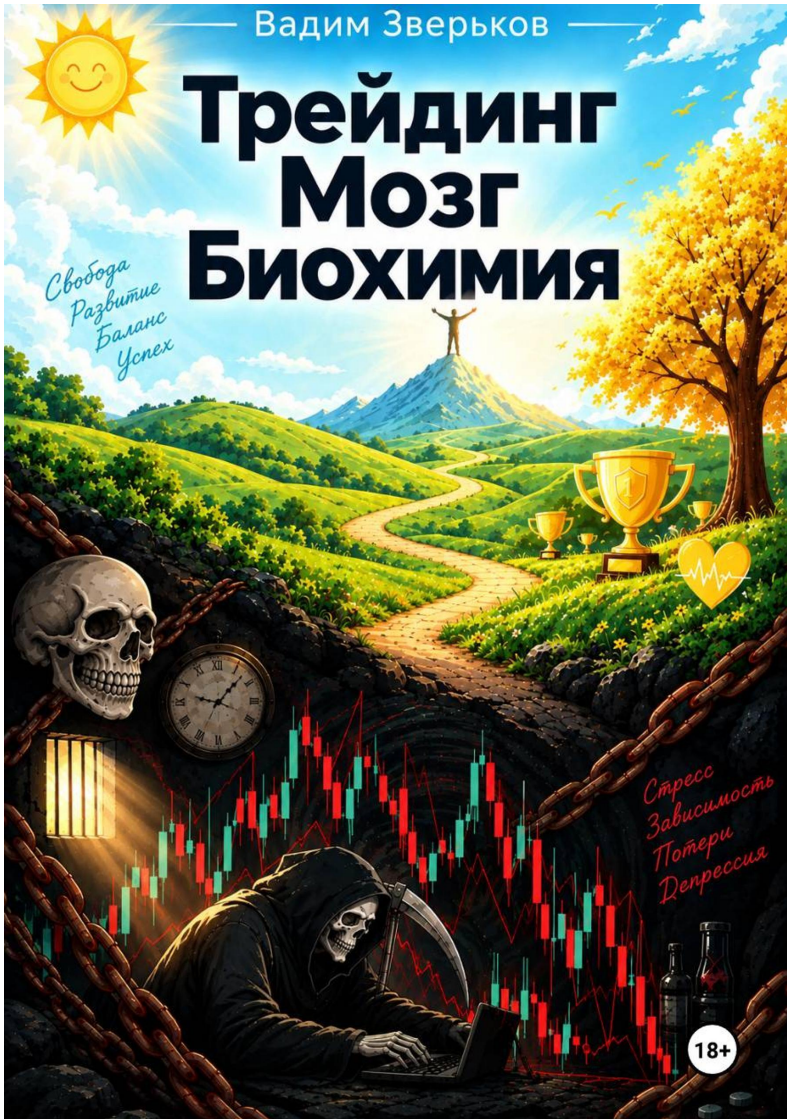


Вадим Зверьков

Трейдинг Мозг Биохимия

*Свобода
Развитие
Баланс
Успех*



*Стресс
Зависимость
Потери
Депрессия*

18+

Вадим Зверьков

Трейдинг-Мозг-Биохимия

<https://litres.ru/74567164>

SelfPub; 2026

Аннотация

Почему 90% трейдеров теряют деньги, даже зная все правила?

Ответ — в биохимии. Дофамин толкает на риск, кортизол заставляет отыгрываться, а FOMO — входить без плана. Это не слабость характера. Это биологическая ловушка, в которую попадают даже гении.

Эта книга — система управления собой для трейдеров и инвесторов. В ней протоколы, методики, дневники, аудиомантры, которые помогают:

- понять, как гены и гормоны влияют на наши решения,
- выйти из цикла «заработал — потерял — стресс»,
- построить устойчивую систему, которая работает даже когда эмоции зашкаливают.

В первую очередь книга для тех, кто недоволен своей торговлей, убытками и хочет вернуть контроль над жизнью, финансами.

Книга будет полезна для любого человека, кто через свою биохимию станет лучше понимать себя и свои поступки.

Содержание

Предисловие (от автора).	7
РАЗДЕЛ 1: ПРОБУЖДЕНИЕ (Диагностика и принятие).	16
Глава 1. Скрытая игровая зависимость под маской трейдинга.	16
Признаки игровой зависимости.	18
Как отличить азарт от инвестирования.	19
Чем опасна трейдинг-лудомания.	20
Диагностические вопросы для самопроверки.	21
Как отличить норму от зависимости.	22
Практические тесты.	23
Критерий для трейдеров.	25
Итак, ваши результаты.	26
Теперь у вас есть три пути:	27
Что вас ждёт дальше?	28
Глава 2. Три стадии лудомании в трейдинге.	30
Тип Хард. Максимальные лудоманы.	32
Тип Медиум. Средние лудоманы.	34
Тип Софт. Легкие лудоманы.	35
Научное обоснование классификации.	36
Исключения.	37
Выводы.	38
Что делать дальше?	39

Глава 3. Как иллюзия контроля маскирует лудоманию.	40
Первый сценарий. Ложная ремиссия. Хард переходит в Медиум.	41
Второй сценарий. Самообман. Медиум переходит в Софт.	42
Третий сценарий. Срыв. Софт переходит в Хард.	43
Четвертый сценарий. Перекрестные переходы.	44
Пятый сценарий. Кризисный переход. Медиум переходит в Хард.	45
А что же инвесторы?	46
Факторы риска.	47
Выводы.	48
Три ключевых действия для стабилизации.	49
Глава 4. Как трейдеры теряют контроль и миллиарды.	50
Часть 1. Классики краха: от Уолл-стрит до российских банков.	51
Джесси Ливермор: Великий Медведь, которого сломала жадность.	52
Ник Лисон: Человек, который сломал банк.	53
Александр Гершон: Трейдер из российского банка.	54
Антон Корель: Валютный трейдер.	55
Дмитрий Маркелов: Нефтяные фьючерсы.	56
Часть 2. Коллективная лихорадка и	57

криptomания.	
r/WallStreetBets: Азарт как идеология.	58
Чжу Су: Криптогений, который поверил в суперцикл.	59
Каролин Эллисон: Игра чужими миллиардами.	60
Чанпэн «CZ» Чжао: Король, который проигнорировал закон.	61
Часть 3. Сложные инструменты и потеря контроля.	62
Игорь Кудряков: Запутанные схемы в «Открытии».	63
Кирилл Андреев: Игра на грани правил в Альфа-банке.	64
Джон Мерриуэзер и LTCM: Гении, которые не верили в чёрных лебедей.	65
Часть 4. Частные трагедии: когда трейдер остается один на один с рынком.	66
Артем Иванов: Миллионер, который играл по-крупному.	67
Виталий Аветисян: Цена иллюзии контроля.	68
Выводы. Общие черты и предупредительные сигналы.	69
Глава 5. Трейдинг как легальная форма лудомании.	71
Игровая зависимость и психологическое состояние FOMO.	73

Почему лудомания опасна.	75
Эффект толпы.	77
РАЗДЕЛ 2: ПОНИМАНИЕ ВРАГА (Биология, психология, триггеры).	79
Глава 6. Как гены и гормоны заставляют терять деньги.	79
Первое. Гены. Пьяные инструкции для мозга.	80
Второе. Биохимия. Наркотик в крови.	82
Третье. Мозг. Сломанный компьютер.	83
Четвертое. Миндалины. Часть мозга размером с фасолину. Ее можно назвать паникёр.	84
Пятое. Полосатое тело. Зона мозга. Ее можно назвать казино в голове.	85
Выводы.	86
Глава 7. Как биохимия мозга заставляет сливать депозит.	88
Первое. Дофамин. Гормон азарта. Тест на импульсивность.	89
Второе. Кортизол. Гормон паники. Тест на стресс.	90
Третье. Серотонин. Гормон спокойствия. Тест на настроение.	91
Конец ознакомительного фрагмента.	92

Вадим Зверьков

Трейдинг-Мозг-Биохимия

Предисловие (от автора).

Вадим Зверьков. 58 лет. 30 лет на фондовом рынке.

Первые акции купил в 1994 году.

Экс-главный аналитик УК ПСБ.

Автор книги «Как заработать на рынке акций» (2007 год).

Соавтор первого в России советника **Personal Investment Adviser (2004 год)**.

Автор первого в России **видео учебника по техническому анализу (2012 год)**.

Соавтор биржевых роботов: **SuperADX, Octopus Ultima Trader, Web Matrix Trader (2010 - 2024 год)**.

Результаты торговли:

В «белые полосы - годы» — до +400% годовых.

В «чёрные полосы - годы» — просадки в среднем 50% (честно, без прикрас).

