

# ИГРОВАЯ ЗАВИСИМОСТЬ



# Мания азарта

- **Страсть к азартной игре и легкой наживе присуща человечеству с древних времен. Богатый и бедный, одаренный и глупый, счастливый и несчастный - практически каждый человек может попасть в болезненную зависимость от азартных игр. Это состояние называется игромания (лудомания, патологический гемблинг).**
- **Азартные игры появились еще на заре цивилизации. В древнем Вавилоне, и Египте находили игровые кости. На Востоке и Западе с удовольствием предавались азартным играм, и ничто - ни власть, ни церковь, и ни тем более никакие доводы рассудка не смогли остановить азартные игры.**
- **Азарт не является патологией.**
- **Азартные игры сами по себе в той или иной форме являются развлечением. Любой человек свободен, делать то, что хочет.**
- **В том числе это касается и развлечений.**
- **Но иногда случается так, что у человека может возникнуть зависимость от азартных игр.**
- **Такой игрок сам уже не владеет своей жизнью.**
- **Вся его жизнь - это игра.**
- **Появляется зависимость от игр, которую называют игроманией.**



# Причины игровой зависимости

- Аддиктивное (зависимое) поведение, в т.ч. и гемблинг, в своей основе имеет стремление ухода от реальности. Это стремление становится доминирующим в сознании человека, его поведение подчинено поиску средств, позволяющих уйти от реальности.
- К главным причинам всех зависимых состояний относятся страдания, давление социального окружения или поиск удовольствия и стремления к саморазрушению.
- Человек не становится зависимым, если находится в согласии с самим собой, со своими чувствами и может адекватно выразить эти чувства, когда он поддерживает хорошие отношения с другими людьми и может позаботиться о себе.

## Факторы, предрасполагающие к гэмблингу.

- неправильное воспитание в семье
- участие в играх родителей, знакомых
- стремление к игре с детства (домино, карты, монополия и т. д.)
- вещизм
- переоценка значения материальных ценностей
- фиксированное внимание на финансовых возможностях
- зависть к более богатым родственникам и знакомым
- убеждение в том, что все проблемы можно решить с помощью денег

Американский исследователь А. Пастернак (Pasternak, 1997), в свою очередь, в качестве факторов риска выделяет:

- принадлежность к национальному меньшинству
- отсутствие семейного статуса
- депрессию
- а также различные варианты химической аддикции

# Советы и помощь тем, кто страдает пристрастием к азартным играм

- ◉ **Поддержка** - Обратитесь за помощью к другу или мужу (жене). Поговорите о том, какая вам требуется поддержка, о том, как ее лучше организовать.
- ◉ **Доступ к деньгам** - Уменьшите доступ к наличным деньгам. Без доступа к деньгам играть в азартные игры невозможно. Например, можно уменьшить лимит на сумму денег, которую можно снимать в банке в течение одного дня
- ◉ **Честность** - Важно быть честным с самим собой, членами семьи и друзьями. Вы должны признать, что оказались в тяжелой ситуации, и рассказать кому-то об этом.
- ◉ **Самоубеждение** - Подумайте о некоторых своих представлениях и поставьте их под сомнение. Например, люди, страдающие пристрастием к азартным играм, считают, что можно предугадать, когда игровой автомат начнет давать выигрывать. Вы должны постоянно ставить под сомнение верность таких представлений.
- ◉ **Альтернативы** - Вы должны в качестве альтернативы найти себе занятие, которое вам нравится, и обращаться к нему тогда, когда вас тянет играть. Подумайте о том, чем вам нравится заниматься.