, которым лудомания подгоняет своего раба все чаще заходить в игру, тратить все больше денег, а если денег нет – изыскивать их всеми возможными способами.

Если кнут других зависимостей – физиологический уровень, наркомания и алкоголизм поднимают с лежки своего адепта дикой ломкой в поисках новой дозы, то игровая аддикция – редко физическое недомогание. Чаще это психологический дискомфорт, человек не может найти себе места, если у него нет возможности занять себя азартными играми. Но лудоман на то и лудоман, чтобы винить всех и вся в этом состоянии, но никак не игровую зависимость. Вот и начинает нагнетать себе мысли о «черной полосе», неудачном стечении обстоятельств. Ему неохота думать, что это последствия критической нагрузки на нервную систему, вызванной игрой.

Состояние игромана можно сравнить с маятником часов, на одной стороне которой эйфория и кураж, на другой депрессия и черные мысли. Но маятник на то маятник, чтобы качаться под действием пружины, у лудомана движущей силой являются деньги и выигрыш. Если выигрыша и денег нет – маятник замирает в точке «депрессия», в мозгах игрока начинают роиться разные печальные мысли, которые сводятся к тому, что надо достать денег, чтобы развеять тоску серой и унылой жизни. Может случиться и более печальная ситуация, когда денег нет и негде достать, ресурсы на нуле. Тут чаще всего и появляется стремление выключиться из окружающей реальности. Долгий сон, апатия или мысли о суициде. В этом отличие зависимости химического типа (наркомания и алкоголизм): если их представители изначально привыкли взаимодействовать с внешним миром для удовлетворения потребностей и добычи ресурсов для прекращения ломки, то лудоман привык добывать ресурсы в игре, игра для него источник реальных и воображаемых благ. И как только нет возможности играть и у мозга заканчиваются варианты, где достать деньги, лудоман просто впадает в прострацию и не желает реагировать ни на какие раздражители. Ведь надо по новой налаживать социальные связи, анализировать информационные потоки, активно двигаться физически. Большой объем новой информации, скачок потребления энергии, и все это не сопровождается желанным выбросом «гормона удовольствия». Отсюда панические атаки, еще одна профессиональная болезнь лудомана.

Паническая атака – невротическое расстройство, которое выражается в приступах тревоги и необъяснимого страха, в сочетании с соматическими синдромами. Причины ее как раз кроются в стрессе, постоянной смене настроений и психологической нагрузке, которая сопровождается занятием азартными играми. И вот когда весь этот коктейль начинает бурлить в голове лудомана, недалеко до самых печальных последствий. В таких случаях может потребоваться помощь психолога (лечит словом) или психотерапевта (имеет право выписывать успокоительное), для того чтобы как-то направить мысли в конструктивное направление. И не стоит тяготиться мыслями – «я не псих». Запущенную проблему лечить сложнее. Ну и о скрытности, которая мешает игроку разобраться с проблемой. Очень вредное качество, но от него не избавишься и полностью под контроль не возьмешь. Тем, кто не готов обращаться к психологу или психотерапевту, посоветую зарегистрироваться на форуме лудоманов. Там можно высказаться анонимно, попросить совета, найти информацию. Есть группы анонимных игроманов, там можно получить совет и помощь. Заходите на мой канал на Ютубе «Устинович Александр. Бывший лудоман. Блогер», будем искать решение ваших проблем. Тем более, если после прочтения этой главы азартная игра больше не кажется вам невинной забавой.

Разорви оковы. Начало

Как я уже писал ранее, все, что у меня было в начале пути, – это дикое желание перестать быть рабом игровой зависимости и ресурсной биомассой для владельцев игорного бизнеса. Я не захотел заниматься лишь тем, чтобы снабжать каких-то проходимцев деньгами за право нажимать кнопку и посмотреть мультфильм, с некоторой долей вероятности получая обратно лишь малую часть своих денег. Вскоре тоже пущенных на игру. Первое с чего надо начать во всех случаях – убрать ложь из своей головы, розовые очки со своего носа. Нужно честно признаться себе – да, я зависимый от азартных игр человек, у меня есть болезнь, от нее надо избавиться, перестать быть биомассой, снабжающей кого-то деньгами за счет своего труда, времени и здоровья. Реально оценить свое положение в социуме, которое у вас возникло благодаря игромании. Чего я добился, что упустил, какие дальнейшие перспективы благодаря моему участию в азартных играх.

Причем все это надо расписать на бумаге, так как зависимость пытается стереть все негативные мысли и воспоминания, нарушающие привычное занятие азартными играми. Не стесняйтесь расписать все, как плохое, так и хорошее. Что будет, если вы выиграете, на что вам хватит этого выигрыша. Что будет, если вам будет постоянно везти, что будет, если вам будет постоянно не везти, сколько денег вы можете взять в долг, что потребуется, чтобы отдать и что для этого потребуется. Что будет, если все узнают, что вы зависимы. Вы должны полностью осознать свою проблему. Все это зафиксировать или на бумаге, в файле или блоге.

