

ИГРОВАЯ ЗАВИСИМОСТЬ: ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ

Автор: Шевякова Инесса Петровна

Студентка 4 курса

Психолого-педагогического ф-та

Специальности «Психология»

Работа выполнена на базе ЦИТ ЛНУ

Целевая группа: все, кого интересует проблема
игровой зависимости

ИГРОВАЯ ЗАВИСИМОСТЬ



ПЛАН

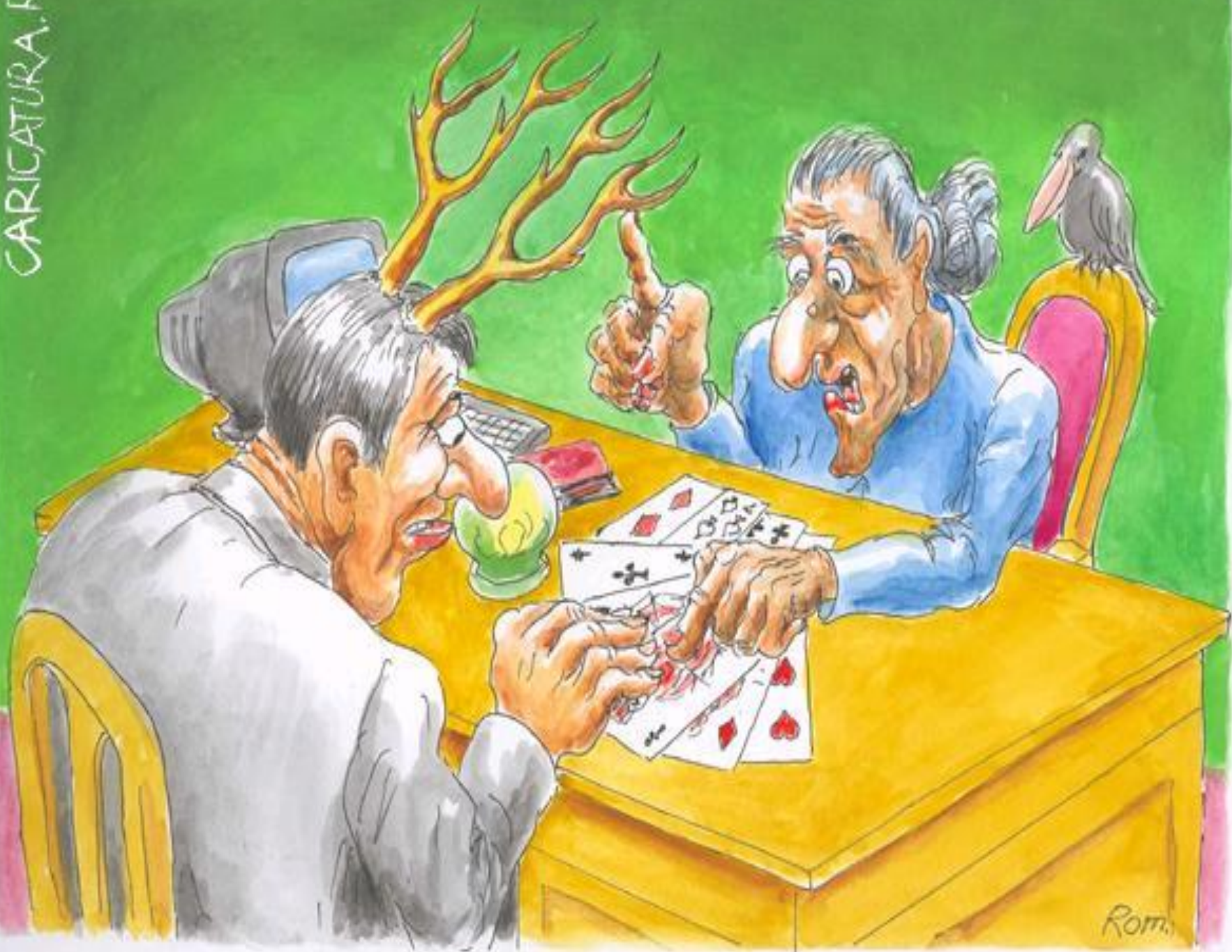
- Мания азарта
- Причины игровой зависимости
- Факторы, предрасполагающие к гэмблингу
- Признаки игровой зависимости
- Стадии развития игромании
- Ошибки мышления
- Полезные советы

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.**



- **Гемблинг**, также **лудомания** — (патологическая склонность к азартным играм F63.0 по МКБ-10) «заключается в частых повторных эпизодах участия в азартных играх, что доминирует в жизни субъекта и ведет к снижению социальных, профессиональных, материальных и семейных ценностей, не уделяется должного внимания обязанностям в этой сфере» (МКБ-10, 1994).
- Азартная игра вызывает в организме определенные химические реакции. Человек, как говорится, ловит кайф без употребления дурманящих средств. Игрок все время рискует испытать эйфорию и стресс. А в момент огромного проигрыша или даже незначительного выигрыша происходит мощный выброс в кровь адреналина. С каждой новой порцией адреналина появляется потребность в новой дозе. В последнее время проблема азартных игр приобрела исключительно важное значение в связи с повсеместным распространением денежных игровых автоматов, открытием множества казино. Все они красиво оформлены, что способствует усилению суггестивного эффекта легкой возможности выигрыша за короткое время.



