

## Игровая зависимость.

Игровая зависимость это одна из форм психологической зависимости, которая проявляется в виде непреодолимого влечения к азартным играм: а именно казино, игровые автоматы, онлайн-игры, букмекерские конторы «ставки на спорт».

Почему люди начинают играть?

- некоторые люди начинают играть из любопытства, за компанию;
- «чтобы отключить мозги» и на время уйти от бытовых проблем, освободиться от однообразия, уйти от скуки и одиночества;
- неудовлетворенность жизнью, нереализованность в личном и профессиональном плане;
- желание в очередной раз испытать состояние «игрового транса»;
- один из легких способов получения денег;
- азарт, желание испытать удачу.

Игровая зависимость ведет: к снижению настроения, ухудшению общего самочувствия, социальной активности; наблюдается повышенная тревожность и нарушение адаптации в обществе. По мере развития игровой зависимости у взрослых формируется неудовлетворенность собой, теряется смысл жизни, развивается глубокая депрессия.

Существует игроки, которые играют эпизодически, позволяют себе проиграть определенную сумму в казино или в игровых автоматах, другие входят в состояние игрового транса, теряют счет времени и деньгам.

Советы по профилактике игровой зависимости:

Необходимо решить для себя заранее, сколько времени и денег вам потребуется на азартную игру.

Если вы играете, то следует осознавать, что вы с большей вероятностью проиграете, чем выиграете. Поэтому надо постараться потратить именно такую сумму, которую вы можете легко себе позволить проиграть.

Относитесь к азартной игре как к развлечению, а не как к источнику получения возможного дохода. Если вам удалось выиграть — радуйтесь, но не стоит забывать, что, скорее всего, еще раз получить денежный бонус не получится.

Необходимо систематически записывать, сколько времени и денежных средств вы израсходовали на игру.

Вам надо обсудить ваше увлечение игрой со своей семьей и близкими друзьями. Возможно, они встревожены и переживают из-за вашего увлечения игрой и желают вам помочь, чего вы не хотите замечать.

Если вы играете в азартные игры, делайте ставки только на собственные средства. Никогда не просите одолжить вам денег на игру.

В процессе игры следует делать перерывы. Можно пройтись, перекусить или выйти на свежий воздух. Не рекомендуется употреблять спиртные напитки.

А лучше, замените азартную игру другими вариантами отдыха — сходите в кино, цирк или музей, проведите выходные с друзьями и близкими на природе.

**В случае если Вы сами не можете справиться со своим «увлечением», пристрастием к азартным играм, которое негативно сказывается на Вашем здоровье, материальном благополучии, отношении с окружающими, рекомендуем обратиться за помощью специалиста (психиатра, психотерапевта).**

*Сектор информационно-разъяснительной работы инспекции Министерства по налогам и сборам Республики Беларусь по городу Барановичи*