Одно из самых необходимых действий, которые надо осуществить в первую очередь – завести дневник. Дневник – хороший помощник лудомана в борьбе со своей зависимостью. Так как лудоман лишен такой роскоши, как персональный психоаналитик, ему приходится вести дневник самостоятельно. Дневник не дает мозгу увести мысли с правильного вектора, спрятать важные мысли в ворохе сумбурных воспоминаний. Причем для удобства анализа своей ситуации я бы посоветовал вести даже несколько дневников. Первый – это собственный анализ ситуации и предположения, что могло привести к столь печальным последствиям. Второе – план борьбы и боевых действий против своей зависимости. Планирование мероприятий, оценка их эффективности, внесение корректив в случае, если меры не дают должного эффекта. И третий дневник просто для записи своих мыслей, любых мыслей, которые вы считаете важными и которые приходят вам в голову.

Ведение дневника служит каркасом вашей внутренней борьбы, не дает возможности забыть былые ошибки. Если вы не будете вести записи, фиксировать свои мысли и достижения, вас будет регулярно отбрасывать в «День сурка», где все надо начинать по новой вместо того, чтобы, сверяясь со своими записями, продолжать начатый путь. Мозг лудомана находится в хаосе и сумбуре, и поначалу сложно наметить какой-то план самому. Поэтому проще следовать какому-то шаблону, постепенно добавляя что-то свое. Начать стоит по примеру знаменитого Робинзона Крузо. С его способом оценки текущей ситуации «хорошо» и «плохо». Берите бумагу и напишите, что хорошего дало вам занятие азартными играми. Дальше расписываете «плохо», какие это вам принесло неприятности. Для чего это было нужно? Для того, чтобы не давать мозгу спрятать неприятную для вас информацию. И не пытаться вновь долго извлечь ее из памяти для дальнейшего анализа. Не спешите на данном этапе. Тщательно вспомните все плюсы и минусы игры.

Следующая стадия – прогноз. Тоже без спешки. Что будет, если я продолжу играть в азартные игры, и что будет, если я завяжу. Распишите ваши прогнозы. После этого прочитайте, проанализируйте, и сделайте вывод: играть или не играть. Если решили, что все хорошо и играть дальше нужно, отложите. Вернитесь к записям, когда снова начнут одолевать нехорошие

мысли. Если решите не играть – вам не придется снова анализировать и объяснять самому себе, зачем это нужно.

Важно. Просто так «не играть» – это абстракция, не приводящая к каким-либо решительным изменениям в вашей жизни, если вы сами себе не объясните, зачем это нужно. Если не наметите цели, которые преследует это действие. Чего вы хотите добиться, перестав играть? Допустим – вернуть уважение и доверие окружающих, наладить отношения с родственниками, раздать долги и начать жить, как нормальный человек.

Вы должны наметить план, как намерены избегать азартные игры, что предпримете, чтобы не сорваться, то есть расписать план по противодействию азарту. Не факт, что план будет идеален, но это и не обязательно. Почти любой план корректируется по ходу исполнения, ваш план не станет исключением. Главное – не сходить с основного вектора движения и по мере необходимости вносить коррективы.

Следующий важный пункт то, что вы должны распланировать, на что теперь тратится ваше свободное время, чем займете голову, чтобы она не генерировала мыслей, связанных с игрой. Пункт очень немаловажный, так как пустота, которая образуется в ваших мыслях и привычном распорядке, теперь должна быть заполнена. Иначе заставит вас ринуться обратно в объятия игровой зависимости.

План альтруизма (добрых дел). Учет долгов и плохих поступков, которые накопились у вас за время игры. И, непременно, меры по возврату одолженных денег, изменению своего мерзкого поведения. Это не прихоть и не блажь. Лудоман из души вытравляется лишь противоположными действиями, образом жизни и мыслей. Кстати, и дальнейшим отсутствием друзей-лудоманов.

Сбор и накопление информации о зависимости от азартных игр. Очень часто человек, решивший избавиться от игровой зависимости, давно играющий, ничего и не знает о проблеме. Поэтому одна из важных вех на пути избавления от игровой зависимости – это осознанный сбор и осмысление информации. Образование позволяет резко повысить критичность, произвести правильную мозговую клизму. Это может быть форум лудоманов, Ютуб – каналы, в том числе и мой, «Устинович Александр. Бывший лудоман. Блоггер», где собрано много информации по этой теме, группы анонимных игроманов. Полный список рекомендаций от меня далее, в разделе «Список рекомендованной литературы».