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.



Существуют несколько причин, почему азартные игроки вообще играют на деньги:

- **1. Азарт.**
- **2. Алчность.**
- **3. Скука.**
- **4. Развлечение.**
- **5. Социальный статус обязывает.**
- **6. Красование перед женским полом.**
- **7. Сексуальное удовлетворение.**
- **8. Мазохизм.**
- **9. Убежище для праздного ума.**
- **10. Тренировка памяти и интеллекта.**
- **11. Игра с судьбой.**
- **12. Стремление доказать свою удачливость.**
- **13. И, наконец, просто необъяснимое возбуждение.**

Причем, заметим, что у человека есть как минимум 2 мотива поведения. Один настоящий. А второй тот, который красиво звучит.



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**



Признаки игровой зависимости

Ц. П. Короленко и Т. А. Донских (1990) выделяют ряд признаков, характерных для азартных игр как одного из видов аддиктивного поведения. К ним относятся:

- **Постоянная вовлеченность, увеличение времени, проводимого в ситуации игры.**
- **Изменение круга интересов, вытеснение прежних мотиваций игровой, постоянные мысли об игре, преобладание и воображении 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 все более высокому риску.**
- **Периодически возникающие состояния напряжения, сопровождающиеся игровым «драйвом», все 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.) гемблинг возобновляется.**



Стадии развития гэмблинга

Движущей силой патологического влечения к азартным играм, является потребность переживать сильное напряжение, которое появляется во время игры. Выигрыш – усиливает ощущение мощи, а проигрыш – снижает чувство самоуважения и ослабляет сознательный контроль, а также усиливает потребность в возмещении ущерба, что стимулирует «отыгрыш», и круг замыкается. Существуют 4 стадии развития болезни:

- 1) **стадия побед** – игры эпизодичны, вера в постоянный выигрыш, риск большими суммами денег;
- 2) **стадия потерь** – крупные долги и новые попытки отыграться, человек начинает скрывать свою зависимость;
- 3) **стадия отчаяния** – изоляция от семьи и друзей, потеря работы, долги, вызывающие панику, давление кредиторов часто толкает на преступления, психическое истощение, угрызения совести, депрессия;
- 4) **стадия потерь надежды** – развод, чувство безнадежности, мысли о самоубийстве, попытки самоубийства.

