



**ПРОФИЛАКТИКА
ИГРОВОЙ
ЗАВИСИМОСТИ**





Стадия «выигрышей» (интерес - начало заболевания)

Игровая зависимость начинается после нескольких крупных выигрышей, которые идут подряд. Человек начинает частую практику в компьютерных/азартных играх после существенных побед или денежного дохода от них, затем наступает период, во время которого игровые сеансы учащаются. Параллельно с этим увеличиваются размеры ставок, выигрыши чередуются с неудачами. Из-за размышлений о новых выигрышах игрок испытывает приподнятое настроение. Появившиеся незначительные финансовые трудности (в случае с азартными играми) разрешаются периодическими победами.

Игровая зависимость – это одна из форм психологической зависимости, которая проявляется в виде патологического влечения к азартным играм (казино, игровые автоматы, онлайн-игры, букмекерские конторы «ставки на спорт», компьютерными играми)



Стадия «проигрышей» (увлеченность – тяга к игре уже заметна)

Появление за компьютером/в игровых залах становится систематическим. Свой поход в казино человек сопровождает мыслями о небольших ставках (только на часть имеющихся денег). В итоге проигрываются все наличные средства. Игрок начинает искать возможность «отыграться»: берет дополнительные сеансы интернет - игры/занимает средства для ставки. Если говорить об азартных играх, то игроман сперва занимает деньги у знакомых и близких, затем берет банковские кредиты, - при этом он постоянно говорит неправду и скрывается от близких.

Благодаря возникшим из - за игры проблемам с займами мысли о возвращении в игровые заведения усиливаются. Однако, в случае выигрыша игрок редко покидает зал, и постепенно самоконтроль во время игры окончательно утрачивается. Выигранные деньги редко направляются на решение финансовых проблем, - как правило, они снова возвращаются в игру. Человек не может понять, как выпустил ситуацию из - под контроля, жалеет о происходящем, даёт клятвы о прекращении игры, но со временем все обещания забываются.



**БАГЕНА
МЕД**
медицинский центр

Круглосуточный 24/7 +375 (29) 318 03 03 (A¹)
с 9:00 до 20:00 без выходных +375 (290 152 99 99 (A¹))

Бесплатный номер 7197 **life:) МТС**



Режим работы
Пн.-Пт.: 8:00-17:00

Телефоны
колл-центра

+375 (17) 311-00-99
+375 (29) 899-04-01
+375 (29) 101-73-73

Стадия отчаяния (собственно зависимость)

С постоянным развитием игровой зависимости ухудшаются отношения с близкими и родными людьми. Знакомые отворачиваются от игромана, семья отказывается выплачивать долги и кредиты. Понимание происходящего происходит постепенно. Появляются периоды без игры (чаще всего из-за отсутствия денег), и создается обманчивое ощущение победы над зависимостью. Иллюзия того, что всё позади, заставляет расслабиться, но при первом появлении денег человек снова оказывается «на крючке». Срыв происходит неожиданно и абсолютно не контролируется зависимым игроком, в результате чего игроман начинает страдать расстройством сна, становится еще более лживым и скрытным, обращается к алкоголю или наркотикам, его посещают навязчивые мысли, может появиться депрессия, а также склонность к совершению преступления или суициду.

Стадия привязанности (может наступить через несколько месяцев, или даже лет) Предыдущая стадия может иметь относительно благополучное продолжение, когда игровая активность угасает: человек начинает интересоваться чем - то новым, налаживать социальные и трудовые контакты. Однако, совсем «распрощаться» с игрой самостоятельно у него не получается. Эта стадия может длиться долгие годы, и появление новых игр может спровоцировать всплеск игровой активности.

ПРЕДОТВРАЩЕНИЕ ИГРОВОЙ ЗАВИСИМОСТИ:

Важно понимать, что у игромана не существует никаких жизненных интересов, помимо игры. Как и все остальные, этот человек продолжает заниматься повседневными делами, но все его мысли направлены на то, чтобы поскорее начать игру. Игроманы всегда ищут даже ничтожный аргумент в оправдание своей болезни и никогда не признаются в том, что имеют проблему. Человек с игровой зависимостью невнимателен, рассеян, в целом имеет болезненный облик (из - за недосыпа, недоедания), во время игры может переживать повышенную потливость, нервозность, боязнь потерять доступ к игре. Внешний вид игромана: в целом болезненный облик, эти люди страдают бессонницей, поскольку часто проводят ночи за игровым столом или компьютером, у них появляется снижение работоспособности, круги и мешки под глазами, нездоровый цвет лица, ухудшение самочувствия.

