

Программа освобождения от игровой зависимости

Анкета

Меня зовут Ксения. Я родилась 25 августа 1974 года в г. Свердловске около парка им. Маяковского. Там прошло мое детство и юность. Окончив школу. Училась в училище на повара. Была трудным подростком, состояла на учете по делам несовершеннолетних.

Курить начала в 14 лет, пить в 15. Мама у меня хорошая, всю жизнь проработала учителем, воспитала 3-х детей. Отец работал на заводе слесарем. Сейчас его уже нет в живых. Родители развелись, когда мне было 13 лет. Они разъехались, что сыграло мне на руку, и я вышла из-под контроля. Мама пила, но вылечилась, когда нам с братом было по 7 лет (мы двойняшки). Отец пил всегда и умер от цирроза печени. Моя первая любовь была в 15 лет и длилась 3 года. Потом молодого человека посадили, вышел он через 8 месяцев по амнистии, но совершенно другим человеком, и мы расстались.

В 1994 году у меня началась вторая настоящая любовь. Это любовь к моему бывшему мужу. С ним мы прожили 9 лет. Я родила ему сына, которому сейчас 3,6 года. Сын родился по любви. Имя я ему дала в честь мужа. Зовут его Александр Александрович. Пила я даже когда была беременной. Муж отвез меня на жесткую кодировку к Ойхеру по методу Довженко. Не пью я уже 3 года. Сейчас мы с мужем развелись, и ребенок проживает с ним. Я забираю его из садика в пятницу и отвожу в понедельник. Развелись мы по причине, что я все проигрываю в автоматы. А началось все так.

У меня подруга работала на игровых автоматах оператором, меняла пятачки. Их только поставили. Игровых клубов тогда еще не было. Мы зашли с сынишкой к ней на работу и я, ради интереса, дала ребенку монетку, и он выиграл 500 руб. Мне даже не верилось, было как бы состояние шока. Деньги мы с сыном потратили на игрушку и мужу на подарок. Это было перед его днем рождения в начале октября. Работала я торговым представителем. День у меня был свободный, никто не контролировал. Я стала каждый день заходить к подруге и играть. Со 100 рублей выигрывала 1000 или даже 2000 тысячи рублей.

В садик стала ездить на такси. Муж ничего об этом не знал. Везение длилось месяца три. Я не заметила, как втянулась. Остановиться уже не могла, т.к. стала проигрывать все. Уже шла с мыслью отыграться. Потом начались долги. Я получила наличные деньги с магазина 13000 и за 5 дней проиграла их. Уволили меня по статье «Недоверие со стороны начальства», то есть за хищение. Деньги отдать не могла, потому что их у меня не было. И я взяла в кредит в фирму холодильник в счет погашения долга. Вот тогда только муж узнал, что я играю в автоматы. Но остановиться я уже не могла. Я продала с себя серьги и 3 кольца из золота (подарки мужа) и сотовый телефон. С этими деньгами я пошла играть в автоматы. Выигрывала, но остановиться уже не могла, пока не проигрывала все. Муж открыл мне 3 точки по продаже рыбы и раков. Я собирала деньги с точек и проигрывала их. Бизнес я проиграла, но он и тогда никаких мер не предпринял. Давая деньги мне на квартплату, они тоже уходили в автоматы. Дело дошло до того, что я своровала у него 400 евро и проиграла их. Потом устроилась в киоск реализатором, забрала из кассы 4000 рублей и ушла играть. В августе мы развелись. После развода муж выгнал меня из дома, т.к. домой стали приходить кредиторы и требовать с него долги. Я устроилась оператором игровых автоматов, где проработала месяц, но в конце опять проиграла зар.плату и деньги из кассы. Сейчас я опять устроилась на работу продавцом в магазин. Но там опять деньги, я боюсь, что не удержусь. Я хочу вылечиться от этой зависимости. Я жила очень хорошо, имела все. За год я потеряла семью, дом. И нажила очень много долгов. Меня или посадят два банка или поймут и покалечат. Но больше всего я страдаю без ребенка, т.к. ему плохо без мамы. Мужа мне уже не вернуть, у него уже другая женщина. Когда играешь за игровым автоматом, не думаешь ни о чем, только смотришь на комбинации. Даже не замечаешь, как проходит время. Выигрывала я много, но не могла остановиться, пока не проиграю все. Бывало, что из клуба я не выходила сутки. Забываешь про все. Когда играю, для меня существуют только я и компьютер. Меня во время игры выигрыш радует только до первого маленького проигрыша. Потом опять проигрываю все. Интересует только сам процесс. Когда сижу дома или обнимаю ребенка и плачу, я обещаю сама себе, что это было в последний раз.

