

# Лечение игромании

## Что такое игромания

Зависимость от азартных игр имеет английское название **гемблинг** или латинское - **лудомания** (ludo - играю)

Имеет множество вариантов игр: карточные игры, рулетка, тотализатор, спортивные игры, игровые автоматы, лотереи, кроссворды. В странах, где азартные игры разрешены - зависимость от них вовсе не редкость:

- Так, в США 80 % американцев одобряют те или иные азартные игры;
- 61 % населения обнаруживает какой-либо вид азартного поведения;
- 51,2 миллиона жителей США посещают казино;
- 15,4 миллиона страдают патологической зависимостью от азартных игр;
- 3 миллиона игроков обращаются за помощью к психотерапевтам.

## Диагноз игромании ставится, если присутствуют:

1. Два и более эпизода азартных игр за последние 12 месяцев.
2. Возобновление эпизодов, несмотря на отсутствие материальной выгоды, субъективное страдание, нарушения социальной и профессиональной адаптации
3. Невозможность контролировать интенсивное влечение к игре, прервать ее волевым усилием.
4. Постоянная фиксация мыслей и представлений на азартной игре и всем, что с ней связано.

## Стадии течения игромании

1. Стадия выигрышей (я ведь часто (больше по сумме) выигрываю)
2. Стадия проигрышей (я чаще (больше по сумме) проигрываю, но иногда и выигрываю)
3. Стадия отчаяния (я все проиграл, залез в долги, кредиты, но я отыграюсь)

4. Финал (бегство, нищета, тюрьма, самоубийство или лечение - что выбрать)

### **Три мифа азартного игрока (я верю, что):**

1. Меня ждет огромный выигрыш,
2. Неудачниками становятся другие и
3. После выигрыша наступит райская жизнь, это обещают приметы и приближают ритуалы

### **Типичные ошибки игроков**

#### **1. Мыслительные**

- "Я могу магическим образом влиять на случай",
- "Игровой автомат похож на меня",
- "Я проиграл из-за своей невнимательности",
- "Я обязательно выиграю в следующий раз",
- "Это ужасно, если я не выиграю",
- "Я ничто, если не играю и не выигрываю",
- "Я не могу существовать, если я не играю".

#### **2. Стратегические ошибки**

- "деньги и работа решают все, в том числе и проблемы эмоций и отношений с людьми";
- неуверенность в настоящем и ожидание успеха вследствие выигрыша, представление о возможности уничтожить жизненные неудачи успешной игрой;
- замещение фантазий о контроле над собственной судьбой фантазиями о выигрыше.

#### **3. Tактические ошибки**

- "в игре обязательно наступит переломный момент";
- "возможно вернуть долг только с помощью игры, то есть отыграть";
- "смогу играть только на часть денег";
- вера в "выигрышный", "фартовый" день;
- эмоциональная связь только с последним игровым эпизодом при даче самому себе слова "никогда не играть";
- во время игры восприятие денег как фишек или цифр на дисплее;
- представление о ставках как о сделках.
-