Я потратил десятилетия, чтобы понять главное: без понимания своей биохимии, психологии и системы управления эмоциями ни одна стратегия не даст стабильности и результата.

30 лет трейдинга. Тысячи ошибок. Десятки стратегий. Од-

на база знаний: "Трейдинг-Мозг-Биохимия".

Сайт: ludopedia.org

Telegram: t.me/ludopedia



Для кого эта книга?

Эта база знаний для контроля над трейдинг-зависимостью и повышения компетенций. База для тех, кто недоволен:

- Своей торговлей;
- Своим трейдингом;
- Своими убытками;
- Своим инвестированием;
- Своей жизнью.

Если вы стабильно зарабатываете изо дня в день, из недели в неделю, из месяца в месяц, из года в год и довольны своей торговлей, трейдингом, инвестированием — эта информация не для вас.

Данный материал - будет максимально полезным тем, кто недоволен своими потерями и убытками, своей торговлей, трейдингом, инвестированием, - и всем, кто хочет совершенствоваться в биржевой торговле и инвестировании.

Верю, что база знаний в этой книге станет фундаментом для более адекватной и эффективной торговли и инвестирования. И надеюсь, протоколы из этой книги спасут кого-то от саморазрушения и приведут к здоровью и благополучию.

Кто эти 10% людей?

Многие, кто торгует акциями, фьючерсами, валютами, криптовалютами, считают это нормой. Но большинство людей в мире — 90% — не занимаются этим, не пускаются в спекуляции на бирже. Вдумайтесь! 90% людей не рискуют своими деньгами, потому что считают это непрактичным, рискованным и неадекватным.

Те, кто торгуют на бирже - спекулирует, часто используют не только свои деньги, но и заемные, торгуя с плечом. Кто

же эти 10% людей, готовые так рисковать?

Это люди с особенностями: у них специфически работает мозг и гормональная система. Не так, как у 90% обычных людей.

Меня спросят: при чем здесь гормональная система? Гормоны и нейромедиаторы — это дирижеры нашего психологического состояния. Они отдают команды, когда нам быть бодрым, усталым, агрессивным, когда радоваться, а когда проявлять осторожность и страх. От их работы зависит не только наше настроение, но и уровень энергии, метаболизм, сон, сама жизнь и то, как мы торгуем на бирже.

Многие об этом ничего не знают или не задумываются. Никогда не задают себе вопрос: «Почему я не такой, как все?»

Эти люди обладают сверхспособностью, суперсилой, недоступной большинству. Однако именно она становится их проклятием, превращаясь в гири, что тянут на дно жизни, в пучину отчаяния. Знакомьтесь — это лудоманы.

Начну с себя. Я Вадим Зверьков, и в прошлом — трейдер-лудоман жесткого уровня HARD. Мне 58 лет, из них примерно 30 инвестирую и торгую на бирже: акциями, фьючерсами, криптовалютами и валютами. Я долго размышлял и все же решил поделиться своим огромным опытом с аудиторией похожих на меня азартных игроков (трейдеров-лудоманов), склонных к чрезмерному риску, порой безбашенных и неадекватных.

Как и у каждого трейдера-лудомана у меня были и белые и черные полосы. В белые полосы или годы я зарабатывал очень много: за год увеличивал капитал и в 2 и в 3 и в 4 раза. В черные полосы — годы терял от 25% до 80% капитала, один раз потери составили 100% капитала. Я терял и 500 тысяч рублей, и миллион, и два миллиона. На крипторынке я потерял более 10 тысяч долларов. Несколько раз брал кредиты в банках, чтобы отыграться. Торговал с плечом 1:20. Разорился и сливал счет в ноль.

Мои потери выглядят скромно, по сравнению с убытками моих знакомых: мужчин и женщин, которые проиграли на бирже: машины, квартиры и суммы под миллион долларов.

Помимо финансовых, у меня были и физические потери. Приведу самый яркий пример. В одна тысяча девятьсот девяносто восьмом году (1998 году), в разгар мирового финансового кризиса (это был мой первый кризис), я увлекся армрестлингом, ходил на тренировки и даже планировал участвовать в городских соревнованиях. В один ужасный день, после сильного падения российских акций, находясь в неадекватном состоянии и стрессе, у меня был спарринг с призером города. И что вы думаете? Я сломал руку, нарушив все правила безопасности.

Винтообразный перелом плечевой кости. Кость расщепилась от плеча до локтя. Человеческие кости очень слабые на скручивание.

До сих пор такая "картина перед глазами": я стою, а рука,

будто резиновая, с хрустом отделяется от плеча и оказывается лежащей на столе - армстоле. Соперник отпускает ее, и она возвращается ко мне, как на резинке. Жуткое зрелище.

В результате — более трех месяцев в гипсе, более шести месяцев реабилитации. В целом на восстановление ушло несколько лет. Потеря работы, доходов, разлад в личных отношениях, в семье. Полный пипец. Последствия этого события аукались мне много лет.

Другой пример. Мой брат страдал игровой зависимостью. В итоге: его выгнали с работы, он спился, семья и родственники от него отвернулись, он умер в одиночестве. Его тело обнаружили лишь спустя 3-4 недели, когда соседи почувствовали запах и вызвали полицию.

Я потратил много лет жизни и только принятие того факта, что я лудоман и чтобы контролировать свое психоэмоциональное состояние требуются специфические психотехники и жестокая система лимитирования и управления рисками, - я смог преодолеть пороки.

Прежде, чем начать стабильно зарабатывать, я осознал свои проблемы и понял, что я баклан. Я потратил десятки лет для получения новых знаний и компетенций, чтобы научиться контролировать свою трейдинг-зависимость. Было потеряно много лет жизни, находясь в болоте, в трясине лудомании. Порой, понимая, что со мной что-то не так, я пытался выбраться. Но рынок затягивал снова, и мне казалось, что все нормально, хотя это была ложь.

Трейдинг-зависимость или игровая зависимость — это не шутки, не игрушки. Это психическое расстройство, которое может привести к катастрофическим последствиям. Расстройство может быть слабым, а может — сильным, поэтому лудоманов условно можно разделить на три категории: мягкий (soft), средний (medium) и жесткий (hard).

Люди мягкой категории имеют незначительные расстройства, а люди из жесткой — расстройства, близкие к критическому уровню. Проблема в том, что переход от легкого расстройства к жесткому может произойти стремительно, а человек может этого не заметить, не понять или просто закрыть на это глаза.

Почему мы недовольны своей торговлей, а порой и своей жизнью?

Фундаментальный тезис: чем больше мы недовольны своей торговлей, своими убытками, своим трейдингом, своей жизнью — тем в большей степени мы «бакланы».

Мы все «бакланы» — я тоже баклан. Но есть стопроцентные бакланы, а есть лишь однопроцентные бакланы. Понимаете разницу?

Сделайте паузу и задайте себе вопрос: насколько я недоволен своей торговлей, трейдингом, инвестированием, жизнью? И немедленно ответьте — первая мысль, цифра, будет максимально точной.

В чем разница между 100% бакланами и 1% бакланами? Разница — в их компетенциях. Многие люди информи-

рованы, но не компетентны.

Кто такой компетентный человек? Это тот, кто способен решать практические задачи в определенной области, преобразуя информацию и знания в эффективные действия и **результаты**.

Кто такой информированный человек? Это тот, кто обладает доступом к информации, порой неточной, и имеет слабые навыки для ее практического применения или глубокого осмысления.

Проще говоря:

Информированность — это знание фактов (возможно - неточных).

Компетентность — это умение использовать точные факты и знания для достижения целей.

Поэтому одна из главных проблем людей, которые теряют деньги, несут убытки и недовольны своей торговлей, — в недостатке компетенций.

И эта некомпетентность относится не только к технологиям трейдинга и управлению капиталом и рисками, а прежде всего к незнанию своей биохимии, психологии и неумению управлять своими мыслями, эмоциями, энергией, поступками в экстремальных условиях финансового рынка.

Самое главное: пока вы не признаете, что вам не хватает компетенций, — ничего не изменится. Вы будете ходить по кругу, оставаясь недовольными своей торговлей, трейдингом, инвестициями и жизнью.

Хорошо понимая проблемы и боль людей с игровой зависимостью, особенно трейдеров, так как сам испытал и преодолел эти проблемы, мне есть что рассказать вам, мои товарищи по лудомании. Я готов делиться своим тридцатилетним опытом и помогать вам, и эта книга - первый шаг на этом пути.

Здесь находятся ключи к решению проблемы игровой зависимости. По-сути, это путь к более здоровой и счастливой жизни.

