

**Игромания (гемблинг, лудомания)** – это патологическая склонность к азартным играм, с частыми эпизодами участия в них, которая является основной доминантой в жизни такого человека и влечет за собой обесценивание прежних ценностей для субъекта (семейных, профессиональных, социальных, материальных). Лудомания включена во Всемирную классификацию болезней.

По степени серьезности лудоманию приравнивают к наркотической и алкогольной зависимости.

Люди с игровой зависимостью теряют ощущение реальности. Тяга к игре мешает им выполнять повседневные задачи. Все мысли, стремления и намерения игромана напрямую связаны с компьютерными или азартными играми.

Человек утрачивает интерес к окружающему миру, близким людям, профессиональной деятельности и учебе. Они забывают об обязанностях перед близкими, забрасывают собственные цели, направляя все усилия на поиск себя в игровом мире. Как предполагается, существует определенная генетическая предрасположенность к азартным играм, так же, как и к другим видам зависимостей, в частности, дефицит норадреналина в организме. На степень зависимости влияют также личностные особенности игрока, уровень его психологической зрелости.



## ПОЧЕМУ ЛЮДИ НАЧИНАЮТ ИГРАТЬ?

- ❖ некоторые люди начинают играть из любопытства, за компанию;
- ❖ «чтобы отключить мозги» и на время уйти от бытовых проблем, освободиться от однообразия, уйти от скуки и одиночества;
- ❖ неудовлетворенность жизнью, нереализованность в личном и профессиональном плане;
- ❖ сексуальная неудовлетворенность;
- ❖ незрелость психики у подростков и детей;
- ❖ желание в очередной раз испытать состояние «игрового транса»;
- ❖ один из легких способов получения денег;
- ❖ азарт, желание испытать удачу.



**Игровая зависимость** ведет: к снижению настроения, ухудшению общего самочувствия, социальной активности; наблюдается повышенная тревожность и нарушение адаптации в обществе. По мере развития игровой зависимости у взрослых формируется неудовлетворенность собой, теряется смысл жизни, развивается глубокая депрессия.

Существует два типа игроков: *одни* играют эпизодически, позволяют себе проиграть определенную сумму в казино или в игровых автоматах, *другие* входят в состояние игрового транса, теряют счет времени и деньгам.

## СТАДИИ ИГРОВОЙ ЗАВИСИМОСТИ:

**Нет зависимости.** В самом начале формирования игровой зависимости человек увлечен игрой, но он может еще от нее отказаться, найти себе другое занятие в свободное время;



**Средняя зависимость.** Отказаться от игры становится труднее. Геймер уже заработал много очков, у него есть внутри игровая валюта и какое-то количество внутри игровых бонусов или вещей;

**Тяжелая зависимость.** Человек увлечен игрой, не может от нее отказаться, все свободное время посвящает игре, тратит уже реальные деньги. В разговорах с друзьями у него только одна тема – любимая игра, ведется пропаганда этой игры среди окружающих. Даже в этой стадии взрослому человеку трудно признаться себе и окружающим в своей игровой зависимости.

## **В качестве профилактики игромании помогут советы Калифорнийского комитета, занимающегося проблемами игровой зависимости.**

1. Необходимо решить для себя заранее, сколько времени и денег вам потребуется на азартную игру.
2. Если вы играете, то следует осознавать, что вы с большей вероятностью проиграете, чем выиграете. Поэтому надо постараться потратить именно такую сумму, которую вы можете легко себе позволить проиграть.
3. Вам стоит принимать взвешенные решения насчет предстоящей игры — учитывать случайности.
4. Относитесь к азартной игре как к развлечению, а не как к источнику получения возможного дохода.
5. Если вам удалось выиграть — радуйтесь! Но не стоит забывать, что, скорее всего, еще раз получить денежный бонус не получится.
6. Никогда не играйте в азартные игры, если вы утомлены или вам скучно, тем более — если вы нервничаете либо чем-то взволнованы.
7. Необходимо систематически записывать, сколько времени и денежных средств вы израсходовали на игру.
8. Вам надо хорошо относиться к своей семье и близким друзьям. Возможно, они встревожены и переживают из-за вашего увлечения игрой и желают вам помочь, чего вы не хотите замечать.
9. Если вы играете в азартные игры, делайте ставки только на собственные средства. Никогда не просите одолжить вам денег на игру.

10. Поймите и запомните, что в азартных играх вы не можете влиять на ход игры — результат всегда непредсказуем.
11. В процессе игры следует делать перерывы. Можно пройтись, перекусить или выйдете на свежий воздух, чтобы проветриться.
12. Постарайтесь сохранить ясность мышления во время участия в азартной игре. Не рекомендуется употреблять спиртные напитки.
13. Замените азартную игру другими вариантами отдыха — сходите в кино, цирк или музей.
14. Лучше идти в игровое заведение с тем человеком, кто умеет контролировать свои эмоции во время игры.
15. Не стоит усугублять положение — лучше не пробуйте отыграть проигранные ставки.
16. Не следует брать с собой банковские и кредитные карточки, если решили посетить игровое заведение.
17. Необходимо установить для себя лимит времени на игру.
18. Вам надо самому принимать решения по поводу участия в азартных играх — не стоит играть из-за того, что так пожелали другие.
19. Не старайтесь использовать азартную игру как возможность избежать негативных эмоций или проблемных ситуаций.
20. Если вас тяготит пристрастие к азартным играм, необходимо поговорить с людьми, которым вы по-настоящему доверяете.

*Каждый человек несет ответственность за свою жизнь, поэтому должен самостоятельно контролировать поведение и в случае негативных симптомов обратить внимание на это влияние.*

Учреждение образования  
«Гродненский государственный университет  
имени Янки Купалы»

# **Профилактика игровой зависимости**



***Человеку хочется жить, любить, чувствовать, но он может просто уйти в компьютерный мир. Ведь в реальном мире нужны усилия, терпение и воля, а в интернете — только мышка и клавиатура.***

*Составитель: Кедало О.Н., педагог-психолог I категории социально-педагогической и психологической службы*

**2021 г.**