## **Что делать, если я все же начал игру?**

1. Решите заранее, сколько времени и денег вы выделяете на азартную игру.
2. Играйте, осознавая, что вы скорее проиграете, чем выиграете, поэтому играйте на такую сумму, которую вы можете позволить себе потерять.
3. Принимайте обдуманное решение по поводу вашей игры - учитывайте случайности.
4. Расценивайте азартную игру как развлечение, а не как источник дохода.
5. Если вам достался хороший выигрыш - радуйтесь! Но напомните себе, что, вероятно, это больше никогда не повторится.
6. Не играйте в азартные игры, когда вы устали, вам скучно, вы взволнованы или сердиты.
7. Регулярно записывайте, сколько времени и денег вы потратили на азартную игру.
8. Воспринимайте вашу семью и друзей серьезно. Если они обеспокоены вашей игрой, они, возможно, видят что-то, чего вы не замечаете.
9. Играйте только на собственные деньги. Не одалживайте.
10. Осознайте, что в большинстве видов азартных игр вы не имеете влияния на ход игры, - результат случаен.
11. Во время игры прерывайтесь: пройдитесь, поешьте, выйдите на улицу, чтобы голова прояснилась.
12. Сохраняйте ясность мышления во время игры - ограничивайте потребление алкоголя.
13. Уравновешивайте азартную игру другими видами отдыха.
14. Идите играть вместе с тем, у кого нет проблем с азартными играми.
15. Не усугубляйте положение - не пытайтесь отыграть проигрыши.
16. Когда идете играть, не берите с собой кредитные и банковские карточки.
17. Установите себе лимит времени на игру.
18. Принимайте собственные решения по поводу азартных игр - не играйте из-за того, что другие так хотят.
19. Не используйте азартную игру как способ избежать негативных чувств или ситуаций.
20. Если вы озабочены своим пристрастием к азартной игре, поговорите с тем, кому вы доверяете.

## **Тест для выявления игровой зависимости**

1. Тратили ли вы когда-либо на игру время, отведенное для работы?
2. Бывали ли случаи, когда игра вызывала домашние ссоры или отравляла вашу семейную жизнь?
3. Сказывалась ли игра на вашей репутации?
4. Испытывали ли вы когда-либо раскаяние после игры?
5. Играли ли вы когда-либо для того, чтобы добыть деньги, необходимые для отдачи долга, или чтобы решить какие-либо денежные проблемы?
6. Приводила ли игра к снижению ваших амбиций или к ухудшению эффективности вашей деятельности?
7. Бывали ли моменты, когда после проигрыша вы чувствовали, что должны как можно быстрее вернуться и отыграться?
8. Были ли случаи, когда после выигрыша у вас было настойчивое желание вернуться и выиграть еще?
9. Часто ли вы играете до тех пор, пока не проиграете все деньги, которые у вас с собой?
10. Занимали ли вы когда-либо деньги на игру?
11. Случалось ли вам что-либо продавать, чтобы добыть деньги на игру?
12. Случалось ли вам испытывать нежелание тратить на повседневные расходы деньги, выигранные или отложенные на игру?
13. Случалось ли, что в азарте игры вы забывали об ответственности за собственное благосостояние или благосостояние своей семьи?
14. Доводилось ли вам тратить на игру больше времени, чем вы планировали?
16. Для того, чтобы добыть деньги на игру, делали ли вы что-либо противозаконное, задумывались ли об этом?
17. Случалось ли вам с трудом засыпать из-за мыслей об игре?
18. Вызывает ли у вас разочарования, ссоры или споры желание отправиться играть?
19. Бывало ли у вас желание отметить какую-либо удачу или неожиданно появившиеся деньги проведением нескольких часов за игрой?
20. Случалось ли вам в результате игры задумываться о самоубийстве или причинении себе вреда?

**Семь и более положительных ответов на эти вопросы говорят о сформировавшейся зависимости.**

## **КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ИГРОВОЙ ЗАВИСИМОСТИ?**

Лечение должно проводиться в специализированных центрах.

В Республике Беларусь это:

- г.Гродно, УЗ «ГОКЦ «Психиатрия-наркология», проспект Космонавтов, 60/6, тел.: (0152) 75-12-21;
- г.Минск, Республиканский научно-практический центр психического здоровья, Долгиновский тракт, 152, тел./факс 289-80-48;
- круглосуточная служба экстренной психологической помощи «Телефон доверия» тел. 170.

*Специализированная помощь может оказываться анонимно в соответствии с постановлением МЗ РБ от 24.06.2012 №111 «Об утверждении инструкции о порядке и условиях оказания медицинской, в том числе, психиатрической, помощи анонимно».*

Информация подготовлена с сайтов <http://moks.by> и <http://roddom.by>