

Silent KILLER: Is Gambling Addiction the Modern Drug?

[0:00]

Всем большущий-пребольшущий привет. С вами снова подкаст The Russian Flow и его ведущий Лёша. Спасибо, что выбрали потратить 15-20 минут своей жизни на прослушивание моего подкаста. Для меня это очень важно и ценно. Ведь так я понимаю, что делаю этот проект не зря. Если вам не сложно, то оцените, пожалуйста, этот подкаст на той платформе, где вы его слушаете. Так мы будем расти быстрее и помогать другим людям находить The Russian Flow. Заранее огромное спасибо.

Сегодня в отличие от предыдущего выпуска нас действительно ждёт очень личный и даже тяжёлый разговор. Сегодня мы обсудим одну из самых незаметных, но при этом самых разрушительных эпидемий нашего времени. Эта болезнь уже разрушила тысячи жизней и, к сожалению, не собирается на этом останавливаться. Вы уже, наверное, поняли о чём я. Да, совершенно верно, я говорю об игровой зависимости: ставки на спорт, онлайн-казино, игровые автоматы.

[1:35]

Знаете, как только я планировал создание The Russian Flow, я уже тогда знал, что рано или поздно сделаю эпизод именно по этой теме. Дело в том, что для меня игровая зависимость самая настоящая реальность, с которой я когда-то столкнулся. Несколько лет назад я работал в компании, которая занималась ставками на спорт. Я был, как говорится, по ту сторону баррикад и видел очень многое. То, что мне пришлось там увидеть, не забывается. Поэтому я чувствую за собой некую ответственность поговорить об этой проблеме. Может, кто-то из вас прямо сейчас борется с этой зависимостью, но стесняется об этом кому-либо что-то сказать. Просто знайте, что вы не один. Но для начала давайте поймём масштаб проблемы и выясним, кто или что за этим стоит.

[2:53]

Кого вы представляете, когда слышите слово «игроман»? Игроманом в русском языке мы называем человека, который зависим от азартных игр. Так вот, чаще всего игроманом мы

представляем взрослого мужчину средних лет, который после работы отправляется в казино. Да, это представление было верным лет 20 назад, но сейчас оно не совсем верное и можно даже сказать — устаревшее.

Сегодня игроманом может стать, кто угодно. Никто не застрахован от этой проблемы. Им может быть и студент, который хочет выиграть немного денег, и молодая мама, скучающая в декрете. Кстати, декретом мы называем время, когда женщина не работает, а ухаживает за маленьким ребенком. Обычно декрет составляет 3 года, что значительно больше, чем в тех же европейских странах. Но мы немного отвлеклись от главного. Я веду к тому, что с развитием интернета стать игроманом гораздо проще, чем это было раньше. Сейчас с нажатием одной кнопки мы можем играть в абсолютно любую азартную игру.

[4:22]

По некоторым данным ВОЗ, примерно полтора процента людей в мире страдает от игровой зависимости. Вы представляете себе масштаб проблемы? Это буквально сотни миллионов людей. И их число будет, конечно, расти, потому что игровая индустрия, как я уже сказал, стала максимально доступной.

Но почему люди играют? Разве они не могут остановиться? Или они такие жадные и глупые, что сами виноваты? А вот это совсем неправда. К сожалению или к счастью, виновата наша человеческая природа, которой так умело пользуются гиганты игорной индустрии. Давайте разбираться, в чём же здесь дело.

[5:26]

Как работает наш мозг во время азартной игры? На самом деле, во всём виноват дофамин. Это такое вещество, которое отвечает за ожидание награды, за ожидание чего-то очень приятного и хорошего. Вспомните, что вы чувствуете, когда вот-вот придёт зарплата, либо, когда вы загружаете свою любимую игру, или включаете новую серию крутого сериала. За вот это приятное чувство предвкушения чего-то классного и отвечает дофамин.

Когда человек играет в азартную игру, он ещё не знает, выиграет ли его ставка или нет. И в момент ожидания его мозг начинает вырабатывать тот самый дофамин. Человек находится в постоянном ожидании, что сейчас произойдёт что-то очень хорошее, и от этого он невероятно кайфует. Но беда в том, что даже

проигрыш не способен остановить выработку этого вещества, этого гормона. Человеку тут же хочется сыграть снова, чтобы получить удовольствие. И поэтому он просто не может остановиться.

Ещё одной причиной, почему люди продолжают играть, несмотря ни на что, несмотря на проигрыш, является так называемый эффект «near miss». А по русски «почти выиграл». Представьте человека, который играет в автоматы и ему выпадает в линию две семёрки и одна вишня причём несколько раз подряд. Его мозг воспринимает эту ситуацию как то, что он почти выиграл, осталось лишь несколько шагов до победы. И человек продолжает играть в надежде, что эта победа вот-вот придёт. Хотя это вовсе не гарантия, что очень скоро случится выигрыш. Наоборот, разработчики подобных игр знают об этом эффекте и настраивают автоматы таким образом специально, чтобы заставить человека продолжить играть.

[7:53]

И последнее о чём я бы хотел поговорить в этой части это об иллюзии контроля над результатом. Что это такое? Смотрите, когда человек делает ставку или играет в автоматы, он хочет думать, что от него многое зависит. Команда, на которую он поставил, или число в рулетке, которое он выбрал — неважно. Он считает, что результат зависит не от удачи или случайности, а от его собственных действий. Но в любой игре в долгосрочной перспективе результат только один — проигрыш. Математика будет всегда против игрока. Победить казино или букмекерскую контору невозможно. Но нашему мозгу хочется верить, что он умнее системы и нужно лишь немного усилий, чтобы победить.