Желаю вам осознать проблему, и научиться управлять своей мощной психической энергией. Изучайте и практикуйте знания, подходы и техники из этой книги — это поможет перейти от программы «разрушения» к программе «создания»: здоровья, благополучия и долголетия.

На бирже можно зарабатывать, если научиться грамотно контролировать и управлять рисками и своим психоэмоциональным состоянием. Я лично знаком с трейдерами, которые заработали на бирже миллионы рублей, а некоторые миллионы долларов. Да, это не всем по силам, но это и не обязательное условие для благополучной и интересной жизни.

Пусть эта глава станет мостом — от проблемы к ее решению. А впереди нас ждет подробная карта, как превратить нашу мощную энергию из разрушительной силы — в наш главный и могучий ресурс. Впереди — самое интересное.

РАЗДЕЛ 1: ПРОБУЖДЕНИЕ (Диагностика и принятие).

Глава 1. Скрытая игровая зависимость под маской трейдинга.

Сегодня мы поговорим на очень важную тему. Как понять, контролируете ли вы свою торговлю. Или рынок контролирует вас.

Игровая зависимость в трейдинге очень коварна. Она маскируется под увлечение или профессию. Или под временную неудачу. Пока не становится проблемой, разрушающей финансы и психику.

В этом материале вы найдете точные тесты. Они помогут объективно оценить ваше поведение. Это не просто вопросы для галочки. Это научно обоснованные методики. Их используют психологи по всему миру.

Проверьте себя по трем направлениям.

Эмоциональные реакции. Паника, азарт, навязчивые мысли.

Физиологические показатели. Пульс, сон, уровень стресса.

Финансовые привычки. Кредиты, скрытые потери.

Я знаю, что многие никогда не признаются, что они лудоманы. Я сам долгое время не хотел об этом думать. Не верил, что я такой.

Ситуация как в известной песне. Они все такие, а я не такой.

Проблема никогда не уйдет. Она будет волочиться за вами по жизни. Как гирия на цепи. Пока вы не признаете ее наличие.

Пока не осознаете проблему. Не начнете думать о ее решении. Не наметите план действий. Гирия будет мешать. И жизнь вряд ли изменится к лучшему.

Предлагаю вам использовать этот материал. Вникнуть и осознать. Являетесь ли вы лудоманом. Или вы не такой.

Будьте честны с собой. Признание своих проблем — это первый шаг к победе.

Признаки игровой зависимости.

Человек не может остановиться. Даже когда проигрывает большие деньги.

Первый признак. Постоянно хочет отыграться. Говорит себе — сейчас точно повезёт.

Второй признак. Врет себе и другим. Что всё под контролем. Хотя это уже разрушает его жизнь.

Третий признак. Чувствует кайф от самого процесса. Неважно, выиграл или проиграл.

Пример из жизни. Представьте друга, который тратит последние деньги на ставки. Хотя должен за квартиру.

Ночью проверяет графики на телефоне. Тайком.

После проигрыша злится. И сразу делает новую ставку.

Это не увлечение. Это уже болезнь. Как алкоголизм. Только вместо бутылки — биржа или казино.

Если после этого вы говорите — да это же про меня. Значит, вы осознали проблему. И готовы что-то менять.

Если читаете это и думаете — я не такой. Но при этом скрываете от жены потери.

Чувствуете дрожь перед сделкой.

Мечтаете разбогатеть за один день.

Тогда вы в зоне риска.

Как отличить азарт от инвестирования.

Посмотрим на пять ключевых отличий.

Цель. Инвестор стремится к долгосрочному росту капитала. Трейдер лудоман хочет поймать движение.

Эмоции. Инвестор сохраняет спокойствие. Трейдер лудоман испытывает адреналин. Дрожь в руках.

Реакция на убытки. Инвестор анализирует ошибки. Трейдер лудоман удваивает ставку.

Время в рынке. Инвестор думает месяцами и годами. Трейдер лудоман — минутами и часами.

Источник решений. Инвестор опирается на данные и отчёты. Трейдер лудоман — на интуицию и страх упустить выгоду.

Примеры:

Инвестор. Купил акции Сбербанка и забыл на пять лет.

Лудоман. Купил акции Сбербанка. Продал через час. Купил акции Газпрома. Продал через тридцать минут.

Исследования показывают. У трейдеров-лудоманов при открытии позиции активируется та же зона мозга. Что у игроков в рулетку.

Чем опасна трейдинг-лудомания.

Первая опасность. Рационализация.

Игрок в казино осознает, что он играет. Трейдер верит, что зарабатывает. Даже теряя деньги.

Вторая опасность. Доступность.

Реклама казино и букмекеров ограничена. Реклама трейдинга — нет.

Биржи доступны двадцать четыре часа в сутки. С телефона. Брокеры заинтересованы, чтобы вы торговали чаще и больше.

Третья опасность. Социальное одобрение.

Успешный трейдер — это статус.

Успешный игрок — это табу.

Диагностические вопросы для самопроверки.

Ответьте да или нет на пять вопросов.

Вопрос первый. Я часто оправдываю убытки. Говорю — это рынок виноват, а не я.

Вопрос второй. Мне скучно держать позиции дольше одного дня.

Вопрос третий. Я проверяю котировки даже в отпуске.

Вопрос четвертый. После прибыльной сделки сразу хочу повторить.

Вопрос пятый. Использую кредитное плечо, чтобы отыгаться.

Результаты.

Три положительных ответа — это высокий риск трейдинг-лудомании.

Как отличить норму от зависимости.

Норма — это торговля по стратегии. Эмоциональная стабильность. Убытки воспринимаются как урок.

Зависимость — это стратегия меняется на ходу. Дрожь в руках перед сделкой. Убытки провоцируют агрессию или апатию.

Представьте, что завтра все биржи закроются навсегда. Что вы почувствуете?

Облегчение?

Или

Пустоту?

Если ваш ответ — пустота, это признак зависимости.

Практические тесты.

Тест первый.

Пять минут честности. Ответьте да или нет на пять вопросов.

Я часто увеличиваю объем сделки после убытка?

Пропускаю приемы пищи из-за торговли?

Скрываю от близких свои потери?

Чувствую скуку при долгих позициях?

Проверяю графики ночью или в туалете?

Результаты:

Один-два да — умеренный риск.

Три-пять да — яркие признаки лудомании.

Тест второй. Пульсометрия.

Как проводить? Замерьте пульс в покое. Сидя перед экраном. Например, семьдесят ударов в минуту.

Замерьте пульс перед сделкой. Зафиксируйте новый показатель. Допустим, восемьдесят пять.

Замерьте пульс через пять минут после открытия позиции. Например, девяносто пять.

Оценка результатов:

Разница десять-пятнадцать ударов — нормальная реакция.

Разница пятнадцать-двадцать ударов — высокий стресс.

Разница тридцать и более ударов — признак адреналино-

вой зависимости.

Тест третий. Дневник трейдера.

Записывайте несколько дней подряд все ваши сделки.

Время, актив, эмоции, отклонение от стратегии.

Пример записи: дата двенадцатого мая. Актив — купил Биткоин. Эмоция — азарт. Отклонение — увеличил объем в два раза.

Дата тринадцатого мая. Актив — продал Эфириум. Эмоция — паника. Отклонение — закрыл раньше стопа.

Анализ.

Если больше тридцати процентов сделок эмоциональные. С нарушением правил. Это красный флаг.

Состояние дистресса.

Стресс это естественная реакция организма. А дистресс это вредный, затяжной стресс. С которым организм не справляется.

Признаки дистресса.

Длится неделями или месяцами. Не проходит после отдыха или сна.

Вызывает ощущение — я не справляюсь. Постоянная тревога, безнадежность.

Наносит ущерб физический или психологический. Бессонница, головные боли, панические атаки. Потеря мотивации, раздражительность, депрессия.

Критерий для трейдеров.

Если после убытков вы больше месяца чувствуете:

Камень на душе при мысли о рынке.

Раздражение даже на мелкие потери.

Навязчивые мысли — а что, если я снова проиграю.

Вывод: у вас дистресс.

Пример. Трейдер Василий после слива депозита.

Первые три дня — злость. Но он анализирует ошибки.

Считает, что это обычный стресс.

Через месяц — до сих пор не может зайти в терминал.

Плохо спит. Это уже дистресс.

Чем отличается дистресс от прост-ого стресса.

Обычный стресс длится часы или дни. Мотивирует. Проходит после отдыха.

Дистресс длится недели или месяцы. Обессиливает. Не исчезает без лечения.

Важно. Если дистресс не лечить, он ведет к еще более рискованным решениям. И к серьезным болезням.

Итак, ваши результаты.