Что буду зарабатывать деньги и отдавать долги. Но когда перестаю играть хотя бы недели на 2, я уже начинаю плохо спать. Если у меня на руках 500 рублей и выше, я иду в клуб игровых автоматов, помимо своей воли. Иду и про себя говорю, что это неправильно, что с выигрышем я все равно не уйду, пока не проиграю. Но все равно иду. Друзья отвернулись все, т.к. всем должна. Мужа я потеряла. В итоге игры я осталась одна без помощи, без любимого человека и с большими долгами. А еще мне жалко мою маму, я так не хочу сделать ей больно. Она опять потратила 700 рублей мне на санитарную книжку, веря, что это было в последний раз. Она не понимает, что это болезнь. Я бы не хотела ее обманывать, ведь она единственный человек, который от меня не отказался и не оттолкнул. Послезавтра у меня опять будет

касса, примерно тысяч 10. Я боюсь оставаться с ними наедине. Кроме торговли я ни чего не умею. А в технички, и тому подобное, я не пойду. Я люблю хорошую жизнь, дорогие сигареты и хорошо питаться. Еще я иду иногда с мыслью о ребенке, что ему нужны новые и новые игрушки, хотя знаю, что это самообман. Утешение самой себя, чтобы пойти играть. Раньше я пила и очень много. Могла на неделю уйти в запой. Но никогда ничего не брала из дома. Никогда ничего не продавала с себя, даже с похмелья. Для меня это было унижительно. Я считала, что лучше переболеть. Что происходит сейчас, я не понимаю. Как я могла продать вещи, тем более, что они мне дороги, как подарки от любимого человека. Я понимаю это сейчас, а когда я играю, мне кажется, это такой мелочью. Не понимаю, как может в одном человеке сидеть две таких противоположности. Меня тянут к себе (звонят, утешают) старые друзья, с которыми мы гуляли, пили. Они и сейчас пьют. Я ездила к ним. Но в ту жизнь я уже не вернусь. У них нет денег, но именно они утешают и пытаются как-то морально поддержать. Они не испорчены деньгами и остались с открытой душой. Спасибо им за это. Но я хочу вылечиться от этой зависимости и исправить свои ошибки, пусть не все. Я больше не хочу причинять боль близким. В Бога я верю, хожу в церковь. Ставлю свечи св. Николаю Угоднику и Иисусу Христу, прошу помощи и плачу перед иконой. Но ничего не могу поделать с собой. Сразу из церкви, если есть деньги, я иду в клуб игровых автоматов. Получается, что я и Бога обманываю. Мне противно это. Думаю, что это началось давно, еще в 1996 году.

Тогда только ввели кондукторов. Я устроилась кондуктором в автобус. Продала все билеты, все проездные, выкинула сумку и ушла. На эти деньги я красиво оделась. Был суд, на который я не пошла. Выписали маленький штраф и объявили в розыск. Но статью сняли за истечением срока давности. Эта была безнаказанность. Два раза я устраивалась реализатором на «Таганский ряд», и та же самая история. Я просто входила в доверие и потом уходила с деньгами. И опять эта безнаказанность. Меня никогда не били родители, никогда не бил муж. Мне все сходило с рук. Но тогда у меня не было ребенка. И сейчас опять эта безнаказанность. После Нового года мама будет продавать комнату брата (он умер), чтобы погасить долги в банках. Получается, что опять платит кто-то, но не я. Но никто не может вернуть мне семью и доверие мужа. Мне нужно постараться сделать это самой. Но для этого надо прекратить играть. Но одной мне не справиться. Я уже без этого не могу, это как наркотик какой-то. Если я долго не играю, я становлюсь раздражительной, психованной. Срываюсь даже на ребенке, на маме. Хотя они для меня самые дорогие люди. Самое мое большое желание выйти из этого состояния. Но я не знаю как. Самое главное, если человек пришел играть в первый раз, чтобы он проиграл. Тогда он больше не пойдет. Но такого, как правило, не бывает. Есть даже фраза: «Новичкам везет». А если повезло, то ты пойдешь туда и во второй раз. Потому что деньги это власть, хорошая жизнь. Муж считает, что я играю из-за жадности к деньгам. Может, это и было так, но только в самом начале. Деньги я считаю фантиками. Их можно заработать. Меня интересует только сам процесс игры. Я и компьютер. Если бы я могла во время уходить, денег было бы много. Но я не могу уйти, пока не проиграю все. И таких, как я, очень много. Люди продают машины, квартиры и деньги проигрывают. Очень много распадается семей. Окончание игры – это или жизнь на вокзале, или тюрьма. Я этого не хочу и осознаю это. Я хочу домой к мужу и сыну. Но думаю, что дороги обратно нет. Думая об этом, я вхожу в отчаяние. Мне становится безразлично все. Выигрывать или проигрывать. Потому что любовь за деньги не купить. Как придумали автоматы, так сразу появилась и кодировка за деньги от этой зависимости. Но это выкачивание денег. Это тоже своего рода игра. Может, я и сходила бы к ним, но я не верю. Потому что я сама всегда была с деньгами. Хотя и не работала. Находились они разными путями. Может, меня сейчас наказывает Бог за всех обиженных мною людей. Но когда-то это должно кончиться. Я верю в это. Ведь у меня очень большое желание не ходить больше играть. Стимул в моей жизни, это мой сын. Я должна дать ему что-то хорошее. Я не хочу, чтобы он рос, как я. Я хочу, чтобы он рос хорошим человеком, без обмана. Чтобы добывал себе умом, а не наглостью. Чтобы он уважал меня и никогда не говорил, что я проиграла его детство.