И вот так, незаметно для человека, и формируется сильная зависимость.

[9:09]

А сейчас я хочу немного поговорить и про свой собственный опыт. Как я уже сказал ранее, мне пришлось несколько лет работать в букмекерской конторе. Это такое заведение, такое здание, где люди ставят ставки на спортивные игры. Футбол, теннис, бокс — всё, что душе угодно. Так вот, со стороны оно выглядело как обычное кафе, или даже, скорее как клуб по интересам. Приходят люди, пьют кофе, общаются, спорят, что-то обсуждают. Но это был лишь

фасад, лишь верхушка айсберга, который показывался людям, приходившим туда в первый раз.

На самом же деле каждый день там случались самые настоящие человеческие трагедии. Заботливый муж, любящий отец, глава крупной компании в обычный день. В конторе же он превращался в бледного призрака с трясущимися руками и слезами на глазах после очередного проигрыша. Люди, которые казались сильными в обычной жизни, становились похожими на наркоманов. Тот же взгляд, те же движения, те же мысли о том, где взять денег на очередную порцию яда. Смотреть на всё это каждый день было довольно сложно. Люди сбегали из дома, прятали деньги от родных, скрывались, рисковали всем, что у них было, лишь бы в очередной раз поставить ставку и проиграть.

[10:58]

Это была самая настоящая одержимость. При этом лишь немногие из них честно признавались, что они зависимы. Большинство же считало, что они просто так отдыхают и расслабляются. У людей, которые понимали, что у них проблемы, был шанс выздороветь, был шанс поправиться. Те же, кто считал, что с ними всё в порядке, шансов на излечение не имел никаких.

Мне же большее всего было видеть, как новичок, как человек, который пришёл туда впервые, сразу выигрывал крупную сумму денег. «Почему? Ведь он же выиграл, а не проиграл», — так и слышу ваш вопрос. Объясняю. У человека, который выигрывает много денег в первый раз, появляется такая мысль, что так будет всегда. Зачем работать, зачем ходить в офис или на завод, если можно прийти сюда и ничего не делая получать много денег? Примерно вот такое мышление и возникает у таких везунчиков.

И самое обидное, что страдают от этой болезни абсолютно все. Во-первых, сами игроки, хоть и не всегда в этом признаются. Во-вторых, их семьи, друзья, коллеги. И причём это обычные люди, которых мы видим каждый день на улице. Не маргиналы, не какие-то плохие и ненужные люди, нет, вовсе не так. Обычные люди, как я или вы. Поэтому у меня язык не поворачивается сказать, что они сами виноваты и так им и надо. Оказаться в этой ловушке может любой, поэтому давайте не будем столь категоричны и строги.

[13:08]

Сегодня я вам много рассказывал про игроманию, но не предложил ничего конкретного для решения этой проблемы. Что же мы можем сделать? Давайте так, я не психолог и уж тем более не политик. У меня нет волшебной таблетки, чтобы помочь всем людям, которые страдают от игромании. Но я знаю, что первое и главное, что мы можем сделать — это перестать делать вид, что это не проблема.

Мы никогда не решим её, если будем считать игроманов слабаками или маргиналами, которые сами виноваты в своей зависимости. Это такая же болезнь, как и множество других, и её нужно лечить. Помимо очевидных предложению по типу бесплатных консультаций психологов, мне кажется, что нам просто крайне необходимы реальные ограничения на рекламу, которая сейчас везде. Я сам люблю спорт и смотрю его на разных телеканалах и не только российских. И я заметил, что и в других странах рекламы ставок на спорт очень много, то есть проблема общемировая. Плюс мне кажется было бы очень полезным общаться с молодёжью в школах, университетах — везде. Не запрещать им, не ругаться, а спокойно объяснять те механизмы, о которых мы сегодня говорили. И только таким образом мы сможем что-то изменить.

Сейчас многие обвинят меня в популизме, потому что на словах, конечно, всё это звучит очень красиво, но на деле: что конкретно я или вы можем сделать?

Во-первых, если вы не играете — это здорово, это классно. Но, пожалуйста, не нужно осуждать тех, кто оказался в беде, не нужно стигматизировать игроманов. Просто знайте, что такая проблема есть и она очень-очень серьёзная. Во-вторых, если же всё-таки играете, то задайте себе вопрос: способны ли вы контролировать игру? Сможете ли вы остановиться? И отвечайте, пожалуйста, честно. Вы единственный человек, который знает ответ на этот вопрос.

[15:45]

Ну и наконец, если вы понимаете, что стали зависимым и можете себе в этом признаться — не бойтесь искать помощи. Независимо от того, где вы находитесь, есть много сообществ, онлайн-групп или психологов, которые могут вам помочь.

Обязательно расскажите родным о своей проблеме. И помните, что вы не один. Просить помощи не должно быть стыдно. Стыдно — это продолжать разрушать свою жизнь и жизнь тех, кто вам дорог, зная правду.

И сегодня я закончу вот на чём: я несколько не жалею, что проработал в таком месте и видел такое, что очень хочется забыть. Ведь благодаря этому я могу помочь другим людям, просто делюсь своим опытом. Потому что даже обычный разговор о такой проблеме, как сегодня, — это уже само по себе действие.

[17:00]

Я очень надеюсь, что сегодняшний выпуск подкаста сможет на кого-то повлиять. Я верю, что мои мысли и предупреждения заставят кого-то задуматься. Я уверен, что однажды мы начнём видеть в игромане не отброса общества, а больного человека, которому нужна помощь. Берегите себя и своих близких. И помните: самая выигрышная ставка — это та ставка, которую вы не сделали. Спасибо, что были со мной всё это время. Увидимся через неделю. Всем пока!