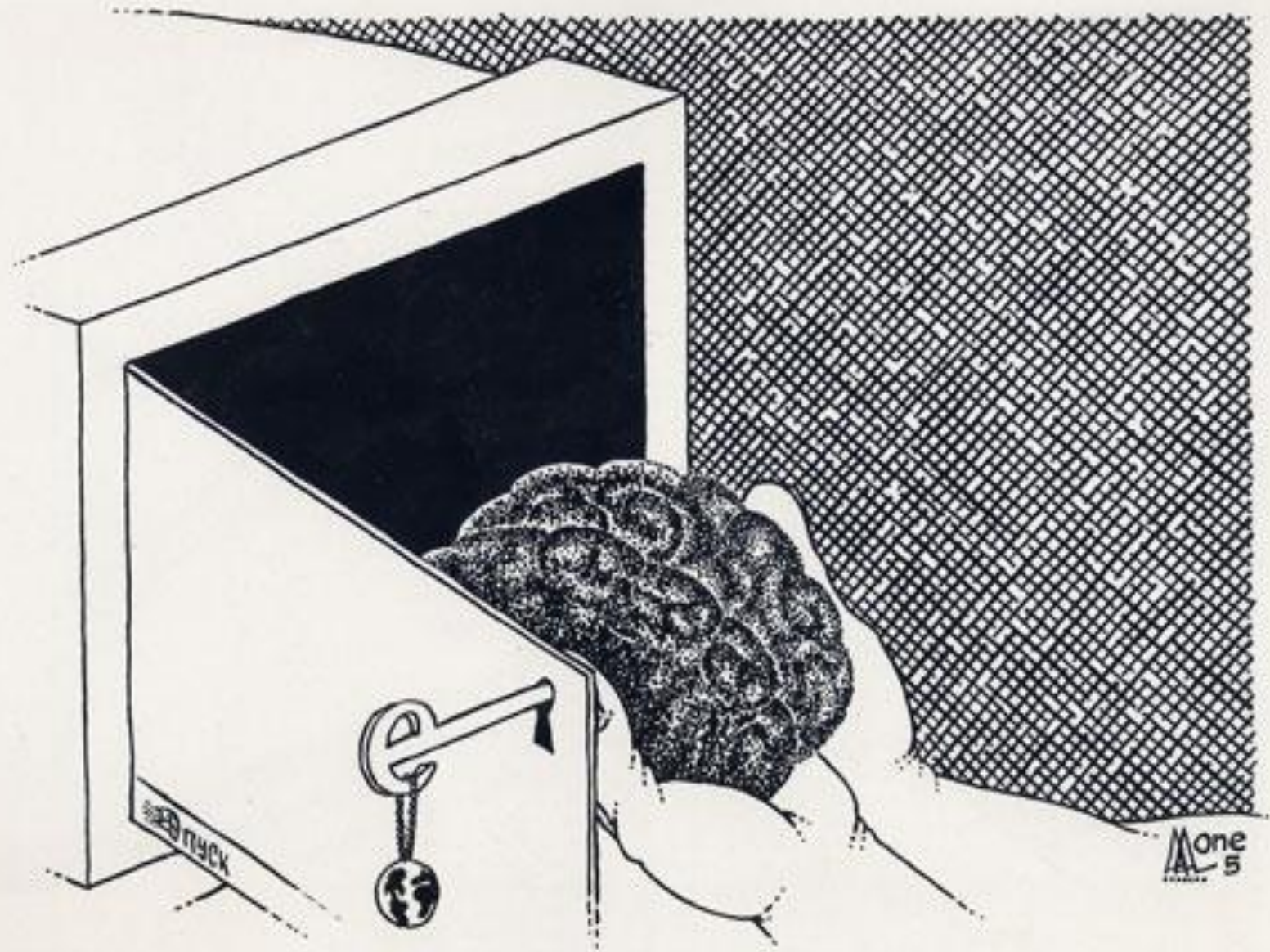


• Ошибки мышления.

В. В. Зайцев и А. Ф. Шайдулина (2003) уделяют особое внимание так называемым «ошибкам мышления», которые формируют иррациональные установки гемблеров. Ошибки мышления бывают стратегическими, обуславливающими общее положительное отношение к своей зависимости, и тактическими, которые запускают и поддерживают механизм «игрового транса».

К стратегическим ошибкам мышления относятся следующие внутренние убеждения:

- Деньги решают все, в том числе 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.
- К тактическим ошибкам мышления относятся:
- Вера в выигрышный — фартовый — день.
- Установка на то, что обязательно должен наступить переломный момент в игре.
- Представление о том, что возможно вернуть долги только с помощью игры, то есть отыграть.
- Эмоциональная связь только с последним игровым эпизодом при даче себе самому слова никогда не играть.
- Убеждение о том, что удастся играть только на часть денег.
- Восприятие денег во время игры как фишек или цифр на дисплее.
- Представление о ставках как о сделках.



CARICATURA.RU

«Чтобы раз и навсегда избавиться от лудомании, нужно найти то, что называется «интерес в жизни». То русло, куда можно направлять свою энергию. Пока какой-нибудь Вася не поймёт для чего он живёт, и чем ему вообще по жизни заниматься, он будет сидеть неважно на чём. На картах или на домино, на рулетке. На бутылке. На игле»



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.

Советы близким игромана

Вы не можете изменить поведение человека, страдающего пристрастием к азартным играм - он сам должен захотеть измениться.

Не будучи подверженным пристрастию к игре, вы не в состоянии понять, почему человек, страдающий пристрастием к азартным играм, просто не может перестать играть. Он напоминает поезд, мчащийся без машиниста. Как бы вы ни пытались остановить неуправляемый поезд, этого вам сделать не удастся. Так же невозможно контролировать поведение человека, страдающего пристрастием к азартным играм. Вам нужно переключить свое внимание с его поведения на свои собственные чувства. Это поможет вам увидеть человека, страдающего пристрастием к азартным играм, как человека, находящегося в кризисной ситуации, неспособного контролировать свое поведение. Только тогда вы сможете предоставить ему поддержку и понять его чувства, и в то же время не оказывать давления в попытке изменить его поведение.



ИСТОЧНИКИ

- Л.Н.Юрьева. Клиническая суицидология.- Дніпропетровськ : Пороги,2006
- <http://www.games-over.ru/index.htm>
- <http://ru.wikipedia.org/>