Если большинство ваших ответов — «нет»: Вы либо гений самоконтроля, либо мастер самообмана. Вероятность второго, по статистике, выше на 87%. Вернитесь к тестам через неделю и проверьте себя снова — в момент убытка или сильного движения рынка. Ваш главный враг — невидимость проблемы.

Если у вас есть хотя бы несколько «да»: Ваша система управления собой дала сбой. Это не моральный провал. Это техническая неисправность. Как сломанная сигнализация, которая либо молчит при пожаре, либо орет на каждую спичку. Игнорировать её — всё равно что торговать без стоп-лосса. Финал предсказуем.

Если вы ответили «да» больше трёх раз: Ваша торговля управляется не стратегией, а биохимией. Ваш мозг уже перепрограммирован: он путает азарт с работой, адреналин с доходом, а надежду — с анализом. Вы не «проходите фазу обучения». Вы входите в **клиническую стадию поведенческого расстройства**. Следующий этап — не «выход в плюс», а нарастание долгов, бессонница и социальная изоляция.

Неважно, к какой группе вы отнесли себя. Если вы дочитали до этого места — проблема вас уже касается. Вопрос лишь в её масштабе.

Теперь у вас есть три пути:

Первый. Путь отрицания. Закрыть этот файл и сказать: «Со мной всё в порядке, это просто период». Результат: через полгода вы перечитаете это снова, но ваш депозит будет меньше, а стресс — сильнее.

Второй. Путь полумер. Попытаться «взять себя в руки», почитать мотивационные статьи, сделать паузу на неделю. Результат: временное затишье с последующим срывом, потому что корень проблемы — в нейрохимии и укоренившихся паттернах — останется нетронутым.

Третий. Путь системного решения. Признать, что проблема — это не «плохая привычка», а **сложная система сломавшихся механизмов**. И чтобы её починить, нужна не сила воли, а **новая инструкция по эксплуатации собственной психики**.

Что вас ждёт дальше?

Биологический разбор: Какие зоны вашего мозга гиперактивны, а какие — заблокированы, и как это исправить без лекарств.

Протоколы, а не советы: Чёткие, математические алгоритмы лимитирования, которые работают даже когда ваша воля равна нулю.

Кейсы выживания: Истории тех, кто был глубже вас и смог выйти. Их ошибки и их рабочие схемы.

Прежде чем перейти к следующей главе, выполните одно техническое задание:

Один. Запишите свой главный симптом. Тот, от которого стало стыдно, страшно, во время прохождения теста. Всего одно слово или фраза: «Отыгрыш», «Ложь жене», «Ночные графики», «Дрожь в руках».

Два. Назначьте этому симптому цену. Сколько денег он вам уже стоил? Сколько нервов? Сколько часов сна?

Три. Спросите себя: Готовы ли вы заплатить такую же цену за его устранение? Не деньгами, а временем и вниманием к следующим главам.

Постскрипtum. Если тесты показали проблему — не откладывайте помощь. Сегодня лучший день, чтобы начать меняться. Ваше благополучие важнее любых цифр на графике. Эта глава — лишь инструкция по диагностике поломки.

Полная инструкция по ремонту — в следующих главах.

Не останавливайтесь. Впереди — главы о биохимии зависимости, когнитивных ловушках, реальные истории трейдеров и стратегии реабилитации.

Глава 2. Три стадии лудомании в трейдинге.

Сегодня мы поговорим о важной классификации. О том, как понять, где проходит грань между здоровой стратегией и начинающейся зависимостью.

Почему один трейдер спокойно держит позиции месяцами. А другой не может оторваться от графика даже ночью.

На основе многолетнего опыта и научных данных мы выделили три типа трейдеров.

Тип Хард — те, кто торгует на адреналине, как в казино.

Тип Медиум — те, кто пытается контролировать процесс, но периодически срывается.

Тип Софт — те, кто сохраняет баланс, но иногда ловит себя на азарте.

Это не просто ярлыки. Это система самодиагностики. Она поможет вам оценить свои привычки. И вовремя их скорректировать.

Важно понимать. Лудомания проявляется не в стиле торговли. А в мотивации и психологической реакции трейдера.

Однако временной фактор является ключевым индикатором.

Чем короче период удержания позиции. Тем выше дофаминовая нагрузка на мозг. И соответственно сильнее зави-

симось.

Исследования подтверждают. Внутридневные трейдеры демонстрируют те же паттерны поведения. Что и игроки в рулетку.

Тип Хард. Максимальные лудоманы.

Период торговли. Внутри дня. Минуты или часы. Реже один-два дня.

Психологические признаки.

Постоянная потребность в действии. Открытие позиций без сигналов.

Эйфория от скачков цены. А не от результата.

Восемьдесят два процента таких трейдеров нарушают собственные правила.

Физиологические признаки.

Уровень кортизола как у парашютистов перед прыжком.

Привыкание к дофамину. Требуется всё больше сделок для кайфа.

Учащенный пульс во время сделок. У семидесяти восьми процентов скальперов пульс превышает сто ударов в минуту.

Ночные пробуждения для проверки азиатских сессий.

Поведенческие признаки.

Пятьдесят сделок в день при стратегии, рассчитанной на менее пяти.

Использование кредитного плеча даже на консолидациях.

Когнитивные признаки.

Вера в чутьё вместо алгоритмов.

Отрицание усталости. Мысли — еще одна сделка и отдохну.

Примеры из практики.

Треjder делает более пятидесяти сделок за сессию. Хотя стратегия рассчитана на три-пять.

Треjder теряет сто тысяч рублей утром. А к вечеру увеличивает ставку в три раза на отыгрыш. И повторяет цикл четыре дня подряд.

Тип Медиум. Средние лудоманы.

Период торговли. От трех до десяти дней.

Психологические признаки.

Иллюзия контроля. Мысли — я держу позицию, значит это инвестиция.

Одержимость мониторингом рынка. Даже при долгосрочных сделках.

Эмоциональные признаки.

Постоянный мониторинг портфеля. Даже при свинг-стратегии.

Раздражение при отсутствии движения на рынке.

Тактические признаки.

Преждевременный выход из прибыльных позиций. Мысли — беру что дают.

Добавление к позиции при убытке. Скрытый мартингейл.

Примеры из практики.

Закрытие позиции на третий день из-за страха упустить прибыль. Хотя план был на семь дней.

Треjder держит акцию пять дней. Видит негативный прогноз аналитика. И продает с убытком три процента. Через час цена растет.

Тип Софт. Легкие лудоманы.

Период торговли. Несколько недель.

Психологические признаки.

Рационализация азарта. Мысли — это свинг-трейдинг, а не игра.

Эпизодические срывы в импульсные сделки.

Оправдание импульсных сделок долгосрочными целями.

Дискомфорт при отсутствии открытых позиций.

Финансовые признаки.

Двадцать-тридцать процентов портфеля в высокорискованных активах. Для адреналина.

Примеры из практики.

Позиция держится две недели. Но трейдер добавляет кредитное плечо при просадке. На удачу.

Тридцать пять процентов долгосрочных трейдеров хотя бы раз в месяц совершают незапланированные сделки.

Инвестор держит дивидендные акции два месяца. Неожиданно вкладывает пятнадцать процентов депозита в мемные токены.

Научное обоснование классификации.

Временной горизонт напрямую связан с дофаминовым циклом.

Скальпинг, минуты. Дофаминовый всплеск каждые пятьдесят минут. Быстрое привыкание.

Свинг-трейдинг, недели. Отсроченное вознаграждение. Меньше зависимости.

Эволюционный аспект.

Охота и собирательство. Краткосрочные риски заложены в ДНК.

Сельское хозяйство. Долгосрочные инвестиции требуют тренировки.

Практический маркер.

Если трейдер считает часы до закрытия сделки. Это высокая лудомания.

Если забывает о позиции. Это здоровый подход.

Исключения.

Арбитраж и алгоритмическая торговля. Не являются лудоманией. Если это алгоритмы без эмоций.

Кризисные ситуации. Даже инвесторы могут паниковать. Но это редко - не системно.

Выводы.

Чем короче сделка. Тем ближе к казино.

Наука подтверждает. Нейроактивность у скальперов идентична игрокам в рулетку.

Какой бы тип ни оказался вам ближе. Помните. Осознание проблемы уже снижает ее разрушительную силу.

Лудомания это не приговор. А сигнал, что вашему трейдингу нужны четкие правила.

Что делать дальше?

Трейдерам типа Хард. Срочно ввести лимиты. И возможно сделать паузу.

Трейдерам типа Медиум. Автоматизировать стратегии. И вести дневник эмоций.

Трейдерам типа Софт. Периодически проверять себя. Чтобы не сорваться.

