

Игровая зависимость: признаки, причины, профилактика, лечение.

Развитие современных технологий и доступность для населения участия в азартных играх привели не только к изменению условий жизни, но и появлению новых психологических зависимостей.

Зависимость от азартных игр имеет название гемблинг или лудомания. Это психическое расстройство, в основе которого лежит патологическое влечение к азартным играм.

Играть начинают из любопытства, за компанию, для развлечения, отдыха, легкого способа ухода от проблем, а не только для заработка. Проблема усугубляется тем, что в процессе игры в ряде случаев возникают расслабление, снятие эмоционального напряжения, отвлечение от неприятных проблем и игра рассматривается как приятное времяпрепровождение. На основе этого механизма постепенно наступает втягивание и развивается игровая зависимость.

Признаки игровой зависимости:

человек давно увлечен игрой в ущерб работе, финансовому состоянию и семейным отношениям;

хочет прекратить игру, но не может остановиться;

задолжал денег родным, знакомым, говорит им неправду о том, где провел время и на что тратил деньги;

в случае выигрыша не может остановиться в плюсе и уйти, а продолжает игру с целью выиграть еще больше, и в результате уходит в минус.

Механизм формирования игровой зависимости основан на частично неосознаваемых стремлениях, потребностях: уход от реальности и принятие роли.

Причины появления игровой зависимости

Прежде всего, это **чувство одиночества**. Чувство одиночества заставляет человека впервые прибегнуть к игре, а полученные впечатления и ощущения в процессе игры заставляют вернуться к ней в очередной раз.

Чувство неудовлетворенности. Это чувство заставляет человека проявлять себя в игре. Являясь недостаточно реализованным в реальной жизни, недовольным собой, человек пытается выразиться в игре, где гораздо легче стать «победителем», чем в реальной жизни. И чем успешнее его результаты в игре, тем больше ему хочется вернуться к ней вновь и вновь.

Чувство легкой наживы. Это касается в первую очередь азартных игр, таких, как игровые автоматы, игры в казино и прочие. Получив один раз выигрыш, и ощутив приток адреналина от обладания

столь легко доставшимися деньгами, человек пытается повторить свой успех в игре, который зачастую не удается.

Легкая податливость разного рода зависимостям. Игромания является риском для людей, имеющих любые другие зависимости, например, наркотическую или алкогольную. Установлен высокий уровень их податливости азартным играм, вследствие чего и возникает игромания.

Психические расстройства разной степени и характеристики. Люди, некогда лечившиеся от психических расстройств также подвержены такому заболеванию, как игромания.

Лица с игровой зависимостью имеют следующие личностные особенности:

-высокую «социальную смелость» - склонность к риску, расторможенность, аномальный стиль поведения;

-«подверженность чувствам» - склонность к непостоянству, подверженность влиянию случая и обстоятельств, снижение соблюдения общепринятых норм и запретов в поведении и межличностных контактах;

-«экспрессивность» - эмоциональная дезориентация мышления, спонтанная вера в удачу;

-«напряженность» - активная неудовлетворенность стремлений;

-«неустойчивость самоконтроля» - конфликтность представлений о себе;

- «неадекватность самооценки» независимо от возрастной группы.

Лечение игровой зависимости.

Лечение игровой зависимости предполагает использование различных психологических приемов и способов. Наиболее действенными из них являются следующие.

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. Блокирование нарастания азартного интереса - принцип, который преследует профилактика игровой зависимости.

Осознание проблемы – первый и самый трудный шаг в лечении игромании. Посещая казино, играя в азартные игры онлайн или лотерею, мы стремимся улучшить свое финансовое благосостояние. На самом деле обогатиться таким способом удалось не многим. Пока вы не поймете, что игромания – это серьезная проблема, вы так и останетесь в неведении и будете шаг за шагом разрушать свою психику и жизнь.

Лечение игровой зависимости сильными эмоциями. Азартные игры – это источник адреналина. Найдите другое занятие, которое станет для вас источником счастья и удовольствия. Новое увлечение поможет легче и безболезненно вытеснить зависимость от игровых автоматов.

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

Мотивация. Чтобы избавиться от игровой зависимости необходимо найти 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.

Вознаграждение. Поощряйте себя чем-нибудь приятным за различные успехи. Покупка новой вещи, поход в кино, путешествие, вкусная еда – это 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 этому вопросу нужно подходить осознанно – нельзя заменить игровую зависимость алкогольной или начинать переусердствовать в еде.

Занятость. Люди с игровой зависимостью не должны страдать от скуки. Скука основная причина усиления зависимости. Безделье может спровоцировать срыв. Загрузите себя работой, спортом, музыкой. Ищите новые занятия. Начните повышать профессиональные навыки. Сделайте все, чтобы у вас не оставалось свободного времени.

Увидеть все минусы — первый шаг на пути к избавлению от игромании. 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 и психологическую сторону (профессиональная деградация, потеря интереса к реальной жизни, сложности в общении).

Следует помнить, что это достаточно серьезное заболевание. И, если вы обнаружили признаки игромании у своего родственника, знакомого или близкого человека, следует незамедлительно принимать

меры по его лечению. Иначе игромания может привести к непоправимым последствиям.

Лечением игромании занимаются врачи-психиатры-наркологи, психотерапевты и успех лечения зависит прежде всего от того, насколько истинным является желание пациента излечиться и как врач заинтересует пациента на преодоление этого недуга. В первую очередь лечение должно быть последовательным и непрерывным. Очень важно при таком заболевании, как игромания, лечение которой должно проводиться при полном согласии больного, участие родственников и близких людей пациента. Поддержка со стороны близких людей поможет значительно быстрее и эффективнее справиться с этим недугом.