

## **Игромания: причины, признаки и лечение.**

**Лудомания, или игровая зависимость** – термины из психиатрии, означающие болезненное влечение, одержимость компьютерными и азартными играми.

### **ОСНОВНЫЕ ПРИЧИНЫ ПОЯВЛЕНИЯ ИГРОВОЙ ЗАВИСИМОСТИ:**

*Чувство одиночества.* Чувство одиночества заставляет человека впервые прибегнуть к игре, а полученные впечатления и ощущения в процессе игры заставляют вернуться к ней в очередной раз.

*Чувство неудовлетворенности.* Это чувство заставляет человека проявлять себя в игре. Являясь недостаточно реализованным в реальной жизни, недовольным собой, человек пытается выразиться в игре, где гораздо легче стать «победителем», чем в реальной жизни. И чем успешнее его результаты в игре, тем больше ему хочется вернуться к ней вновь и вновь.

*Чувство легкой наживы.* Это касается в первую очередь азартных игр, таких, как игровые автоматы, игры в казино и прочие. Получив один раз выигрыш, и ощутив приток адреналина от обладания столь легко доставшимися деньгами, человек пытается повторить свой успех в игре, который зачастую не удается.

*Легкая податливость разного рода зависимостям.* Игромания является риском для людей, имеющих любые другие зависимости, например, наркотическую или алкогольную.

*Психические расстройства разной степени и характеристики.* Люди, некогда лечившиеся от психических расстройств также подвержены такому заболеванию, как игромания (лудомания, игровая зависимость). Установлен высокий уровень их податливости азартным играм, вследствие чего и возникает игромания (лудомания).

### **ПРИЗНАКИ ИГРОВОЙ ЗАВИСИМОСТИ:**

давно увлечен игрой в ущерб работе, финансовому состоянию и семейным отношениям;

хочет прекратить игру, но не может остановиться;

задолжал денег родным, знакомым;

говорит неправду о том, где провел время и на что тратил деньги;

в случае выигрыша не может остановиться и уйти в плюсе, а продолжает игру с целью выиграть еще больше, и в результате уходит в минус.

Механизм формирования игровой зависимости основан на частично неосознаваемых стремлениях, потребностях: уход от реальности и принятие роли.

### **ЛЕЧЕНИЕ ИГРОМАНИИ:**

На начальной стадии игровой зависимости можно попробовать самостоятельно справиться с проблемой, не прибегая к помощи специалистов:

- стабилизировать обстановку в семье, избегать конфликтов, скандалов, которые только усугубляют игроманию;

- «переключить» зависимого человека на активный отдых, встречи с друзьями, путешествия, другие хобби;

- повысить его статус в семье, на работе – пусть он ощутит, что может быть значимым и нужным не только во время игры, но и в реальной жизни; доказать, что жизнь вне игры тоже может быть интересной.

Если игровая зависимость достигла средней или тяжелой стадии, необходима специализированная помощь врача-психотерапевта, который предложит комплексное лечение с учетом особенностей личности:

*сделает анализ причин, которые привели к игровой зависимости;*  
*проведет психокоррекцию, научит самоконтролю и саморегуляции;*  
*разработает индивидуальную медикаментозную схему лечения.*

**Чтобы лечение было успешным и человек смог вернуться к полноценной жизни, полной счастья, удовольствия и любви, но без игр, необходимо одно важное условие: БОЛЬНОЙ ИГРОМАНИЕЙ ДОЛЖЕН САМ ПОНИМАТЬ, ЧТО ОН ЗАВИСИМ, И ПРИНЯТЬ ЭТО.**

**СОВЕТЫ членам семьи и друзьям человека, страдающего пристрастием к азартным играм:**

Прежде всего, **ЗАЩИТИТЕ СЕБЯ** и **ПОЗАБОТЬТЕСЬ О СЕБЕ**: поговорите об этом с другом или специалистом.

Используйте свою энергию на то, чтобы изменить свою собственную ситуацию, а не ситуацию человека, страдающего пристрастием к азартным играм.

Не воспринимайте такое поведение вашего друга, родственника, мужа (жены) как предательство, хотя у вас есть право на такие чувства.

Вы вправе сердиться, но не пытайтесь скрыть это. Вам нужно научиться правильно давать выход своим чувствам.

Не пытайтесь установить контроль над жизнью игромана – это не поможет и только заставит вас еще больше страдать.

Обращайтесь к зависимому от азартных игр человеку как к равному. Не старайтесь защищать его.

Предоставьте ему возможность взять на себя ответственность за свое поведение: пусть он сам объясняется с кредиторами и на работе. Вы не должны, помогая ему, прибегать ко лжи и обману.

Не одалживайте игроману денег и не оплачивайте его долги.

Обратитесь за юридической, финансовой и другим видом консультаций, чтобы знать, что можно предпринять в вашей ситуации.

Откровенно расскажите о своих чувствах человеку, страдающему пристрастием к азартным играм.

Поддержите его в его борьбе с зависимостью, но не берите его бремя на себя. Возможно, вам придется сказать: «Я хочу помочь тебе, я буду рядом, но я не смогу сделать это за тебя».

Знайτε, что вся игровая система держится на денежных средствах игроков.

Не верьте в легкие деньги, это самообман, который засасывает людей с головой, как зыбучий песок. Всегда помните это и при любых обстоятельствах **ОСТАВАЙТЕСЬ ХОЗЯЕВАМИ СВОЕЙ ЖИЗНИ!**

*Информация подготовлена инспекцией МНС по Брестской области и размещена инспекцией МНС по г.Барановичи.*