Постскриптум. Помните. Рынок никуда не денется. А ваше психологическое состояние это ключ к долгосрочному успеху. Меняться сложно. Но возможно. И первые шаги вы уже сделали.

В следующих главах мы переходим от диагноза к конкретным схемам, протоколам и алгоритмам.

Глава 3. Как иллюзия контроля маскирует лудоманию.

Сегодня мы поговорим о важном явлении. О динамике лудомании в трейдинге.

Лудомания это не статичное состояние. Это динамический процесс. Трейдеры постоянно мигрируют между уровнями зависимости.

Сегодня вы можете контролировать свои сделки. Уровень Софт. Завтра можете сорваться в импульсный трейдинг. Уровень Хард. А через месяц пытаться найти баланс. Уровень Медиум.

Почему так происходит. И как разорвать этот порочный круг.

Первый сценарий. Ложная ремиссия. Хард переходит в Медиум.

Что происходит. Трейдер-лудоман перестает торговать внутри дня. Но не меняет мышление.

Переходит на средний уровень. Но сохраняет опасные привычки. Мартингейл, кредитное плечо, страх упущенной выгоды.

Почему это опасно. Создается иллюзия контроля. Человек думает — теперь я торгую по стратегии. Но стратегия становится просто прикрытием для азарта.

Более крупные потери. Свинг-сделки длятся дольше. Убытки накапливаются постепенно.

Пример. Трейдер Артем, бывший скальпер.

Раньше. Пятьдесят сделок в день. Потерял пятьсот тысяч рублей.

Теперь. Одна сделка в неделю. Но ставит весь депозит на верняк. Теряет полтора миллиона рублей.

Второй сценарий. Самообман. Медиум переходит в Софт.

Что происходит. Трейдер переходит на долгосрочные позиции. Но продолжает постоянно мониторить портфель.

Дёргает и меняет стоп-лоссы при просадках. Докупает на падении без анализа.

Почему это опасно. Зависимость маскируется под разумное инвестирование. Убытки растут медленнее. Поэтому сложнее осознать проблему.

Пример. Ольга, бывшая свинг-трейдер.

Раньше. Торговала нефтью на новостях.

Теперь. Инвестирует в акции. Но каждую неделю меняет портфель из-за паники.

Третий сценарий. Срыв. Софт переходит в Хард.

Что происходит. После долгого перерыва трейдер решает вернуться ненадолго.

Одна сделка приводит к убытку. Возникает желание отыгаться. Мгновенный откат в стадию Хард.

Почему это опасно. Скорость деградации очень высока. За один день можно потерять больше, чем за год тихого трейдинга.

Эффект домино. Возврат к круглосуточному мониторингу. Кредитам. Бессоннице.

Пример. Сергей не торговал два года.

Увидел пузырь в криптовалютах. Вложил триста тысяч рублей. Потерял. Взял кредит. Потерял еще полтора миллиона рублей.

Четвертый сценарий.

Перекрестные переходы.

Редкий случай. Хард переходит в Софт.

Треjder резко бросает активный трейдинг. Переходит в пассивные инвестиционные фонды.

Риск. Подавленные эмоции могут вылиться в другие зависимости. Алкоголь. Спекуляции в других сферах.

Пятый сценарий. Кризисный переход. Медиум переходит в Хард.

Сценарий. Рынок обваливается. Трейдер впадает в панику. Начинает скальпировать.

Пример. В период кризиса инвесторы продавали акции на дне. Затем срочно покупали криптовалюту. Теряли вдвойне.

Важный механизм. Трейдер сокращает временные рамки из-за толерантности к дофамину. Прежние сделки перестают давать кайф.

Особенности.

Первый вариант. Человек начал с инвестирования. Потом перешел в трейдинг. Сначала стал лудоманом уровня Софт. Потом Медиум. Затем Хард.

Вернуться обратно к здоровому пути проще. Потому что он знает, как может быть по-другому.

Второй вариант. Те, кто стартовал с уровня Хард. Практически обречены. Они не знают другого опыта. Инвестирования или уровня Софт.

Поэтому они блуждают по кругу. Хард и Медиум. И в основном заканчивают плохо.

А что же инвесторы?

Даже консервативные инвесторы могут сорваться. Пуститься в спекуляции. От этого не застрахован никто. Особенно инвесторы-новички. У опытных инвесторов вероятность срыва низкая. Но она существует.

Факторы риска.

Главный фактор. Торговля в одиночку.

Когда человек один на один с рынком. С новостями. С графиками. С эмоциями. Он уязвим.

Риск срыва гораздо выше. Чем у тех, кто торгует в команде. В хедж-фонде. В инвестиционном фонде.

В команде есть отдел контроля рисков. Он не дает трейдерам срываться.

В периоды кризисов. Когда волатильность бьет рекорды. Количество срывов резко возрастает.

Поэтому помните. Если вы торгуете одни. И у вас мало опыта. У вас высокие риски скатиться в лудоманию.

Выводы.

Лудомания не исчезает при смене стратегии. Она только меняет форму.

Чтобы справиться с проблемой. Нужно признать факт зависимости. Так же, как с табачной или алкогольной зависимостью.

Только честное признание может запустить процесс позитивных изменений.

Понимание динамики своей зависимости. Это первый шаг к выздоровлению.

Если вы обнаружили, что постоянно скачете между уровнями. Это не провал. А важный диагностический признак.

Ваша задача. Не просто вернуться к уровню Софт. А разорвать саму возможность таких колебаний.

Три ключевых действия для стабилизации.

Первое. Ведите дневник миграций. Фиксируйте, после каких событий меняется ваше состояние.

Второе. Создайте предохранители. Правила, которые будут автоматически срабатывать при угрозе срыва.

Третье. Работайте не с симптомами, а с причинами. Чаще всего это страх упущенной выгоды. Или потребность в адреналине.

Постскриптум. Помните. Даже если вы сейчас в стадии Хард. Это не навсегда. Каждый день это новая возможность. Сделать шаг к осознанному трейдингу. Начните с малого. Просто отслеживайте свои состояния. Без осуждения.

Ответы, схемы и пошаговые инструкции ждут вас в следующих главах.

Глава 4. Как трейдеры теряют контроль и миллиарды.

Истории успеха на рынке часто затмевают тёмную сторону трейдинга — лудоманию, которая разрушила карьеры даже самых талантливых игроков. Эти люди начинали как гении финансов, но закончили банкротством, долгами и личными трагедиями — потому что не смогли вовремя остановиться. Их ошибки повторяют тысячи трейдеров, но немногие извлекают уроки.

В этом материале — реальные истории тех, кто проиграл миллионы, потерял семью или даже жизнь из-за торговой зависимости. Это не просто страшилки, а предупреждение и чёткий список красных флагов, которые нельзя игнорировать. Вы увидите, как азарт превращает рациональных инвесторов в игроков, и почему всего одна сделка может стать роковой.

Эти примеры — как предупреждающие знаки на дороге в пропасть.

Часть 1. Классики краха: от Уолл-стрит до российских банков.

Что могут совершать люди на финансовом рынке, если слишком самостоятельные и без контроля.

Джесси Ливермор: Великий Медведь, которого сломала жадность.

Пик карьеры этого легендарного спекулянта пришёлся на день «Черного четверга» одна тысяча девятьсот двадцать девятого года, когда он заработал около ста миллионов долларов.

Проявления лудомании: Ливермор пережил несколько циклов полного обогащения и абсолютного разорения. Он патологически не мог остановиться, нарушая собственные правила и поддаваясь иллюзии собственной непогрешимости.

Крах: Он пережил пять банкротств. В одна тысяча девятьсот сороковом году, будучи разорённым, Джесси Ливермор свел счеты с жизнью.

Его слова до краха: «На Уолл-стрит нет ни быков, ни медведей. Есть только свиньи».

Урок: Даже самая блестящая стратегия бессильна против психологии игрока. Дисциплина важнее, чем умение угадывать рынок.

Ник Лисон: Человек, который сломал банк.

Молодой трейдер старейшего британского банка Barings начал скрывать убытки на специальном «счете ошибок». Вместо того чтобы признать потерю, он удваивал ставки.

Крах: Его нелегальные сделки привели к убыткам в один миллиард триста миллионов долларов, что обанкротило банк с двухсотлетней историей.

Его слова: «Мне потребовалось всего двадцать восемь дней, чтобы обанкротить банк».

Урок: Недостаточный контроль смертельно опасен. Азарт одного человека может уничтожить всё.

Александр Гершон: Треjder из российского банка.

Успешный трейдер крупнейшего банка России начал скрывать убытки по сделкам с фьючерсами, создавая параллельную систему учета.

Крах: В две тысячи тринадцатом году вскрылись убытки на сумму более ста миллионов долларов.