Финансы. Очень болезненная тема для лудомана. Но если вы не выстроите четкий финансовый план, как сберечь и приумножить свои деньги и другие ценности, то выход из игры может пойти насмарку. Каждый должен сам составить свой план спасения денег в своем кармане. Поэтому тут надо проявить силу воли, привлечь на помощь людей, которым вы доверяете. Зарплата только на карточку, которая вам недоступна, паспорт и другие документы, сканы которых необходимы, чтобы взять кредит, – отдайте на хранение, чтобы не иметь к ним легкого доступа. Банковские приложения, к которым привязан ваш телефон, должны стать временно недоступны. Если ваш маршрут проходит постоянно мимо букмекерской конторы или терминала для онлайн игр, у вас не должно быть под рукой платежных средств, которые могут быть принесены в дань азарту.

Сенсорный телефон – первое средство для онлайн игры. Он позволяет играть, где угодно, брать в долг в любом месте и в любое время суток. Значит, от него необходимо избавляться в первую очередь. У лудомана должен быть кнопочный телефон, с которого выйти в интернет так же сложно, как слетать на Марс. Смена номера телефона. Номер должен быть новый, чтобы больше не звонили из игровых контор с заманчивыми предложениями. И не присылали смс с рекламой. Контрольный выстрел в ногу зависимости – в черный список телефона контакты менеджеров казино.

Компьютер. Без него нельзя. Но должна быть цензура. Естественно, необходим выход из всех сообществ, посвященных игре (единственные доступные ресурсы – о борьбе с зависимо-

стью), блокировка респондентов, рассылающих спам в социальных сетях. Ничего не должно напоминать об игре. Если вы играли на ставках, желательно убрать из просмотра новости и трансляции о видах спорта, на которых вы пытались «заработать». Необходима методичная блокировка и чистка всех аккаунтов от видео, связанного с игрой, в спам почты заносятся все уведомления от игровых заведений.

Разрушайте автоматизмы. У каждого есть ощущения, которые нам приятны и которые нам омерзительны. Все негативные ощущения можно крепко связать в своем мозгу с лудоманией. Если уж курите, то курите при мыслях об игре самые мерзкие сигареты, пейте самое противное пойло. Вкус у игры должен быть очень мерзким, и организм должен знать, что наказание неотвратимо. У каждого человека есть запах, который ему не приятен. Нюхаем и протираем смартфон, если одолело желание запустить на нем мобильное приложение онлайн казино или зайти на сайт букмекерской конторы. Есть предметы, к которым не нравится прикасаться. Дома решили полудить? Зашли на игорный ресурс, достали и потрогали предмет, передернулись от омерзения, получили заряд негатива. Поход в контору для азартных игр. Всегда одевайтесь слишком легко или тепло. Никаких коротких маршрутов. Путь к конторе должен быть длинным и неудобным. Не доходит через голову, пусть доходит через ноги! Мысли об игре – самое подходящее время как раз для той музыки, которую вы не перевариваете. Уши должны вянуть уже в тот момент, когда вы собираетесь вступить в игру.

Зрение. Захотели играть? На мониторе должна висеть картинка, напоминающая о чем-то отвратительном, внушающим отвращение к азартным играм. Вы должны стать партизаном в борьбе со своей зависимостью и вредить ей всеми доступными способами. Ведь вы ведете бой за свое будущее и за возможность жить полноценной жизнью, не платя вечную дань хозяевам игорных ресурсов.

Душевное состояние. Верующему поможет новый поход в храм. Тем более, что все основные мировые религии отрицательно относятся к азартным играм. Можно обратиться к психологу. Но. Собственная победа всегда с тобой, а в случае с психологом неизвестно заранее, будет ли он соблюдать профессиональную этику, не станет ли использовать вашу беду в корыстных целях. Игра пришла к нам сравнительно недавно, не так много психологов, которые длительно специализируются именно на игровой зависимости. В то же время, в арсенале любого психолога с базовым образованием есть набор методов, как срочно отойти от края (самоубийство, разводы, резкие решения), знание возрастных кризисов, умение помочь распутать клубок проблем в голове (редко игра – единственная проблема), навык помощи в расстановке приоритетов.

Научитесь снова уделять время себе! Спорт, здоровый образ жизни. Спорт оздоравливает, занимает время и мысли, приучает к дисциплине, снижает уровень тревожности и стресса. Гантели, пробежка, бассейн – ваши друзья. В то время как алкоголь, снимая контроль, является одной из основных причин, возвращающих в игру. Чаше спите и гуляйте на свежем воздухе. Если есть возможность – возьмите отпуск. Не стоит пренебрегать и легким безрецептурным успокоительным, таким как «Глицин», «Афобазол», «Новопассит». Кушайте больше мяса и фруктов, пейте витамины.

В завершение, еще раз акцентирую внимание: при выходе из игры необходимо сжечь все мосты. Заблокировать аккаунты во всех игровых конторах, сменить и выкинуть записи о паролях на игорных ресурсах, сменить электронную почту, куда приходят уведомления от игровых заведений, либо, если сменить почту затруднительно, отправлять уведомления, не открывая, в спам.

