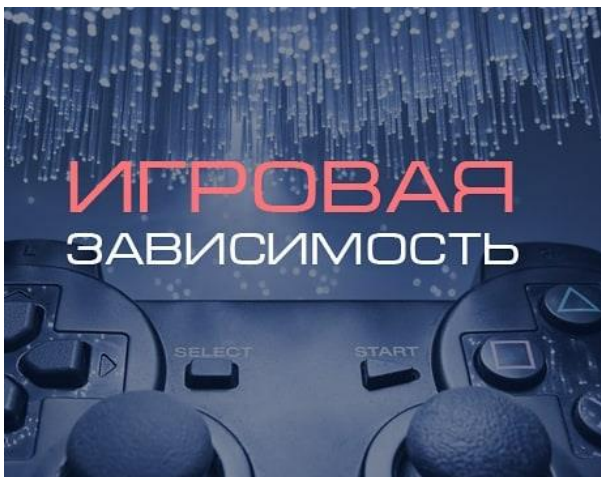


# БУДЬТЕ ОСТОРОЖНЫ! ИГРОВАЯ ЗАВИСИМОСТЬ!



**Игровая зависимость или игромания** – патологическая склонность к азартным играм (казино, рулетка, автоматы, карты, компьютерные игры) обладающая огромной силой, способностью завладеть здравым умом человека.

Склонность к игромании чаще имеют люди, неуверенные в себе, склонные к подражающему поведению, а также люди с авантурным складом личности.

Чем раньше начинается участие в азартных играх, тем более тяжелой становится зависимость от них, а последствия этой зависимости максимально неблагоприятны. Подростки легче (по сравнению со взрослыми) втягиваются в азартные игры, и у них чаще возникают связанные с ними проблемы. На первом месте у подростков, да и у многих взрослых людей, стоит компьютерная зависимость.

## Как развивается игровая зависимость?

Поворотным моментом в формировании игровой зависимости могут быть какие-либо отрицательные события в личной или профессиональной жизни: расставание, разочарование в отношениях, потеря работы и жизненных ориентиров, профессиональный и личностный кризис.

Втягивание в игру происходит быстро, порой за считанные недели. Стоит этим людям начать выигрывать, как им кажется, что удача будет сопутствовать им постоянно. На процесс игры они начинают тратить всё больше сил и хотели бы за это получить награду в виде денежного приза, но **проигрыш гарантирован, а выигрыш вероятен**. Проигрыш рождает чувство вины и досады, злости и попытку во что бы то ни стало добиться желаемого успеха, а, следовательно, разжигает азарт.

Долгое время патологические игроки убеждают себя в том, что ничего страшного не происходит, что они в любой момент прекратят играть, только ещё чуть-чуть поиграют и остановятся. Многие говорят: "Вот отыграю своё и больше никогда к игре не вернусь". Постепенно желание повторять своё участие в игре становится настолько непреодолимым, что это приводит лишь к утяжелению зависимости.

## Как распознать игровую зависимость? Признаки игровой зависимости.

- Постоянная вовлеченность, увеличение времени, проводимого в ситуации игры.
- Изменение круга интересов, вытеснение прежних мотиваций игровой, постоянные мысли об игре, преобладание и воображение ситуаций, связанных с игровыми комбинациями.
- «Потеря контроля», выражающаяся в неспособности прекратить игру как после большого выигрыша, так и после постоянных проигрышей.
- Состояния психологического дискомфорта, раздражения, беспокойства, развивающиеся через сравнительно короткие промежутки времени после очередного участия в игре, с труднопреодолимым желанием снова приступить к игре. Такие состояния по ряду признаков напоминают состояния абстиненции у наркоманов: они сопровождаются головной болью, нарушением сна, беспокойством, сниженным настроением, нарушением концентрации внимания.

- Характерно постепенное увеличение частоты участия в игре, стремление ко всё более высокому риску.
- Периодически возникающие состояния напряжения, сопровождающиеся игровым «драйвом», всё преодолевающим стремлением найти возможность участия в азартной игре.
- Быстро нарастающее снижение способности сопротивляться соблазну. Это выражается в том, что, решив раз и навсегда «завязать», при малейшей провокации (встреча со старыми знакомыми, разговор на тему игры, наличие рядом игорного заведения и т. д.) игровая зависимость возобновляется.

---

### **Важно знать!**

Азартный игрок отличается пониженной способностью контролировать собственные импульсы. Вопреки многочисленным отрицательным последствиям тяга к игре у пациента усиливается, невозможность играть вызывает напряжение, агрессию и усиливающееся стремление к игре.

**Игровая зависимость – это, прежде всего, зависимость, и развивается она по тем же законам, что и наркомания или алкоголизм. Поэтому к помощи в преодолении игровой зависимости должны обязательно привлекаться профессионалы – врачи и психологи.**

Лечение игромании не может быть скоротечным: оно должно быть комплексным и продолжительным. Необходимо проявить терпение и упорство для того, чтобы избавиться от этого тяжёлого недуга. Во многом освобождение от игровой зависимости связано не только с восстановлением психического здоровья патологического игрока, но и с переоценкой жизненных приоритетов и изменением образа жизни. К лечебному процессу должны подключиться не только специалисты (психиатры-психотерапевты, психологи), но и родственники пациента, его друзья.

Если Вы обнаружили у себя или своих близких склонность к игромании, обратитесь за помощью к специалистам по лечению зависимостей: они помогут избавиться от навязчивого стремления играть, подскажут оптимальные способы решения Ваших проблем, найдут пути выхода из личностного кризиса, окажут психологическую и социальную поддержку.

### **Профилактика игровой зависимости.**

Важнейшим аспектом профилактики игромании является усиление внутрисемейных связей, налаживание социальных контактов, гармонизация отношений в профессиональной и личной сфере.

### **В частности, важно:**

- проявлять неформальный интерес к делам и увлечениям своих близких, особенно подростков;
- поощрять занятия спортом, позитивные хобби;
- не запугивать последствиями сделанных ошибок, поощрять откровенность своих близких, их готовность поделиться наболевшим;
- поддерживать семейные традиции: собираться за одним столом за ужином, вместе отмечать семейные даты, праздники и т.д.;
- регулярно проводить совместно выходные, отпуска;
- быть эмоционально близкими друг другу, проявлять готовность выслушать, посочувствовать, поддержать, помочь и посоветовать;
- стараться создать в доме атмосферу любви и взаимопонимания.

**Человек, выросший в кругу любящей и поддерживающей семьи, имеет высокую устойчивость к формированию игровой зависимости.**