Его слова до краха: «Я чувствую рынок лучше любого риск-менеджмента».

Урок: Ни один трейдер не должен оставаться без контроля. Системы риск-менеджмента созданы для предотвращения таких ситуаций.

Антон Корель: Валютный трейдер.

Опытный трейдер в Газпромбанке проводил несанкционированные сделки, превышая лимиты в десятки раз.

Крах: В две тысячи шестнадцатом году его операции привели к убыткам около пятидесяти миллионов долларов.

Его слова до краха: «Рынок всегда прав, но я знаю его лучше других».

Урок: Успешная история торговли не дает права нарушать установленные правила.

Дмитрий Маркелов: Нефтяные фьючерсы.

Специалист по торговле нефтяными фьючерсами в ВТБ начал проводить скрытые позиции, игнорируя стоп-лоссы.

Крах: Во время обвала цен на нефть в две тысячи двадцатом году его позиции привели к убыткам около трехсот миллионов долларов.

Его слова до краха: «Это уникальная возможность, ради которой стоит рискнуть».

Урок: Ни одна рыночная возможность не стоит нарушения всех правил риск-менеджмента.

Часть 2. Коллективная лихорадка и криптомания.

Лудомания поражает не только одиночек, но и целые сообщества, а также новейшие, самые рискованные рынки.

r/WallStreetBets:

Азарт как идеология.

Пиком «карьеры» этого интернет-сообщества стал январь две тысячи двадцать первого года, когда оно превратилось в глобальную финансовую силу.

Проявления лудомании: Участники использовали лексику казино — «живем один раз», «на Луну», «алмазные руки». Они вкладывали последние сбережения и студенческие ссуды в акции вроде GameStop, создавая атмосферу азартной лихорадки.

Крах: Хотя некоторые заработали, большинство тех, кто пришел на пике ажиотажа, потеряли значительные суммы. Коллективные потери оцениваются в миллиарды долларов.

Слова участника: «Я потерял пятнадцать тысяч долларов, которые копил два года. Это был самый дорогой мем в моей жизни».

Урок: Нельзя поддаваться стадному чувству. Любая инвестиция должна быть осознанной, а не эмоциональной ставкой.

Чжу Су: Криптогений, который поверил в суперцикл.

Сооснователь криптохедж-фонда Three Arrows Capital был иконой сообщества. Он предсказывал, что биткоин достигнет двухсот пятидесяти тысяч долларов.

Проявления лудомании: Фонд делал высококонцентрированные ставки на рискованные активы вроде Luna, занимая сотни миллионов у других игроков. Они игнорировали все предупреждения, действуя как завзятые игроки.

Крах: В мае две тысячи двадцать второго года рухнула экосистема Luna. Фонд обанкротился с долгами свыше трех миллиардов долларов, вызвав кризис во всей индустрии.

Слова ликвидаторов: «Управление фондом напоминало казино. Они делали ставки, несоразмерные их капиталу, и проиграли».

Урок: Крипторынок не отменяет базовых финансовых принципов. Чрезмерная концентрация и заемные средства смертельно опасны.

Каролин Эллисон: Игра чужими миллиардами.

Генеральный директор хедж-фонда Alameda Research использовала десятки миллиардов долларов клиентских средств с биржи FTX как свой личный банк для рискованных операций.

Крах: В ноябре две тысячи двадцать второго года это привело к банкротству группы компаний с долгами более восьми миллиардов долларов.

Её слова в суде: «Мы знали, что это неправильно. Но думали, что сможем заработать достаточно, чтобы вернуть всё».

Урок: «Не кради» — это не только моральная, но и фундаментальная финансовая заповедь.

Чанпэн «СZ» Чжао: Король, который проигнорировал закон.

Основатель крупнейшей в мире криптобиржи Бинанс, демонстрировал готовность идти на огромные регуляторные риски для захвата рынка.

Крах: В две тысячи двадцать третьем году биржа признала вину в отмывании денег и согласилась выплатить штраф в четыре миллиарда триста миллионов долларов.

Его кредо: «Мы живем по принципу: просите прощения, а не разрешения».

Урок: Ни один бизнес не может существовать выше закона. Азарт в бизнесе, выражающийся в игнорировании правил, приводит к катастрофе.

Часть 3. Сложные инструменты и потеря контроля.

Лудомания не обошла стороной и тех, кто работал со сложными финансовыми инструментами в крупнейших финансовых институтах.

Игорь Кудряков: Запутанные схемы в «Открытии».

Управляющий сложными деривативными продуктами в банке «ФК Открытие» начал проводить нелегальные операции с опционами, создавая фиктивные хеджирующие позиции.

Проявления лудомании: Он фальсифицировал отчетность и использовал сложные схемы перекрестного финансирования, чтобы маскировать растущие убытки.

Крах: В две тысячи семнадцатом году вскрылись убытки около ста пятидесяти миллионов долларов, что стало одним из факторов санации банка.

Его слова: «Я запутался в собственных схемах и уже не мог остановиться».

Урок: Сложность финансовых инструментов не отменяет необходимости прозрачности. Любая стратегия должна быть понятна риск-менеджерам.

Кирилл Андреев: Игра на грани правил в Альфа-банке.

Перспективный трейдер валютного отдела проводил несанкционированные сделки с парой доллар-рубль, используя серые схемы обхода лимитов.

Крах: В две тысячи девятнадцатом году это привело к убыткам около семидесяти пяти миллионов долларов.

Его слова до краха: «Реальные деньги зарабатываются на грани правил».

Урок: Правила и контроль — не формальность, а защита от человеческого фактора.

Джон Мерриуэзер и LTSM: Гении, которые не верили в чёрных лебедей.

Основатель хедж-фонда Long-Term Capital Management собрал в совете директоров двух Нобелевских лауреатов. Фонд использовал сложные математические модели и колоссальное кредитное плечо.

Проявления лудомании: Коллективная уверенность в непогрешимости моделей. Они игнорировали возможность событий, которых не было в исторических данных.

Крах: Российский дефолт одна тысяча девятьсот девяносто восьмого года вызвал цепную реакцию, которую модели считали невозможной. Фонд понес гигантские убытки, и для спасения финансовой системы потребовалось вмешательство Ф Р С США.

Урок: Ни одна модель не может учесть человеческую иррациональность. Кредитное плечо — обоюдоострый меч.

Часть 4. Частные трагедии: когда трейдер остается один на один с рынком.

Отсутствие внешнего контроля делает частных трейдеров особенно уязвимыми перед лудоманией.

Артем Иванов: Миллионер, который играл по-крупному.

Успешный частный трейдер достиг значительных успехов в торговле индексами S and P 500.

Проявления лудомании: После серии успехов он начал игнорировать риск-менеджмент, многократно увеличивая размер позиций и используя маржинальное кредитование на пределе.

Крах: В период обвала две тысячи двадцать второго года он продолжил усредняться. В результате серии маржин-колов потерял около пяти миллионов долларов и был вынужден заложить квартиру.

Его слова: «Я перестал быть инвестором и стал игроком, не заметив этой грани».

Урок: Успех в прошлом не гарантирует успеха в будущем. Частные трейдеры особенно уязвимы из-за отсутствия внешнего контроля.

Виталий Аветисян:

Цена иллюзии контроля.

Этот трейдер превратил несколько тысяч долларов в триста тысяч. Он был известен в телеграм-каналах своими агрессивными прогнозами.

Проявления лудомании: Он увеличил размер позиций, начал использовать плечо один к пятистам, торговал круглосуточно. После проигрышей удваивал объем, пытаясь отыгаться.

Крах: Во время обвала на крипторынке его стратегия привела к полной потере депозита в сто двадцать тысяч долларов за сутки. Его общий долг составил около ста восьмидесяти тысяч.

Его слова в чате: «Рынок не может идти против меня вечно... я всё отыграю».

Предсмертная записка жене: «Прости меня. Я не смог остановиться».

Личная трагедия: Через три дня после потерь он совершил самоубийство.

Урок: Самое важное правило в трейдинге — не стратегия входа, а умение вовремя остановиться. Никакая прибыль не стоит человеческой жизни.

Выводы. Общие черты и предупредительные сигналы.

Каждая из этих историй демонстрирует, как профессиональные трейдеры превращались в азартных игроков. Их опыт доказывает: лудомания не имеет отношения к квалификации и может поразить любого.

Общие черты катастроф:

Чрезмерная уверенность в себе и своей системе.

Систематическое нарушение правил управления капиталом.

Использование чрезмерного плеча и маржинального кредитования.

Две ошибки из трех напрямую связаны с проявлением лудомании.

Биохимическая ловушка.