Разорви оковы. Борьба и освобождение

Итак, первый шаг сделан. Вы приняли решение больше не играть в азартные игры, заблокировали аккаунты, больше не играете. Это прекрасно, но это лишь первый шаг в начале трудного пути. Ваше состояние можно сравнить с состоянием человека, вышедшего из комы, после десяти лет лежания овощем. Да, вы открыли глаза и заговорили, но лишь это и отличает вас от прежнего состояния. Вы так же неподвижны, мышцы атрофировались, зависите от окружающих, не имеете социальных связей и контактов. И никто особо не поспешит радоваться, возвращать ваше место в социуме, оттого что вы открыли глаза и издали пару звуков. Вот так и у вас. Оттого что вы раскрыли глаза, перестали гадить себе, приняли осознанное решение, перестали играть, мир не взорвался от радости салютами.

Помните, человек достигает результатов борьбе с этой зависимостью, лишь начав меняться внутренне, действуя системно. Лудомания крепко завязана на такие особенности человеческой психики, как лень и стремление к халяве (получать результат не затрачиваясь). Это как бы ее корни, которыми она врастает в мозг больного игровой зависимостью человека. И поэтому очень часто люди, принявшие решение завязать с игрой лишь силой воли, через какое-то время получают рецидив, или как сами игроманы это называют – срыв. Причины здесь просты – остались корни, зацепки в психике, толкающие человека обратно в игру. Это как бы сорняк, которому сбили макушку, но не нарушили корневую систему, поэтому он рано или поздно он разрастается вновь. Вопрос лишь в том, насколько ему будут благоприятствовать условия.

Вас ждет долгий и упорный труд. Реабилитация себя в глазах окружающих, самоанализ и удаление тех причин, которые толкали вас в объятия игровой зависимости, возврат долгов, восстановление здоровья и психики. Все это должны сделать вы сами, все сразу, если повезет, при поддержке родных, которые не успели в вас разочароваться. И чтобы этот период не прошел даром – фиксируйте самое важное из мыслей и планов в дневнике. Дневник – это одно из немногих средств, которым человек может сражаться со своей игровой зависимостью. Фиксация мыслей, планов, их анализ, помогает выработать и отслеживать наиболее выгодную стратегию поведения, не упускать шансов при ее корректировке. Ведите учет ваших успехов. Каждый день без игры – ваша победа. Поставьте счетчик чистых дней, перечитывайте и обновляйте блог. Каждый год без игры это 365 ваших больших и малых побед. Действенный способ борьбы с дурными мыслями – активная деятельность и сон. А также заполнение мозга полезным контентом: мотивациями, медитациями, полезной информацией, музыкой, образами. И так до тех пор, пока все связанное с азартными играми не будет вытеснено на задворки сознания, а затем вовсе выкинуто за ненадобностью.

Свободное время – даже более страшный враг, чем долги. Его наличие говорит о том, что у человека нет четкого плана чем занять себя, убрав из жизни занятие азартными играми. Игра оставляет после себя вакуум, пока он не будет заполнен, человека будет тянуть обратно мыслями, словами и действиями. Я стараюсь писать о том, что испытал на собственном опыте. Вот и вред от свободного времени сам ощутил на своей шкуре. Бросив игру первый раз волевым решением, не имея плана, чем себя занять, как вытеснить дурные мысли, куда деть свободное время, я был снова поработан мыслями об игре, через какое-то время начал играть. В следующий раз я такой ошибки уже не допустил, не оставил мозгу шанса пережевывать шелуху ненужных воспоминаний, тешить себя пустыми надеждами.

И помог мне избежать новых срывов страх. Вы должны понять, что бессильны перед игрой, просто устранились от нее и всего, что с ней связано. Человек выжил миллионы лет не благодаря своей могучести, а благодаря разумному страху. Вот и вам надо взять его на вооружение, чтобы он помог избежать ситуаций, где игровая зависимость может получить могучую

поддержку внешних факторов. Если говорить моим любимым языком метафор – вы сейчас как первобытный воин, вооруженный самым примитивным оружием и желанием жить. А игра – огромный медведь гризли. Ну не убить вам его и даже не припугнуть хорошенько. Сколько бы вы ни били себя в грудь, ни слушали хвалебные выкрики вашего племени о том, что вы самый сильный, смелый и сколько бы шаман ни повесил вам на грудь амулетов и оберегов. Любая ваша встреча либо кирдык, либо потеря имущества, чтобы легче было улепетьвать. И смысл тогда ходить по тропам, которыми этот мишка ходит к речке? Будить этого зверя, если по итогу, кроме вашего страха, нет перед ним никаких преимуществ? В вашей жизни союзником должен стать страх, что все достигнутое пойдет прахом.

