



Заглянув первый раз в казино или нажав в первый раз кнопку игрового автомата, человек не думает, что очень быстро азарт, кураж и эйфория могут смениться страхом,

безысходностью и одиночеством. Так незаметно можно стать рабом игровой индустрии - ИГРОМАНОМ.

**Игромания (лудомания, гэмблинг-зависимость) - это зависимость от азартных, в том числе от компьютерных игр, когда человек утрачивает интерес ко всему, что не связано с игрой. Игра становится центральным звеном его жизни, самым желанным («эмоциональным наркотиком»).**

Игроманией страдают люди разных возрастов (дети, подростки и вполне зрелые люди) и разного социального статуса.

## СТАДИИ РАЗВИТИЯ игровой зависимости:

**На первой, начальной стадии,** человек играет периодически, ставки не повышает, мечтает о выигрышах и часто выигрывает, иногда выигрыши довольно крупные. **В этот период при желании человек может еще сам отказаться от игры.**

**На второй стадии** человек часто уходит с работы, чтобы было больше времени на игру. Возрастает азарт, появляются определенные суеверия и ритуалы, связанные с игрой. Все полученные от игры средства снова возвращаются в игру. Игра «затягивает» настолько, что **отказаться от нее самостоятельно очень сложно.**

**На третьей стадии** игра становится центром всей жизни. Человек во время игры испытывает сильное психическое возбуждение. При ограничениях и запретах человек проявляет гнев, раздражение, ярость.



Ставки постоянно растут, но цель игры теперь не выигрыш или ликвидация долга, а сам процесс, а деньги воспринимаются лишь как символ игры. На этой стадии репутация человека, как правило, безнадежно испорчена, «трещат по всем швам» отношения с друзьями, родными. Человек часто ощущает раскаяние, но старается оправдать себя, перекадывая вину на других. **Самостоятельно справиться с зависимостью он уже не может.**

**На четвертой стадии** периоды воздержания от игры очень малы и то лишь принудительно, например, отключение электричества. Даже в свободное от игры время зависимый человек погружен в игровые фантазии,



поиск денег. Он начинает обманывать близких людей, чтобы вынести деньги или ценные вещи из дома, занимает наличные, чтобы расплатиться с долгами и оплатить проигрыши. Ради своего увлечения готов пойти даже на преступление. Человек ощущает безысходность, думает о самоубийстве и даже предпринимает попытки. На этой стадии возможны проблемы с правоохранительными органами, пристрастие к алкоголю, эмоциональное крушение и симптомы безумия. **Без помощи специалиста (врача-психотерапевта, психолога) справиться с зависимостью уже невозможно.**

## ПОСЛЕДСТВИЯ игровой зависимости

- постоянные конфликты с близкими людьми, распад семьи;
- потеря друзей, работы, утрата социального статуса;
- большой денежный долг (если игра велась на деньги);
- разрушение физического и психического здоровья;
- деградация личности.

## 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 второй, а тем более третьей или четвертой 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

1. Прежде всего, **ЗАЩИТИТЕ СЕБЯ** и **ПОЗАБОТЬТЕСЬ О СЕБЕ**: поговорите об этом с другом или специалистом.
2. Используйте свою энергию на то, чтобы изменить свою собственную ситуацию, а не ситуацию человека, страдающего пристрастием к азартным играм.
3. Не воспринимайте такое поведение вашего друга, родственника, мужа (жены) как

предательство, хотя у вас есть право на такие чувства.

4. Вы вправе сердиться, но не пытайтесь скрыть это. Вам нужно научиться правильно давать выход своим чувствам.
5. Не пытайтесь установить контроль над жизнью игромана - это не поможет и только заставит вас еще больше страдать.
6. Обращайтесь к зависимому от азартных игр человеку как к равному. Не старайтесь защищать его.
7. 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.
8. Не одалживайте игроману денег и не оплачивайте его долги.
9. Обратитесь за юридической, финансовой и другим видом консультаций, чтобы знать, что можно предпринять в вашей ситуации.
10. Откровенно расскажите о своих чувствах человеку, страдающему пристрастием к азартным играм.
11. 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».

**ЗНАЙТЕ**, что вся игровая система держится на денежных средствах игроков. Именно за их счет хозяева казино, букмекерских контор или онлайн-игр богатеют, разоряя семьи людей, зависимых от азартных игр.

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!**

ГУ "Брестский областной центр гигиены, эпидемиологии и общественного здоровья"

УЗ "Брестский областной психоневрологический диспансер"

г. Брест, ГУ "БЮЦГЭиОЗ". Свидетельство о государственной регистрации № 1/432 от 03.10.2014. Зак. 1/35, тир. 100 экз., 2015г.



# ИГРОМАНИЯ

## Как справиться?