Истории показывают, что трейдеры часто не понимали, что попали в биохимическую ловушку. Каждая убыточная сделка — это выброс кортизола и адреналина. Организм воспринимает это как угрозу. Мозг перестает отличать биржевые графики от рулетки.

Адреналиновая петля затягивается: «Сейчас отыграюсь — и всё будет хорошо». С каждым проигрышем ставки растут.

Ваш главный вопрос.

Когда вы в следующий раз решите проигнорировать стоп-лосс или вложить последние деньги, подумайте: вы сейчас не «рискуете». Вы потихоньку закручиваете винтики механизма, который в один день может щелкнуть у вас в голове последний раз.

Эта мысль — не для слабонервных. Она для тех, кто хочет остаться в живых.

Не повод для страха, а стимул проверить себя.

Если вы ловите себя на мыслях вроде «Я просто невезучий» или «В следующий раз точно отыграюсь» — это сигнал. Лудомания не щадит ни новичков, ни профессионалов, но её можно победить.

Торговля должна быть инструментом, а не рулеткой. Если эмоции перевешивают анализ — остановитесь. Обратитесь к психологу, вступите в группу поддержки или просто возьмите паузу. Ваше благополучие дороже любой прибыли.

Постскриптум. Если в этих историях вы узнали себя или свои паттерны — действуйте сегодня. Завтра может быть уже поздно.

Глава 5. Трейдинг как легальная форма лудомании.

Если вы читаете или слушаете этот материал, значит у вас есть вопросы. А возможно и понимание, что существует проблема: игровая зависимость, трейдинг-лудомания, лудомания.

Давайте разберемся что это такое. Официальное определение лудомании звучит так. **Лудомания** - устойчивое повторяющееся проблемное игровое поведение. Оно приводит к серьезным нарушениям в жизни человека. Азартные игры это принятие риска в отношении неопределенного события. Человек рискует чем-то ценным, обычно деньгами. С намерением выиграть больше.

Игровая зависимость это повторяющаяся практика заключения пари. Она продолжается несмотря на проблемы в различных сферах жизни. Американское диагностическое руководство, используемое для классификации психических расстройств, **включая игровое расстройство: DSM-5** (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, 5th Edition) - является руководством по диагностике психических расстройств. Его используют врачи по всему миру.

Существует международная статистическая классификация болезней и проблем, связанных со здоровьем: **МКБ-10**

— используемая в РФ и многих других странах для постановки диагнозов, **но игровое расстройство туда не входит.**

Игровое расстройство или игровая зависимость не делает различий по возрасту, полу или социальному статусу. Это расстройство лишает человека контроля. Он не может остановиться, даже осознавая разрушительные последствия.

Как правило происходит разрушение на всех уровнях.

Личность — тревожность, депрессия.

Семья — конфликты, финансовые проблемы.

Общество — рост долгов, криминальные случаи.

Ключевая опасность. Зависимость маскируется под безобидное увлечение. Пока не приводит к катастрофе. Как медленный яд.

Пример. Успешный Ай-Ти специалист. Тридцать два года. Скрывал от жены потери в онлайн покере. За год спустил один миллион рублей. Взял кредиты. Потерял работу. Ушел из семьи. Стал алкоголиком.

Игровая зависимость и психологическое состояние FOMO.

Эти понятия тесно связаны. FOMO это спусковой крючок лудомании.

FOMO это когда человек панически боится пропустить прибыль. Боится пропустить тренд или горячий актив. Постоянно проверяет графики и новости. А вдруг уже всё выросло без меня. Вкладывается на эмоциях, без анализа. Например, покупает криптовалюту на пике цены.

Как это работает. FOMO подпитывает зависимость.

Вот механизм. Трейдер видит, как другие зарабатывают на росте акции. Получает выброс адреналина и чувство жадности. Влетает в сделку без анализа.

Если повезет — получает дофаминовый удар. Я гений.

Если не повезет — включает режим отыгрыша. Надо срочно вернуть потери.

Пример. В крипточате пишут — Эфириум растёт плюс пятьдесят процентов за час. Трейдер покупает на последние деньги. Курс падает. Берёт кредит, чтобы отбить убыток.

Исследования показывают. У шестидесяти восьми процентов трейдеров-лудоманов FOMO является главной причиной импульсных сделок.

Лудомания усиливает FOMO.

Возникает порочный круг.

Первое. Человек проигрывает. Боится пропустить момент отыгрыша.

Второе. Нервно мониторит рынок каждый день. Семь дней в неделю.

Третье. Видит новый шанс. Снова входит на эмоциях.

С точки зрения психологии. Мозг запоминает цепочку. FOMO приводит к риску. Риск дает кайф. Даже если в итоге убыток.

Со временем требуется всё больший адреналин. Как у наркомана.

Реальный кейс. Трейдер Артем. Двадцать девять лет.

Этап первый. Пропустил рост акций Сбербанка. Купил на пике.

Этап второй. Потерял шестьсот тысяч рублей. Стал торговать каждый день и по много часов, чтобы не пропустить движение.

Этап третий. Слил еще три миллиона рублей. Взяв кредит.

Еще больше печальных примеров вы найдете в одиннадцатой главе. Реальные истории известных трейдеров и инвесторов. Чья лудомания привела к катастрофе. Почитайте, это очень познавательно.

Почему лудомания опасна.

Выделим пять ключевых причин.

Первая причина. Легальность и доступность. Двадцать четыре часа в сутки. Семь дней в неделю.

Если для получения наркотиков нужны специфические связи. И есть риск уголовного преследования. То азартные игры и трейдинг узаконены.

Казино, форекс, ставки, биржи, криптобиржи работают легально. Их реклама везде. Интернет, мессенджеры, средства массовой информации.

Пример. Подросток за десять минут регистрируется на бирже. И сливает деньги родителей.

Вторая причина. Преуменьшение проблемы. Это не болезнь, а слабость.

Наркомана общество признает больным. Существуют клиники, лечение и реабилитация. А лудомана, как правило, обвиняют в жадности или глупости. И таким образом скрывают проблему.

Исследования показывают. Семьдесят два процента трейдеров-лудоманов никогда не обращаются за помощью. Из-за чувства стыда.

Третья причина. Финансовый удар по семье.

Наркозависимость разрушает здоровье. Но редко приводит к долгам в миллионы рублей. А лудомания часто связа-

на с кредитами, долгами, залогами квартир. И лишь потом с ухудшением здоровья.

Кейс. Бизнесмен из Сочи проиграл двести миллионов рублей в криптосвопах. Семья осталась без жилья.

Четвертая причина. Соцсети и медиа романтизируют риск.

Если наркотики осуждаются. То трейдинг и ставки, наоборот, стимулируются.

Соцсети пишут. Истории про пацана с района, который купил квартиру на бирже. Хотя девяносто пять процентов таких историй — фейки.

Реклама форекса с женщиной на яхте.

Реклама брокеров. Заработай миллион без усилий. Например, Тинькофф Инвестиции или ВТБ.

История успеха. Школьник из Екатеринбурга сделал пятьсот процентов на акциях Газпрома за неделю. Но скрывают, что девяносто девять процентов таких случаев сливают депозит.

Паблики во ВКонтакте с мемами. Лучше потерять всё, чем не попробовать.

Эффект толпы.

Форум Ценные бумаги. Комментарии в духе — Бери кредит и вкладывайся в Сбер — будет рост.

Телеграм каналы гуру. Срочно покупайте крипту — завтра будет пуск. Без доказательств.

Комментарии в чате Тинькофф. Что думаете, вложиться в Лукойл перед дивидендами. Хотя человек даже не читал отчет компании.

Посты на Пикабу. Продал машину — купил акции Роснефти. Жду луну.

Почему это опасно. Создается иллюзия, что риск это нормально.

Давление. Ты что, слабак? Все вкладываются, а ты нет.

Результат. Люди берут кредиты под двадцать процентов годовых. Чтобы повторить успех.

Реальный пример. Офисный работник из Казани. Взял потребительский кредит. Чтобы купить акции Сбербанка. Купил их перед санкциями. Через месяц потерял восемьдесят процентов депозита.

Пятая причина. Отсутствие системной помощи.

Брокеры зарабатывают на зависимостях. Сделки, оборот, кредитное плечо, маржин-коллы. Но никакой помощи от государства нет.

Для наркоманов есть реабилитационные центры и госпро-

граммы.

Для лудоманов нет наркологов и врачей.

Нет четкой диагностики. В России увы нет отдельного кода МКБ-10 для трейдинг-зависимости.

Код МКБ-10 это уникальный буквенно-цифровой код. Он обозначает медицинский диагноз.

Спасение утопающих — дело рук самих утопающих.

Мы вскрыли проблему лудомании. И вы поняли, что она сложная и масштабная.