Мне часто приходится общаться на форумах и сайтах. Но за несколько лет после того, как я бросил игру, я не то, что слоты не крутил в демо режиме, но даже не заходил на сайты казино или букмекерской конторы. Просто боюсь навредить себе этими глупыми действиями. До ужаса страшно стать снова рабом системы, которая с помощью азартных игр выжимает из игроков последнее. Вот этот страх и ужас служит самым надежным барьером для моего любопытства, желания развлечения от скуки, глупейшего желания испытать свою силу воли. Вот и вам следует вооружиться не только силой воли и здравым смыслом, но и тем, что природа за миллионы лет дала вам в избытке – страх, инстинктивное желание избежать опасности, а не идти ей навстречу лоб в лоб. Как древний человек, еще не видя хищника, но слыша грозный рык или треск ломающихся веток, уже начинал принимать меры, чтобы не встретиться с опасностью, так и вы должны быть осторожны до конца жизни, чтобы избежать новых встреч с игрой.

Чем дольше человек играет, тем уже становится круг его интересов. Мысли об игре, процесс игры, общение с игровыми людьми и вращение в около игровой сфере. Все надежды в социальном плане связаны с успехом в игре, все ресурсы пожираются игрой, все идеи о добыче ресурсов служат лишь для поддержания игровой деятельности. Перестав играть, человек остается один на один со своим сознанием, которое долгие годы занималось лишь тем, что обслуживало игровую деятельность. Все остальное было выкинуто из головы, мысли стерты. Образы поблекли, идеи, не связанные с игрой, отсутствуют. И переломить себя лишь силой воли, легко заставить мозг не думать об игре не получится. Выход здесь лишь один. Наполнять свой мозг новой информацией, мыслями, образами. Менять свой образ жизни, читать книги, слушать музыку, смотреть фильмы, слушать аффирмации. Возьмите абонемент в фитнес, бассейн, массажный салон. Зайдите в магазины хорошей обуви, одежды, аксессуаров, посетите автосалон и посидите в авто, вспомните о рыбалке и укреплении отношений с противоположным полом, восстановлении деловых и дружеских связей. Зайдите в дорогое кафе, выпейте чашечку кофе и скушайте десерт. Ваш мозг должен понять, что жизнь проходит мимо, испытать чувство соперничества и желания снова жить полноценной жизнью. Пробудиться от долгой спячки и снова начать нормально функционировать.

Еще одна плоскость характера, где обязательно надо все кардинально менять. Эгоизм. Тупой иррациональный лудоманский эгоизм. Все ради себя и своего желания предаваться азартным играм. Несмотря ни на что. Это качество человека никуда не девается после того, как вы решили перестать играть. Оно остается с вами и является одной из скрытых пружин, подталкивающих человека к новому срыву. Альтруизм – лекарство, которое нейтрализует один из самых мощных корней лудомании в сознании. Нужно пересматривать свое отношение к жизни. Не призываю стать буддийскими монахами. Но если вы не научитесь смотреть на жизнь иначе, будете рассматривать окружающих только как источник ресурсов для удовлетворения ваших страстей, вам не переломить в себе желание вбрасывать ресурсы в игру. Поэтому вам надо учиться делать добрые дела: подать мелочь нищим, приобрести кустарные безделушки у уличного торговца, вспомнить, что давно можно сделать для близких массу других добрых дел. Необходимо начать обращать внимание на потребности ваших близких и друзей. Подумать,

что вы можете сделать для них бескорыстно и сделать это. Составьте список тех людей, кто понес ущерб от ваших игорных забав. Подумайте, как вы можете компенсировать этот ущерб. Да, человеком становиться трудно, гораздо проще деградировать и тешить себя пустыми и вздорными мечтами.

Помните. Если вы не начнете меняться изнутри, внешние усилия могут быть тщетны. Освобождение от лудомании – это и процесс выскребания всей ментальной грязи из различных уголков и закоулков сознания. Генеральная уборка вашего мозга от накопленных там вредных и токсичных мыслей, желаний и рефлексов. Чем-то это напоминает уборку дома после того, как там свило логово и пожило вонючее стадо скунсов.

Бросив играть, надо и мыслить перестать как лудоман. Ну и как бросить игру? С детей берите пример. Разонравилась игрушка, перестала его радовать, выкинул и забыл о ней. Вот самый простой и рациональный подход. В реалиях взрослой жизни чуть сложнее. Игорные скунсы будут пытаться напомнить о себе, с помощью бонусов, рекламных акций и спама на почту заманить обратно. Долги никуда не денутся, общественное мнение мгновенно не поменяется. И надо четко осознать. Процесс выхода из азартной игры никогда не надо увязывать с игровыми действиями. Нельзя идти по пути к свободе, оставаясь рабом. Так что все разговоры о «последней ставке», «осознанном перерыве» о том, что, чтобы бросить, надо проиграть все деньги, это лишь нежелание бросить и оттягивание этого момента всеми возможными способами. Деньги жмут карман? Помогите близким, сделайте им что-то приятное. Перерыва хочется? А потом что – обратно? Последняя ставка? А если она зайдет и затянет обратно в игру?

