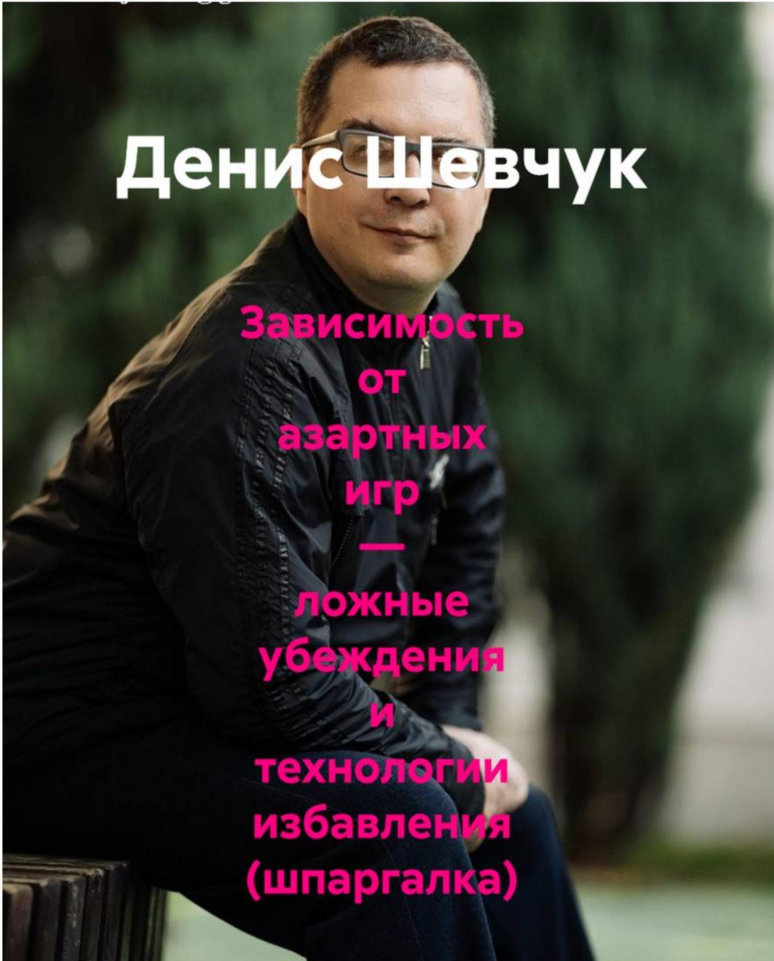


**Зависимость от азартных игр — ложные
убеждения и технологии избавления
(шпаргалка)**

Шевчук Денис Александрович

A portrait of a man with short dark hair and glasses, wearing a dark jacket, sitting outdoors with green foliage in the background. The text is overlaid on the image.

Денис Шевчук

**Зависимость
от
азартных
игр
—
ложные
убеждения
и
технологии
избавления
(шпаргалка)**

Денис Шевчук

Зависимость от азартных игр — ложные убеждения и технологии избавления (шпаргалка)

<https://litres.ru/74606119>

SelfPub; 2026

Аннотация

Шпаргалка раскрывает природу лудомании как поведенческой зависимости и помогает распознать опасные когнитивные искажения, из-за которых человек попадает в ловушку азартных игр. В ней разобраны распространённые мифы вроде «я смогу контролировать ставки» или «скоро отыграюсь», показана их психологическая и математическая несостоятельность. Практическая часть содержит компактные инструменты для самопомощи: техники снижения тяги, стратегии управления финансами, алгоритмы обращения за профессиональной поддержкой и шаги для выстраивания устойчивого отказа от игры. Формат шпаргалки позволяет быстро находить нужные рекомендации в критический момент, а чёткие алгоритмы делают материал полезным как для людей с зависимостью, так и для их близких.

Денис Шевчук

Зависимость от азартных игр — ложные убеждения и технологии избавления (шпаргалка)

Зависимость от азартных игр — ложные убеждения и технологии избавления

Об авторе

Шевчук Денис Александрович имеет 3 высших образования (магистр лингвистики, магистр юриспруденции, специалист «менеджмент организации») и множество курсов переподготовки и повышения квалификации, дипломы «Клинический психолог, психолог-консультант (1200 часов)», «Преподаватель медицинских дисциплин (1200 часов)», удостоверение «Основы волонтерской деятельности», регулярно участвует как эксперт по теме зависимостей в СМИ, читает лекции, участвовал в разработке двух федеральных законов по теме, автор книг и статей. Шпаргалка будет полезна социальным службам и отделам, психологам и наркологами, врачам и педагогам, превентологам, аддиктологам, журналистам и политикам, священнослужителям, специалистам по работе с молодежью. Автор, опыт абсолютной

сознательной трезвости 15 лет (с 2010г.), до этого не очень то и хотелось. С 2010 г. (более 15 лет) опыт массовой профилактики различных зависимостей через СМИ, гражданский контроль за соблюдением анти-алкотабачного законодательства и лоббирования ужесточений, 4 года (с 2022г.) опыт соведущего клуба трезвости, 3 года опыт соведущего православной общины трезвости, член Экспертного совета «Трезвость и здоровый образ жизни» при Комитете по развитию гражданского общества Госдумы РФ, автор работ **«Профилактика вредных привычек — превентология» (ЛитРес)** и **«Методические материалы для клуба (общины) трезвости по методу Геннадия Шичко» (ЛитРес)**, сдал кандидатский экзамен по специальности «Финансы, денежное обращение и кредит», работал в 10-ти коммерческих банках (в т.ч. в 9-ти на руководящих должностях), в сфере финансов и юриспруденции, опыт своего бизнеса. Материалы могут использоваться как для светского клуба трезвости, так и для православной общины трезвости.

