

# 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.

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.

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.