Приведу официальную статистику по игровой зависимости в России.

Более миллиона людей в России страдают клинической лудоманией. Не могут контролировать тягу к азартным играм и трейдингу. Данные Минздрава России.

Каждый четвертый игрок онлайн-казино в России — зависим. Отчет Роскомнадзора.

У четырехсот пятидесяти — шестисот тысяч человек признаки трейдинг-зависимости. Опрос Тинькофф Инвестиций.

Проблема существует. И ее надо решать лудоманам самостоятельно. Так как никто не поможет кроме них самих.

Постскриптум. Материалы книги помогут лучше понять ситуацию, что происходит. Осознать проблему. Предоставит инструменты, схемы и положительные примеры. Даст волшебный пендель. Далее ваша жизнь в ваших руках. Здоровье, семья, благополучие, долголетие.

РАЗДЕЛ 2: ПОНИМАНИЕ ВРАГА (Биология, психология, триггеры).

Глава 6. Как гены и гормоны заставляют терять деньги.

Сегодня мы поговорим о биологических механизмах людской домании.

Вы знаете, что человек по сути биологическая машина. Внутри работает биохимическая фабрика. Она вырабатывает необходимые химические элементы и гормоны.

Гормоны вырабатываются под воздействием событий и переживаний. Всё это происходит в автоматическом режиме. Часто без понимания человеком этих процессов.

Гормоны сильно влияют на поведение. Но кроме гормонов на поведение влияют гены. И особенности работы мозга.

Осознаёте ли вы, что часто не управляете своим поведением. Надеюсь, этот материал поможет лучше разобраться в этом.

Первое. Гены. Пьяные инструкции для мозга.

Гены это как рецепт коктейля. Который ваш мозг пьет с рождения. У лудоманов в этом рецепте есть специфические пьяные ингредиенты.

Ген Ди-Эр-Ди два (DRD2). Его можно назвать недовольный алкоголик.

Что он делает. Отвечает за дофамин. Гормон кайфа.

Поломка. У некоторых людей рецепторов дофамина меньше. Это аллель Эй один (A1).

Последствия. Мозг кричит — мне мало. Давай ещё ставок. Нужно всё больше рисков. Чтобы получить удовольствие.

Это как пить слабый алкоголь. И лить в себя стакан за стаканом. Но не пьянеть.

Пример. Трейдер делает сто сделок в день. Но всё равно чувствует пустоту.

Ген Си-Оу-Эм-Ти (COMT). Его можно назвать тормозной башмак.

Что он делает. Удаляет дофамин. Чтобы вы не перевозбудились.

Поломка. У некоторых он работает слишком быстро.

Последствия. Дофамин исчезает моментально. Трейдер

ищет новые сделки. Как наркоман ищет дозу.

Это как жать на газ. Но тормоза сломаны.

Тест. Если после первой сделки хочется сразу вторую.
Возможно, у вас быстрый Си-Оу-Эм-Ти (СОМТ).

Второе. Биохимия.

Наркотик в крови.

Дофамин. Гормон азарта.

Как работает. Вы видите график. Мозг говорит — сейчас будет прибыль. Дофамин прыгает.

Если прибыль есть. Дофамин дает кайф.

Если нет. Мозг злится и требует еще.

Проблема. У лудоманов дофамин выбрасывается даже при убытках.

Это как получать удовольствие от самого процесса пьянки. Даже если потом плохо.

Кортизол. Гормон похмелья.

Как работает. После проигрыша кортизол вызывает стресс. Трейдер лезет в новую сделку. Чтобы поправить самочувствие.

Это как опохмеляться по утрам.

Пример. Убыток в восемьдесят тысяч рублей. Стресс. Новая сделка без анализа. Новый убыток.

Третье. Мозг.

Сломанный компьютер.

Префронтальная кора. Ее можно назвать разумный мужик.

Должна принимать решения хладнокровно и расчетливо. Как бухгалтер.

У лудоманов. Отключается при виде графика.

Это как если бы ваш бухгалтер напивался перед составлением отчета.

Четвертое. Миндалина. Часть мозга размером с фасолину. Ее можно назвать паникёр.

Что должна делать? Предупреждать об опасности. Отвечает за страх и инстинкты.

У лудоманов. Кричит беги при прибыли. И молчит при убытках.

Это как сигнализация. Которая срабатывает когда вы кладёте деньги в банк. Но молчит когда их крадут.

Пятое. Полосатое тело. Зона мозга. Ее можно назвать казино в голове.

Что делает. Запоминает, что приносит кайф.

У лудоманов. Кричит давай ещё. Даже после десяти проигрышей подряд.

Это как игровой автомат. Который обещает — следующий раз точно выиграешь.

Типичная модель поведения трейдера-лудомана.

Делает сделку. Выброс дофамина. Мысли — ура, прибыль. Хочется ещё.

Проигрывает. Выброс кортизола. Мысли — сволота. Хочется отыграться.

Исследования показывают. У восьмидесяти пяти процентов игроманов выявлена гиперактивность вентрального стриатума. Это зона мозга, отвечающая за вознаграждение.

Выводы.

Лудомания - это биологическая ловушка, а не слабость характера.

Ваш мозг физически устроен так, чтобы попадать в зависимость. Вентральный стриатум кричит: «Еще! Здесь счастье!», требуя свою «дозу» от азартной игры. Бороться с этим силой воли — как бороться с аппетитом, удалив желудок. Бесполезно.

Вы играете не ради денег. Вы играете ради химической реакции.

Цель — не выигрыш, а предвкушение и сам процесс. Мозг игрока получает мощнейший выброс дофамина («гормона предвкушения») именно в момент риска. Выигрыш — лишь оправдание для повторения этого «химического удара».

Требуются специальные методы, а не просто «взять себя в руки».

Обычные уговоры и попытки «убедить себя» не работают против врожденной гиперактивности центра вознаграждения. Нужны стратегии, которые «обманывают» мозг.

Лудомания - это биологическая программа. Можно сказать, что это сломанный ген.

Можно ли переписать эту программу.

Да, но нужны определенные шаги.

Знание своих генов. Чтобы не лезть в Хард-трейдинг.

Требуется:

Контроль биохимии. Спорт, сон, диета, медитации.

Контроль мыслей. Осознанность.

Жесткие правила торговли.

Автоматическая или алгоритмическая торговля.

Переход на долгосрочные инвестиции или портфельное управление.

Например. Трейдер лудман понимает особенность работы своего мозга и своих генов. Переходит на алгоритмическую торговлю. Или на долгосрочные инвестиции. И живет спокойно.

Постскриптум. Впереди у многих большая и интересная работа. С самым важным для них человеком в жизни. С самим собой.

Глава 7. Как биохимия мозга заставляет сливать депозит.

Сегодня мы поговорим о важном аспекте трейдинга. О химии вашего мозга.

Трейдинг это не только графики и стратегии. Это и гормоны, и нейромедиаторы. Они управляют нашими решениями.

Дофамин толкает на риск.

Кортизол вызывает панику.

Серотонин помогает сохранять хладнокровие.

Если вы замечаете, что эмоции часто перевешивают логику. Возможно, проблема не в рынке. А в дисбалансе вашей биохимии.

Этот чек-лист поможет вам проверить, как тело реагирует на трейдинг. Вы узнаете, как измерить ключевые показатели. Без сложных анализов.

Поймёте, какие привычки усиливают дисбаланс. И как вернуть контроль над своими решениями.

Первое. Дофамин. Гормон азарта. Тест на импульсивность.

Попробуйте открыть мини-счёт или демо-счёт. Если не можете удержаться от сделки дольше десяти минут. Это признак дисбаланса дофамина.

Симптомы переизбытка.

Постоянно проверяете графики без причины.

Чувствуете скуку при долгих позициях.

Что делать?

Спорт. Двадцать минут интенсивных упражнений. Это перезагрузка дофамина.

Холодный душ. Тридцать секунд под холодной водой снижает тягу к риску.

Второе. Кортизол. Гормон паники. Тест на стресс.

После убыточной сделки замерьте пульс. С помощью умных часов или приложения.

Если пульс больше девяноста ударов в минуту. Кортизол зашкаливает.

Симптомы высокого кортизола.

Желание отыграться сразу после убытка.

Потные ладони при открытии позиции.

Что делать?

Дыхание по схеме четыре-семь-восемь. Вдох четыре секунды. Задержка семь секунд. Выдох восемь секунд. Повторить пять раз.

Магний. Четыреста миллиграмм перед сном. Снижает кортизол на тридцать процентов.

Третье. Серотонин. Гормон спокойствия. Тест на настроение.

Если после трех убыточных сделок подряд чувствуете желание бросить трейдинг навсегда. Серотонин на нуле.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.