Запомните золотое правило – последняя ставка должна быть сделана вчера. Оставьте в прошлом все, что связывало вас с игрой, не давайте прошлому продолжиться сегодня, тем более, завтра. Вот это, по моему мнению, самый эффективный путь к выходу из игрового рабства.

Разорви оковы. Изменение отношения к финансам

Вы снова должны научить свой мозг считать деньги, вести долгосрочное финансовое планирование. Лудоман не воспринимает ценность денег, для него они всего лишь «заряды для игры», топливо для удовлетворения ежедневной тяги к азартным играм. Игровой индустрией хорошо продуман способ облегчения расставания с вашими деньгами. В процессе азартных игр, игрок проигрывает лишь цифры на мониторе или кружочки пластмассы. Это психологически проще. Деньги переходят в его мозг из реального инструмента социального взаимодействия в абстрактное понятие. Именно поэтому зависимых так легко эксплуатируют дельцы игровой индустрии и ростовщики. Лудоман отвык думать своих тратах, не анализирует с холодной головой свое финансовое положение, тем более, не предпринимает реальных действий для того, чтобы его исправить. Все его подсчеты долгов и составление списка заимодавцев – скорее психологический прием самоуспокоения, чем реальное действие, так как за его составлением чаще всего следуют новые траты на игру.

Поэтому вы должны начать радикально менять модель своего отношения к деньгам. Учет доходов, планирование того, как их можно увеличить. Учет расходов и их оптимизация. Отказ от привычки бесполезно транжирить деньги, пока вы снова не приобретете авторитет финансово ответственного человека. Прочтение книг по финансовой грамотности, прослушивание лекций по планированию инвестиций. Создание микроинвестиций, для того чтобы в вашем мозгу произошел щелчок, который поможет стать финансово ответственным человеком. В качестве примера приведу самый простой вариант. Откройте в «Сбербанке» металлический счет, положите там 10 грамм серебра, вот вы уже и инвестор, уважаемый человек, соперник Уоррена Баффета. Откройте сберегательный счет, откладываете понемногу формируя правильные стереотипы финансового мышления. Важно. Халяве нет. Деньги теперь должны доставаться только трудом. Шальные деньги (выигранные, заработанные нечестным путем, найденные) не приносят счастья и потому не должны задерживаться в вашем кошельке. Раздайте их нуждающимся или немедленно потратьте, лучше всего – на погашение кредитов. Опыт моего срыва в начале пути, из-за прихода шальных денег, который я описывал ранее, убеждает в том же самом.

Вспомните древнюю народную мудрость: «Денежкам в день зарплаты надо показать дорогу вам в дом, чтобы они там переночевали, прижились и знали в него дорогу», «Никогда не держите кошелек пустым, пусть в нем лежит хотя бы монетка (желательно «счастливая» – первая заработанная, полученная от хорошего человека, от успешной сделки)». А ведь большинство зяблых игроков тратят все деньги в день полочки. Верно ведь говорят. Хочешь выздороветь, век учись не спешить расставаться с деньгами. «Прежде чем положить в кошелек полученную зарплату, необходимо убрать из него все расходные чеки». И в самом деле, когда ваш кошелек, полон чеков от погашения кредитов и займов – открываете и грустно. «Зашейте все дырки в карманах. Где прорехи, там и бедность». Зачем вам дырки в карманах! «Любые действия с деньгами вечером сулят разорением». Вот и современная психология говорит, что вечером внимание снижено, вероятность ошибок, неверных решений больше. А если вы к вечеру еще под градусом, тем более. «Стремитесь получать зарплату новыми купюрами». Вспомните раздел про приятные и неприятные тактильные ощущения. Деньги должно быть приятно держать в руках!

Долги. Очень жесткая и печальная тема. Дам несколько советов, но тут необходимо самому быть жестким, убрать сантименты и страх. Первое и самое главное. Я считаю, что долги надо платить всегда. Но так как денег на выплату может быть меньше, чем необходимо, надо сделать анализ долгов. Что-то можно погасить пораньше, что-то требует регулярных ресурсов на обслуживание, что-то можно подвинуть или временно проигнорировать. А также игнори-

ровать телефонные попытки коллекторов подтолкнуть вас к изменению своего финансового плана. Вы должны четко выполнять свой финансовый план по погашению долгов, скупко тратя деньги на прихоти, и усиленно привлекать дополнительные источники дохода для скорейшего погашения ваших долговых обязательств. Больше читайте статей о своих правах во взаимодействии с банками и МФО. У вас их больше, чем кажется. Включая: кто, сколько раз в какое время суток имеет право вам звонить, имеет ли право запугивать или только информировать. Изучайте любые возможности, которые могут понадобиться – банкротство (то есть списание долга при определенных условиях), реструктуризация кредита, кредитные каникулы.