АНКЕТА

Прежде чем отвечать на вопросы анкеты ответить на вопросы дневника №1 по освобождению от алкогольно-табачной (опиумной и т.д.) наркомании.

На примере анкеты Ксении опиши, как ты попал/а в игровую зависимость.

1. Имя
2. Как я считаю, какие ложные взгляды Ксении в отношении игры держат ее в «капкане» игровой зависимости?
3. Есть ли эта ложная философия у меня самого/самой?
4. С какой целью я играю?
5. Стал/а бы я играть «вхолостую», не на деньги?

Дневник №1

У игрока существует набор стандартных ложных убеждений. Рассмотрим их.

Ложное убеждение №1

Я проиграла все в игровые автоматы – деньги, здоровье, совесть, но... я все же хочу играть, как это ни странно покажется. Я хочу играть и снова проигрывать и снова быть в долгах и снова врать и т.д.

Вопросы к дневнику №1

1. Что я думаю о ложном убеждении №1? Было ли оно у меня, есть ли сейчас и т.д.?
2. Ответь на вопросы обязательного дневника

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЙ ДНЕВНИК (Игровые автоматы. Заполняется перед сном)

ВНИМАНИЕ: обязательный дневник заполняется после обычного дневника программы (алкоголизма, пьянства, курения, наркомании). Со слушателями, не ведущих обычные дневники, дальнейшая работа прекращается.

1. Имя, дата, время начала написания дневника.
2. Сколько раз и где я сегодня играл/а?
3. Сколько раз и где (конкретно место и время) ко мне приходила мысль об игре?
4. Опиши конкретный состав мыслей, которые к тебе приходили за этот день, т.е. о чем именно тебе говорила пришедшая мысль.
5. Опиши детально, что ты делал/а в момент прихода этих мыслей.
6. Сколько раз в момент прихода мысли об игре я занимался благотворительностью (подавал милостыню нищим, жертвовал и т.д.)
7. Моя личная философия в отказе от игры. Мои новые мысли, взгляды, афоризмы, которые помогают мне стать нормальным человеком.
8. Почему я решил/а освободиться от своей страсти?
9. В каком поступке, совершенном мной в прошлом (или за сегодня), я хотел/а бы покаяться?
10. Моя радость, которой я хочу поделиться в дневнике. Мой настрой на отказ от игры на завтрашний день.

Программа рассчитана на верующих и неверующих людей. Верующие могут мысленно и письменно обратиться к Богу за помощью. Неверующие к близким.

ВРЕМЯ ОКОНЧАНИЯ НАПИСАНИЯ ДНЕВНИКА.

ВНИМАНИЕ: сейчас необходимо лечь спать с мыслями, завтра провести день без игры.

Дневник №2

Ложное убеждение №2: Мысли новичка; «Я поиграю ради интереса, просто чтобы узнать, что это такое, меня никогда не затянут игровые автоматы».

Вопросы к дневнику №2

1. Что я думаю о ложном убеждении №2? Было ли оно у меня и т.д.?
2. Ответь на вопросы обязательного дневника.

Дневник №3

1. Что я думаю о ложном убеждении №3: «Сегодня мне повезло, я выиграл/а, куплю в магазине что хочу, и буду отдыхать....»?
2. Ответь на вопросы обязательного дневника.

Дневник №4

1. Что я думаю о ложном убеждении №4: «Сегодня я проиграл, но это из-за того, что я вовремя не ушел/а с выигрышем, в следующий раз я буду осторожней»?
2. Ответь на вопросы обязательного дневника.

Дневник №5

1. Что я думаю о ложном убеждении №5: «Я больше не буду играть, вот только пойду, отыграю то, что проиграл/а, и завяжу с игрой».
2. Ответь на вопросы обязательного дневника.

Дневник №6

1. Что я думаю о ложном убеждение №6: «Играть в игровые автоматы можно лишь тем, кто не попадает от них в зависимость»?
2. Ответь на вопросы обязательного дневника.