

## МЕТОДЫ ИЗБАВЛЕНИЯ ОТ ИГРОВОЙ ЗАВИСИМОСТИ

Как правило, избавиться от игровой зависимости намного легче на ранних этапах.

Первое и самое главное в лечении от игровой зависимости – принять факт наличия болезненной зависимости от игры. Игroman должен расставить приоритеты. Действительно ли игровой автомат важнее семьи, детей и окружающего мира, полного интересных событий? Нужно осознать, что деньги приходят и уходят, а люди остаются. Важным в лечении является поддержка близких. Самому игроману необходимо поверить в свои силы.

И ещё несколько рекомендаций. Помните, что алкоголь, наркотики и азартные игры – звенья одной цепи. Иммунитетом может стать чувство меры и чувство ответственности.

Разнообразьте свою жизнь интересными увлечениями. Ищите радость в естественном: в дружеском общении, в любви, во всех реалиях нашей многогранной жизни. Ведь столько ещё неизведанного и непознанного! Найти выход можно из любой ситуации.

**Главное – этого захотеть!**

Министерство здравоохранения  
Новосибирской области

ГКУЗ НСО «Региональный центр  
медицинской профилактики»  
<http://rcmp-nso.ru/>

БУКЛЕТ ДЛЯ НАСЕЛЕНИЯ

# ИГРОВАЯ ЗАВИСИМОСТЬ



**Игровая зависимость  
или игромания** –  
информационная зависимость  
от игровых автоматов, казино,  
компьютерных игр, интернета,  
SMS-общения.

Эту патологическую склонность к азартным играм уже называют «чумой 21 века». По статистике, приблизительно 8-10% взрослого населения крупных городов страдает игровой зависимостью.

Пристраститься к игре (будь то казино, игровые автоматы или компьютерные игры) можно за несколько недель. Причем, этой зависимости «покорны» все возраста – от подростков до пожилых. Проигрываются зарплаты и пенсии, квартиры и особняки, собственный бизнес и целые состояния. Больные игроманией часто совершают правонарушения, у этих людей высок риск совершения попыток самоубийства.

## ПРИЧИНЫ И ПРИЗНАКИ ИГРОВОЙ ЗАВИСИМОСТИ

К причинам возникновения игровой зависимости можно отнести:

- проблемы в личной и социальной жизни;
- отчаяние или, наоборот, чрезмерный успех;
- эмоциональный дискомфорт;
- потерю смысла жизни.

Как правило, зависимый человек не может остановиться и даже не думает о том, как избавиться от игровой зависимости, так как ощущает себя здоровым. Если нет возможности играть, проявляются признаки неадекватного поведения: без причины ухудшается настроение, развивается депрессия, стресс, резкая смена эмоций, тревожность, истеричность.

К числу основных признаков игровой зависимости можно отнести:

- постоянные мысли об игре;
- игры являются единственным способом релаксации;



- контакт только с теми людьми, которые тоже увлечены игрой;
- деньги и время, потраченные на игры, увеличиваются.

Все патологические игроки убеждены в четырех мифах:

- 1)** его ждет огромный выигрыш;
- 2)** неудачники – другие, но не я;
- 3)** вера в справедливое возмездие: «даже если я проиграл, то обязательно отыграюсь»;
- 4)** после выигрыша наступит райская жизнь, это обещают приметы и приближают ритуалы.