Введение

Прочитав одну из книг про азартные игры от наркологов, я не нашел там ни одного полезного предложения или полезной мысли. Почему? Это же зависимость? Зависимость от азартных игр для понимания проблемы (по моему мнению) должна включать сведения из следующих сфер научного и практического знания, причем одновременно (1 человек-специалист сразу во всем): теория вероятностей (раз-

дел высшей математики, наркологов этому не учат, я этот предмет изучал в техническом вузе на экономическом факультете, так решил мой декан — спасибо ему); экономика, маркетинг, финансы, вообще экономические науки (наркологов этому не учат, меня учили), практический опыт в сфере финансов (у наркологов его обычно нет, у меня есть); правовые сведения, юриспруденция (у наркологов обычно этих знаний нет, у меня есть); основы богословия, христианского мировоззрения (не у всех наркологов есть, у меня — миссионерские курсы, причем дважды). Был такой ученый, кандидат биологических наук Геннадий Шичко, в НИИ (в Научно-исследовательском институте экспериментальной медицины (НИИЭМ) АМН СССР) разработал теорию запрограммированности сознания ложными убеждениями, имел (как я понял из его биографии) 6 (шесть!) высших образований, открывал и возглавлял кафедры в вузах, в частности преподавал эту самую теорию вероятностей и смежные предметы (как стрелять из корабельных орудий по врагу, теория стрельбы — она тоже основана на теории вероятностей, он сам удачно стрелял по немцам во время ВОВ). Ему бы писать эту шпаргалку, но (к сожалению) его уже нет. Так что писать буду я. Хотя он бы написал (я думаю) гораздо лучше.

Основа азартных зависимостей — ложные убеждения человека. Вторая причина — **доступность**, но это уже тема отдельной книги или шпаргалки. Да, человека можно запрограммировать на увлечение азартными играми (на упо-

требление алкоголя и табака и т.д.). И распрограммировать человека можно. Проще всего распрограммировать человека от азартных зависимостей, если он ранее избавлялся по методу Шичко от алкоголя или табака, иных наркотиков или просто слышал об этой методике. Некоторые специалисты считают, что метод Шичко — это разновидность когнитивно-поведенческой терапии (КПТ), я считаю что они просто чем-то похожи. Не все специалисты по КПТ живут трезво, не курят, не играют в азартные игры и т.д. Для специалиста по Шичко употребление алкоголя или табака в принципе невозможно. Врач, исцели для начала себя сам, есть такая поговорка. На момент написания шпаргалки большая половина не только психологов, но и их преподавателей (те, кто в вузах учат психологов) имеет зависимость (например) от алкоголя, по отзывам их учеников и клиентов, знакомых, самих психологов. Психологов не учат: теории вероятностей, экономическим и правовым предметам, богословию. Могут они избавить от азартных (и иных) зависимостей? Ну, наверное, может быть, кто-то из них, но точно далеко не все и не всегда ...

Как отличить специалиста по Шичко от жулика и шарлатана? Шичко положительно относился к запретительным мерам против алкоголя и табака, вплоть до сухого закона. Он считал глупостью критику сухого закона. Следовательно, критики сухого закона и иных ограничений на алкоголь-табак-игорку — жулики и шарлатаны (по моему, конечно, мне-

нию). Ученики и последователи Геннадия Шичко также положительно относятся/относились к запретительным мерам против алкоголя и табака, азартных игр, вплоть до сухого закона (полного запрета), в том числе одобряли/одобряют сухой закон: академик д.м.н. Федор Углов, к.ф.-м.н. психолог Владимир Жданов, Дружинин Владимир Александрович (Саньч), Кирилл Лотенков, Владимир Фахреев, к.х.н. о.Иоанн Клименко и многие другие. Шичко понимал, что не все пройдут через его курсы, а мыслить надо в масштабах страны, поэтому он лично боролся за запреты вплоть до полного. Против запретительных мер и сухого закона в частности: игорный бизнес, алкогольный и табачный бизнес, их агенты и пиаристы (которые сами могут не играть, не пить и не курить и даже лекции читать). У нас есть уголовный кодекс и 10 заповедей христианства, это запреты, прекрасно работают.

Азартная зависимость (игромания, лудомания) — это расстройство поведения, при котором человек не может контролировать тягу к ставкам и играм. Она серьёзно бьёт по финансам, отношениям и психике. Эта шпаргалка поможет разобраться, какие мифы мешают признать проблему, и какие реально работающие методы помогают с ней справиться.

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.