Если игромания наступила подростка, то он будет чаще прогуливать школу, ему будет крайне сложно заниматься всеми видами общественной деятельности, пропадает интерес к общению с друзьями и вообще к чему бы то ни было. Голова игрока постоянно занята лишь одной мыслью: когда снова начнется игра и как отыграться. Отрицательные последствия игровой зависимости очевидны. Тем не менее, выход есть даже из ситуаций, которые кажутся безвыходными. Лечение игровой зависимости возможно как самостоятельно (что является крайне сложным), так и в тандеме с квалифицированным психологом, психотерапевтом. Необходимо увидеть свою жизнь со стороны, осознать, на что она стала похожа. Стопроцентной гарантии на излечение дать невозможно, поскольку главная составляющая успеха – это сильное желание самого человека исцелиться от пагубной игровой привычки. Чем сильнее упорство и тяга к выздоровлению, тем выше шансы на возвращение к нормальной жизни. **Вместе с поддержкой друзей и близких это даёт хороший прогноз для преодоления игровой зависимости.** Патологические игроки, как правило, сами не обращаются к врачу, чтобы побороть свою зависимость.

Таблеток от ГЕМБЛИНГА нет.



ТИПИЧНЫЕ ОШИБКИ ИГРОКОВ

1. Мыслительные.

- «Я могу магическим образом влиять на случай»,
- «Игровой автомат похож на меня»,
- «Я проиграл из-за своей невнимательности»,
- «Я обязательно выиграю в следующий раз»,
- «Это ужасно, если я не выиграю»,
- «Я ничто, если не играю и не выигрываю»,
- «Я не могу существовать, если я не играю».

2. Стратегические ошибки.

- ✓ деньги и работа решают все, в том числе и проблемы эмоций и отношений с людьми;
- ✓ неуверенность в настоящем и ожидание успеха вследствие выигрыша, представление о возможности уничтожить жизненные неудачи успешной игрой;
- ✓ замещение фантазий о контроле над собственной судьбой фантазиями о выигрыше.

3. Тактические ошибки.

- ✓ в игре обязательно наступит переломный момент;
- ✓ возможно вернуть долг только с помощью игры, то есть отыграть;
- ✓ смогу играть только на часть денег;
- ✓ вера в «выигрышный», «фартовый» день;
- ✓ эмоциональная связь только с последним игровым эпизодом при даче самому себе слова «никогда не играть»;
- ✓ во время игры восприятие денег как фишек или цифр на дисплее;
- ✓ представление о ставках как о сделках.



ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ Я ВСЕ ЖЕ НАЧАЛ ИГРУ?

1. Решите заранее, сколько времени и денег вы выделяете на азартную игру.
2. Играйте, осознавая, что вы скорее проиграете, чем выиграете, поэтому играйте на такую сумму, которую вы можете позволить себе потерять.
3. Принимайте обдуманые решения по поводу вашей игры - учитывайте случайности.
4. Расценивайте азартную игру как развлечение, а не как источник дохода.
5. Если вам достался хороший выигрыш - радуйтесь! Но напомните себе, что, вероятно, это больше никогда не повторится.
6. Не играйте в азартные игры, когда вы устали, вам скучно, вы взволнованы или сердиты.
7. Регулярно записывайте, сколько времени и денег вы потратили на азартную игру.
8. Воспринимайте вашу семью и друзей серьезно. Если они обеспокоены вашей игрой, они, возможно, видят что-то, чего вы не замечаете.
9. Играйте только на собственные деньги. Не одалживайте.
10. Осознайте, что в большинстве видов азартных игр вы не имеете влияния на ход игры, - результат случаен.
11. Во время игры прерывайтесь: пройдитесь, поешьте, выйдите на улицу, чтобы голова прояснилась.
12. Сохраняйте ясность мышления во время игры - ограничивайте потребление алкоголя.
13. Уравновешивайте азартную игру другими видами отдыха.
14. Идите играть вместе с тем, у кого нет проблем с азартными играми.
15. Не усугубляйте положение - не пытайтесь отыграть проигрыши.
16. Когда идете играть, не берите с собой кредитные и банковские карточки.
17. Установите себе лимит времени на игру.
18. Принимайте собственные решения по поводу азартных игр - не играйте из-за того, что другие так хотят.
19. Не используйте азартную игру как способ избежать негативных чувств или ситуаций.
20. Если вы озабочены своим пристрастием к азартной игре, поговорите с тем, кому вы доверяете.

