**Что такое тильт и как с ним бороться?**

Каким должен быть игрок в покер? Максимально спокойный и достаточно расслабленный, находящийся в хорошем настроении. Такой игрок шутит и в любой момент может обмениваться различными остротами со своими соперниками по игре. Те игроки, которые не могут удержать собственные эмоции, очень редко хорошо играют. Игроки могут быть хорошими мастерами, отлично владеть стратегией игры, пользоваться некоторыми тонкостями игры, использовать хитрости и приемы. Но, когда у игрока отсутствует спокойствие - все это не поможет, такой игрок будет находиться в состоянии раздражения и не в силах правильно использовать свою стратегию, находясь в постоянном стрессе.

Тильт

В покере со многими случается подобная ситуация. Человек находится в состоянии раздражительности и большим желанием играть ва-банк, без каких-либо реальных шансов на выигрыш. Состояние тильта – это такое состояние человека, когда, у игрока потерян контроль над игрой и самообладанием, возникает непреодолимое желание выиграть вопреки всему.

Принимать верные и продуманные решения, находясь в состоянии тильта практически не представляется возможным.

Удовольствия от игры в таком состоянии получить практически не реально. Денежные потери, очень плохое настроение – это результат такого состояния.

Почему появляется тильт?

Тильт появляется у игрока после продолжительного нахождения в состоянии стресса, после сильного раздражения, которое вызвано, к примеру, проигрышем. Когда вы играете в плохом настроении, а также, когда играете с соперником, к которому чувствуете сильную неприязнь, тогда состояние тильта вам почти гарантированно.

Необходимо помнить, в такой ситуации игроку поможет только полное спокойствие. Когда игра выходит из-под контроля, когда вы замечаете появление ярости или раздражения, перестаете использовать свою стратегию игры – лучше всего прервать игру на некоторое время.

Когда вы замечаете за собой склонность к тильту, следует обезопасить свой банкролл. Реализовать это не всегда легко, потому как, в таком состоянии человек не правильно оценивает свои возможности.

Составьте небольшой список своих эмоций, а также действий, которые послужат вам знаками того, что необходимо на время прекратить игру. Первоначально будет достаточно сложно выделять все и правильно на это реагировать.