

Профилактика игровой зависимости



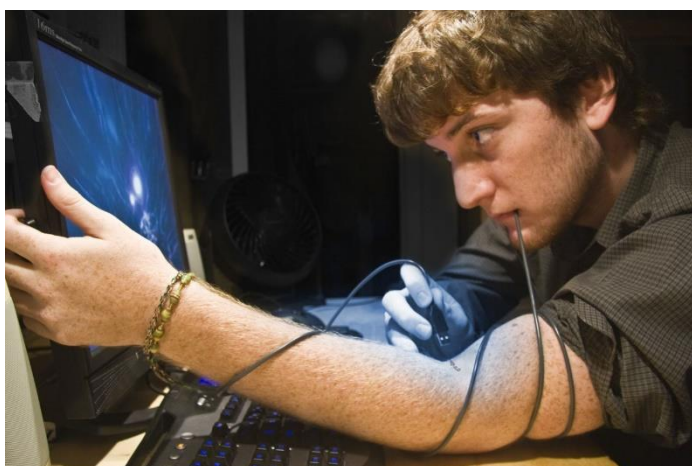
Игромания (гемблинг, лудомания) – это патологическая склонность к азартным играм, с частыми эпизодами участия в них, которая является основной доминантой в жизни такого человека и влечет за собой обесценивание прежних ценностей для субъекта (семейных, профессиональных, социальных, материальных). Лудомания включена во Всемирную классификацию болезней.

По степени серьезности лудоманию приравнивают к наркотической и алкогольной зависимости. Эта мощная стихия покоряет человеческие умы по всему миру. Яркий пример роста игровой тенденции – количество пользователей игры «World of Warcraft». Собственниками официальной версии стало более 4 млн. человек. Остается только предполагать, сколько игроманов используют пиратские версии игровых платформ.



Действительно, **игромания** является серьезной проблемой. В некоторых странах она захватывает от 2 до 5 % населения. Даже невинная покупка лотерейного билета у некоторых людей может вызывать волнение и возбуждение, тогда как процесс азартных игр провоцирует целый ряд химических изменений в организме зависимого от игр человека. Яркие игровые автоматы, особая атмосфера игровых клубов, страстное желание одержать победу и сорвать выигрыш... Все это работает на формирование и поддержание зависимого поведения.

Люди с игровой зависимостью теряют ощущение реальности. Тяга к игре мешает им выполнять повседневные задачи. Все мысли, стремления и намерения игромана напрямую связаны с компьютерными или азартными играми.



Человек утрачивает интерес к окружающему миру, близким людям, профессиональной деятельности и учебе. Они забывают об обязанностях перед близкими, забрасывают собственные цели, направляя все усилия на поиск себя в игровом мире. Закрывать глаза на это нельзя. Безобидное увлечение может перерасти в серьезную психологическую проблему. Мы можем долго не обращать внимания на проблему, если она не касается наших родных и близких. Осознание приходит, когда юные игроманы теряют интерес к учебе, спорту, музыке. Игровая зависимость у взрослых грозит потерей работы и семьи.

Однако, внешняя атрибутика - не главная причина возникновения зависимости от азартных игр. Как предполагается, существует определенная генетическая предрасположенность к азартным играм, так же, как и к другим видам зависимостей, в частности, дефицит норадреналина в организме. На степень зависимости влияют также личностные особенности игрока, уровень его психологической зрелости.

Игровая зависимость является ничем иным, как расстройством контроля над побуждениями, а в некоторых случаях, - прогрессирующим заболеванием, которое характеризуется непрерывной или периодической потерей контроля над азартными играми. Патологическая зависимость от азартных игр сродни другим видам расстройств импульсного управления, таким, как клептомания, пиромания и трихотилломания, антисоциальное расстройство личности и более серьезные заболевания. Для игровой зависимости характерны постоянная озабоченность зависимого человека от процесса игры, получения денег, иррациональное мышление (в том

числе, с магическими элементами и верой в судьбоносный выигрыш) и дальнейшее продолжение иррационального, привычного поведения, несмотря на явные неблагоприятные последствия.

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 два типа игроков: *одни* играют эпизодически, позволяют себе проиграть определенную сумму в казино или в игровых автоматах, *другие* входят в состояние игрового транса, теряют счет времени и деньгам.

Стадии игровой зависимости:

Нет зависимости. В самом начале формирования игровой зависимости человек увлечен игрой, но он может еще от нее отказаться, найти себе другое занятие в свободное время;

Средняя зависимость. Отказаться от игры становится труднее. Геймер уже заработал много очков, у него есть внутри игровая валюта и какое-то количество внутри игровых бонусов или вещей;

Тяжелая зависимость. Человек увлечен игрой, не может от нее отказаться, все свободное время посвящает игре, тратит уже реальные деньги. В разговорах с друзьями у него только одна тема – любимая игра, ведется пропаганда этой игры среди окружающих. Даже в этой стадии взрослому человеку трудно признаться себе и окружающим в своей игровой зависимости.

