**Игровая зависимость? Работает телефон экстренной психологической помощи**

Экстренная психологическая помощь для жителей Могилевской области по преодолению игровой зависимости осуществляется по «**Телефону доверия**» УЗ «Могилевская областная психиатрическая больница» **8-0222-71-11-61 (круглосуточно**).

Патологический гэмблинг (**лудомания, игровая зависимость, игромания**) – понятие относительно недавно вошло в нашу жизнь (1990 г.).Она относится к нехимической, информационной зависимости от игровых автоматов, казино, компьютерных игр, интернета, SMS-общения и является психическим расстройством, в основе которого лежит патологическое влечение к азартным играм.

Сегодня игровая зависимость – заболевание, признанное всеми медицинскими системами мира и в настоящее время является серьезной социальной и психологической проблемой наряду с такими проблемами как наркомания, алкоголизм, токсикомания. Данная зависимость может сформироваться в любом возрасте, но наиболее подверженными всё-таки этому подростки, так как их психические процессы только формируются и являются неустойчивыми.

Распространённость патологического пристрастия к азартным играм в мировой популяции составляет от 1,4 до 5%. Как и любая другая зависимость – игровая зависимость крайне негативно влияет на бытовую, учебную, социальную, рабочую, семейную, финансовую и психологическую сферы деятельности человека.

В начале своей игровой истории человек стремится уйти от повседневности методом трансформации собственного эмоционально-психического настроения. Играя человек, не только отбрасывает насущные заботы на задний план, но при этом затормаживается работа его психики, а чаще совсем прекращается индивидуально-личностное развитие, что особенно опасно в детско-подростковом возрасте. Примерно 10 до 14% людей, играющих в различные игры, становятся зависимыми от них.

Появление игровой зависимости обычно сопряжено с переломными периодами в жизни человека и усугубляется тем, что в процессе игры у человека возникает расслабление, снижается эмоциональное напряжение и он отвлекается от неприятных проблем. Игра рассматривается человеком как приятное, беззаботное времяпрепровождение. На основе этого механизма постепенно наступает втягивание и развивается зависимость, так как человек стремится к тому, чтобы всё больше и больше получать это успокоение и расслабление. Также поддерживающим фактором в развитии игровой зависимости являться сопутствие неимоверного количество иллюзий, фантазий, самообманов, суеверий, мифов, россказней, «секретов казино, рулетки, игровых автоматов», усвоенных лудоманом прежде.

Чаще игровая зависимость формируется у тех людей, которые в жизни имеют некоторые трудности в общении, они неуверенные в себе и имеют низкую самооценку, этих людей преследует ощущение одиночества и старания самоутвердиться.

При этом, как правило, игроманы – это азартные, упрямые, отнюдь не глупые люди (чтобы проиграть, надо сначала заработать). Они эмоционально неустойчивы, у них снижена способность к самоконтролю и рефлексии, у них выражены асоциальные установки, они склонны к образованию сверхценных идей, у них повышена активность, что сочетается обычно с преобладанием нарциссических и пограничных личностных черт. Это лица преимущественно мужского пола, средний возраст которых составляет от 21 до 40 лет. Образование – среднее, незаконченное высшее или высшее. Чаще игроки занимаются трудовой деятельностью, состоят в браке, но отношения в семье преимущественно конфликтные.

Также игровая зависимость почти в половине случаев сочетается с алкоголизмом (42,4%). Следует также отметить, что у игроманов высокий удельный вес алкогольной наследственности, которая в среднем составляет 41-52%. Кроме того, суицидальные тенденции среди игроманов составляют 52%, а противоправные действия примерно 50%.

Человек, страдающий игровой зависимостью не только разрушает себя как личность, но он несет горе и угрозу своей семье. Так, в семьях, где есть игрок рано или поздно приходит серьезные финансовый кризис, очень часто эти семьи распадаются.

Также до 60% лиц зависимых от игры совершают различные правонарушения, так как им постоянно требуются средства для утоления своей зависимости, и они оказываются «за решёткой». Эти люди склонны к совершению самоубийства, примерно 13- 40% из них совершают такие попытки, а у 32-70% постоянно присутствуют навязчивые суицидальные мысли. Жесткие компьютерные игры уже сделали свое дело: тысячи нормальных людей стали психически неуравновешенными личностями.

Потребность играть находится в области бессознательного, т.к. в большинстве случаев частично или полностью не осознается. Однако неосознанность потребности не говорит о ее отсутствии, ведь уже точно установлено, что бессознательные потребности оказывают наибольшее влияние на наше поведение, чем осознанные.

У людей страдающих лудоманией изменяется биохимический состав активных веществ в клетках мозга, что проявляется в виде извращенных эмоциональных реакций (раздражение, злоба, агрессия, тревога и т.д.). Если все нормальные люди от чувства опасности испытывают страх, то игроманы испытывают от этого эйфорию, пьянящее чувство. У них уровень дофамина снижается до необычно низкого уровня, а как раз именно дофамин в организме человека отвечает за положительные чувства к другим, чувство удовлетворения, радости, а также дофамин осуществляет контроль за сердечно-сосудистой деятельностью.

Основным признаком заболевания является постоянное участие в различных играх. Игроман не обращает внимание на социальные последствия, такие как обнищание, разрушение внутрисемейных взаимоотношений и личной жизни, потеря друзей. Показателями формирующийся зависимости от игры являются учащение игры и непрерывное увеличение «дозы» (прежде всего величина проигрыша, материальный ущерб и длительность игровых эпизодов), а также постепенное нарастание деградации личности. Лудоманы становятся лживыми, изворотливыми попрошайками. У них нарушается режим питания, они теряют чувство времени и могут не спать сутками, полностью трансформируется режим дня и ночи.

Но, как бы опасна ни была игромания, **отчаиваться не стоит**. Как и многие другие болезни, она излечима. Однако самостоятельно справиться с этой проблемой человек не в состоянии. Здесь нужна помощь специалистов. В лечении от игровой зависимости готовых рецептов нет, тем более не приемлемы какие-либо схемы или рецепты для всех случаев жизни. Ведь каждый человек индивидуален и неповторим и у каждого есть свои обстоятельства и зигзаги жизни.

Но считается, что единственный, так как наиболее эффективный способ лечения игромании – это психотерапия, которая проводится как индивидуально, так и в группе. Психологи помогают игроману изменить свое отношение к играм, вывести его из так называемого «игрового гипноза». Это происходит в процессе переоценки жизненных ценностей, изменения образа жизни зависимого от игры человека.

**Читать также:**

[О минимизации негативного воздействия азартных игр на население Республики Беларусь](https://www.nalog.gov.by/news/17258/?sphrase_id=254365)

Пресс-центр инспекции МНС

Республики Беларусь

по Могилевской области