В конце «финансового» блока стоит поговорить о том, что очень много выздоравливающих не могут на первых порах «отпустить» проигранные деньги. Это толкает на новые схватки с казино и букмекерами, закономерно приводит на социальное дно. Даже если человек бросил играть, эта мысль лишает его душевного спокойствия. Это важная проблема, стоящая на стыке финансов и психологии. А ведь здесь все просто. Такие мысли появляются и укореняются в сознании вследствие неправильного восприятия того, чем он занимается. Занятие азартными играми – это рискованный вид отдыха с высокими шансами лишиться части, а то и всех своих ресурсов. Мало кто жалеет о деньгах, потраченных на поход в ресторан, на поездку на море, курорт. Для человека нормально, что эти деньги он потратил на свое удовольствие, они никогда к нему не вернутся. У него остается воспоминание о хорошо потраченном времени, и это его вполне устраивает. Если мы возьмем Америку, обычно народ ездит в Лас-Вегас именно «потратить денег» в казино. Нормальное отношение к деньгам, потраченным на отдых и развлечение.

Теперь возьмем нашего отечественного лудомана. Пропаганда игровых ресурсов так промыла ему мозги, что занятие азартными играми он выполняет как ответственную работу. Выигрыш воспринимает как заработок, проигрыш как возвратные инвестиции, которые в будущем должны обязательно принести ему прибыль. При таком варианте восприятия действительности он воспринимает себя как рабочего, которому не выплатили заслуженную зарплату, либо как инвестора, который не получил свой доход с акций или облигаций. В голове происходит подмена самоидентификации, лудоман воспринимает себя как добропорядочного гражданина, занятого делом, а не как маргинальную личность, проигрывающую большую часть своих средств в азартные игры. Так что избавиться от грустных мыслей можно очень просто. Распутать тот клубок вранья, который сложился в вашей голове. Рано или поздно прийти к мысли, что не работой или инвестициями вы занимались, а дорогим видом развлечений, и единственный «бонус» – лишь оставшиеся крайне сомнительные впечатления.

Срыв на пути к выздоровлению

Прошло время, казалось, человек уже завязал с игрой. И даже при долгах, недоверии общества, рано или поздно наступает момент, когда вновь начинаешь ощущать прилив сил, верить, что не все потеряно, вот-вот поднимешься из трясины, обязательно исправишь все тобой разрушенное. И тут – «внезапно» все повторяется. Срыв, депрессия. Новые долги и новые обещания. Круговорот и беличье колесо в одной отдельно взятой черепашке. А ведь все просто. Думаешь вот я молодец – не играю, расслабляешься. А расслабляться – нельзя. Разговоры, друзья, реклама, случайная мысль, толчок подсознания на какой-то раздражитель, ты можешь снова оказаться в игре. Вот и получается, чтобы свести к минимуму риск срыва, нужно начать с изменения своего мышления. Лишь оттого, что ты временно не зашел в казино или на игровой сайт, многое не изменилось. Не поменялось мышление, привычки, круг общения.

Например, человек с избыточным весом, всю жизнь кушавший картошечку в заведениях быстрого питания, запивающий ее пивком, вдруг решил стать стройнее. Да, перестал есть калорийную еду, запивать ее пивом, но дальше что? Он не знает, как питаться правильно, где покупать вкусную и здоровую пищу, как нагрузить себя физически и как это сделать, не получив спортивных травм, вызванных неправильным выполнением и отсутствием стретчинга перед тренировкой. Вокруг все те же друзья, пивные пузатики, настроенные скептически по отношению к его начинаниям, ведущие бесконечные разговоры о жратве. Итог закономерен – снова в объятия к своей прожорливости и пивному алкоголизму.

Поэтому нельзя расслабляться, бросив играть. Надо менять свою жизнь и быть всегда настороже. В этом плане показателен древний пример евреев, восстанавливающих свой храм. Они клали из кирпичей стены храма и были опоясаны мечами. Так как знали, что в любой момент недовольные их возвращением, могут напасть и разрушить строение. И никто не роптал, дескать же тяжело, с мечом работать неудобно, а народы вокруг их города перестали воспринимать их как легкую добычу. Они делали свое дело и всегда были готовы дать отпор. Вот так и бывший лудоман должен быть готов отразить нападение на свое благополучие, защитить результаты своих усилий. Это за него никто делать не будет.

Проблема, от которой мы снова захотим убежать в мир иллюзий, может возникнуть в любой момент. Проблемы у всех разные. У каждого свой спусковой механизм (триггер) для срыва. Долги – звонки из банков, суд, приставы, другие колебания финансового благополучия, включая и внезапное улучшение дел. Депрессия, зависть, семейные неурядицы, наркотическое и алкогольное опьянение. В моем случае, в начале пути, срыв случился, когда я посреди бела дня нашел несколько крупных купюр. Появились сразу какие-то мысли о «сверхудачном дне, о том, что вот сегодня точно повезет». Итог закономерен – срыв и проигранные накопления. Определить свои триггеры можно, ведя дневник о былых поступках (и в этом – важность ведения), или когда срыв уже случился. И главное, понимать – не срыв страшен, а его последствия. Депрессия, новые долги, новый подрыв самоуважения и уверенности в себе.