Как избавиться от игровой зависимости?

Лечение игровой зависимости предполагает использование разных психологических приемов и способов. Перечислим наиболее действенные из них.

1. Профилактика игровой зависимости.

Следите за тем, чтобы казино и онлайн автоматы из развлечения не трансформировались в страшную проблему. Не позволяйте себе или близкому человеку проигрывать более 3-5% своего месячного дохода. Не выходите за эти границы. Не пытайтесь «отыграться». Тогда вы не столкнетесь с вопросом, как избавиться от игромании, когда все уже зашло слишком далеко. Что же касается компьютерных игр, тут тоже должны быть жесткие меры. Вы можете разрешить ребенку или себе поиграть полчаса, чтобы отвлечься. Но по истечении этого времени не должно быть никаких оправданий. Игровой процесс должен быть окончен безоговорочно. Блокирование нарастания азартного интереса – принцип, который преследует профилактика игровой зависимости.

2. Осознание проблемы – первый и самый трудный шаг в лечении игромании.

Посещение казино, игру в азартные игры онлайн или лотерею мы подкрепляем стремлением улучшить свое финансовое благосостояние. Компьютерная игровая зависимость воспринимается игроманом, как способ отвлечься и приятно провести время. На самом деле обогатиться таким способом удалось не многим. А пристрастие к компьютерным играм забирает все свободное время игромана, занимает все его мысли, мешает самореализации. Пока вы не поймете, что игромания – серьезная проблема, вы так и останетесь в неведении и будете шаг за шагом разрушать свою психику и жизнь.

3. Лечение игровой зависимости сильными эмоциями.

Азартные игры – источник адреналина. Процесс компьютерной игры восполняет запасы гормона дофамина. Найдите другое занятие, которое станет для вас источником счастья и удовольствия. Новое увлечение поможет легче и безболезненно вытеснить зависимость от игровых автоматов.

4. Подавление желания играть.

Нужно осознанно подходить к ситуации. Осознание, что игра для вас — уход от реальности, — уже первый шаг на пути к избавлению от игровой зависимости. В наиболее сложных случаях используются техники подавления подсознательного желания играть. Наиболее эффективные методики – гипноз, внушение.

5. Мотивация.

Вы находитесь в поиске ответа на вопрос, как избавиться от игровой зависимости? Тогда найдите мощную мотивацию. Без сильных целей и мощных установок избавиться от проблемы будет трудно. Дайте своему мозгу целевую установку к действию. Подумайте, чего вы себя лишаете, проводя время в игре. Задайтесь новой целью в жизни, не оставляя себе времени на укрепление зависимости.

6. Вознаграждение.

Поощряйте себя чем-нибудь приятным за успехи. Покупка новой вещи, поход в кино, путешествие, вкусная еда – те небольшие призы, которые вы можете себе позволить. Так зависимость от игровых автоматов будет вытесняться чем-то более приятным. Стресс от отсутствия игрового процесса будет замещаться новыми позитивными эмоциями. Разумеется, к этом вопросу нужно подходить осознанно: нельзя заменить игровую зависимость алкогольной или начинать переусердствовать в еде.

7. Занятость.

Люди с игровой зависимостью не должны страдать от скуки. Она — основная причина усиления зависимости. Безделье может спровоцировать срыв. Загрузите себя работой, спортом, музыкой. Ищите новые занятия. Начните повышать профессиональные компетенции. Сделайте все, чтобы у вас не оставалось свободного времени. Если речь идет о ребенке, то занимайте его любимыми возможными способами. Закрепите за ним обязанность по дому, запишите на в спортивную секцию. Не забывайте о поощрении.

8. Увидеть все минусы — первый шаг на пути к избавлению от игромании.

Компьютерная игровая зависимость устраняется формированием отрицательного мнения об игровом процессе. Важно чтобы человек понял, сколько вреда приносит ему игра. Желательно, расписать это в красках, показать яркие примеры того, как зависимость от игр портит психику и разрушает судьбы. Стоит обсудить физические аспекты (ухудшение зрения, искривление осанки) и психологическую сторону (профессиональная деградация, потеря интереса к реальной жизни, сложности в общении).

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

«Телефон Доверия» - служба экстренной анонимной психологической помощи по телефону. Звонок бесплатный.

Если вы находитесь в трудной жизненной ситуации, не видите выхода из нее, считаете что жизнь кончена, не знаете куда обратиться за помощью – звоните. Режим работы: круглосуточно, без выходных, перерывов.

Для получения медицинской помощи Вы можете обратиться на прием к врачу-психотерапевту, врачу-психиатру УЗ «Дятловская ЦРБ» ежедневно в будние дни с 8.00 до 17.00, или по телефону 60 – 163.