А у лудомана обычно даже к срыву отношение неправильное! Срыв – естественное проявление лудомании, как обострение других затяжных и хронических заболеваний. И все. Астматик при рецидиве просто берет ранее припасенный ингалятор, диабетик шприц с лекарством, у них не возникает мысли о своей неполноценности. Они ликвидируют последствия обострения и живут спокойно дальше. Зато выздоравливающий игрок непременно начинает заниматься самобичеванием. Внушает себе, что он неудачник, у него нет силы воли, впадает в депрессию, периодически «бодря» себя игрой. Вопрос – зачем? А затем, чтобы не воспринимать это как естественный процесс, который слегка осложняет выздоровление. Не делать анализ причин, устранить и спокойно продолжить свой путь к успеху. Лудоман возводит рядовое событие в апокалипсис всех времен, глобальный Армагеддон. Ну а раз так, значит снова можно играть

до посинения. Ведь я «пробовал не играть, но слаб, безволен, зависим от обстоятельств, негде взять денег кроме игры», и поэтому буду снова играть. Иными словами, часто срыв – это лишь замаскированная попытка оправдать необходимость игры и подкрепить свое дальнейшее бездействие. Его ожидают или даже подготавливают, чтобы оправдать свое дальнейшее занятие азартными играми.

Так что, когда срыв наступил, лишь вам решать, что это. Досадное недоразумение, незначительный рецидив или предлог забыть на процесс выздоровления. Самооправдание, чтобы снова на полную катушку начать играть в азартные игры, безнадежно проигрывая свое будущее и исправно спонсируя своими деньгами организаторов игорного бизнеса.

Возврат доверия

Эту важную тему я специально оставил напоследок. Очень часто бросившего играть человека мучит вопрос: «Я завязал с игрой, но отношение окружающих людей ко мне не поменялось. Почему так?» А оно и не должно меняться вдруг и сразу.

Много времени вы использовали и выбирали кредит доверия. Но люди относились к вам доброжелательно, благодаря накопленной вами ранее репутации. Вы врали, изворачивались, не выполняли свои обещания, финансовые обязательства. И все эти годы таял ваш репутационный капитал, пока совсем его не осталось. Затем он ушел в минус. А теперь хотите, чтобы общество за один день забыло ваши художества, снова стало относиться к вам, как к порядочному человеку. Вопрос. Вы сами-то можете сразу простить обманщика, который годами обманывал и жил за ваш счет? Вот просто взять и простить на том основании, что этот обманщик заявил, что решил изменить свою жизнь и стать лучше? Но вот гарантий этого нет. Думаю, вряд ли решитесь на такой поступок, памятуя о долгом горьком опыте.

Общество еще долго будет относиться к вам как к лжецу, финансово несостоятельному человеку. И лишь от вас, ваших усилий зависит насколько быстро вернется потерянная репутация. И это должны быть дела, а не красивые фразы. Не вините близких. Займитесь своим изменением. Цветасто говорят и маргиналы, лежа в подпитии под забором. Но никто не будет воспринимать их слова всерьез! Так же и с вами будет. На водопад слов о том, каким вы стали отличным парнем последует лишь водопад критики и негатива. А вот дела намного быстрее повернут положение в вашу сторону. Какие? Это вам решать. У каждого есть список своих негативных проступков и мысли, что надо исправить в вашей жизни. Чтобы изменить свою жизнь, надо действовать – немедленно, решительно и без отговорок. Сегодня самый лучший день, чтобы начать меняться.

Список рекомендованной литературы

- Борис Карлов «Лудомания за первый класс»;
Бодо Шефер «Законы победителя»;
В.М.Бехтерев «Гипноз. Внушение. Телепатия»;
Дэн Ариели «Предсказуемая иррациональность. Скрытые силы, определяющие наши решения»;
Джо Диспенза «Сила подсознания, или как изменить жизнь за 4 недели»;
Джон Кехо «Подсознание может все»;
Дэн Миллмен «Путь мирного воина».
Список полезных ресурсов

Список полезных ресурсов

Форум лудоманов ludoman.com;

Gambling therapy, сайт бесплатной помощи зависимым от азартных игр gamblingtherapy.org/ru Онлайн-поддержка на русском языке;

Ютуб-канал «Устинович Александр. Бывший лудоман. Блогер», канал с огромным массивом информации о лудомании и способах освобождения от игровой зависимости;

Ютуб канал «Рус Хантер»;

Сообщество анонимных игроков gamblersanonymous.ru.