



## «НЕТ АЗАРТНЫМ ИГРАМ!»

*«Азарт – это состояние,  
в которое мы входим, выходя из себя»  
В. Жемчужников*

Карточные игры; ставки на результат; игровые автоматы; букмекерство; пари и споры; компьютерные, электронные и видеоигры; электронные игрушки и устройства («тамагочи» и т.п.)... Часто зависимость от азартных игр может стать настоящей проблемой. Этот тип поведения еще называют игроманией (лудоманией, гемблинг-зависимостью). Это прогрессирующая зависимость, которая имеет не очень хорошие эмоциональные, физические и социальные последствия: снижаются социальные, профессиональные, материальные и семейные ценности. Человек попросту перестаёт уделять должное внимание своим обязанностям в этих сферах. При этом с большой вероятностью получает «букет» проблем со здоровьем: мигрени, депрессии, стресс, кишечные расстройства и др.

### Итак, как всё начинается?

- С безобидной стадии, которая получила название «социальный игрок». Игра поначалу обуславливается познавательным интересом и используется исключительно для развлечения, отвлечения, расслабления, отдыха, отключения от проблем. Знакомо? Ну да, ничего настораживающего.

- Что же происходит дальше? Начинает проявлять себя «борьба мотивов», Но желание постоянно играть ещё слабо, можно себе позволить волевой отказ от игры.

- Если на предыдущей стадии не заподозрить ничего настораживающего, то борьба мотивов «играть – не играть» проявляется всё больше. Как правило, всё меньше удается волевым усилием запретить себе играть. Удлиняются и учащаются игровые сеансы. Начинают появляться свои системы игры, ритуалы, суеверия, фантазии.

- А далее – полное отсутствие борьбы мотивов. Зависимый человек готов играть ежедневно и неограниченное время. Материальные ценности воспринимаются уже только как «символ игры». Укорачиваются периоды воздержания и увеличивается длительность игрового дня. Происходит утрата контроля над состоянием и поведением.

Как видим, зависимость от азартных игр – эмоциональная проблема. Она может развиваться абсолютно у любого человека, если он не осознает рисков. Часто проходит время, прежде чем человек осознает свою зависимость и начнет принимать меры.

### Как же распознать зависимость от азартных игр?

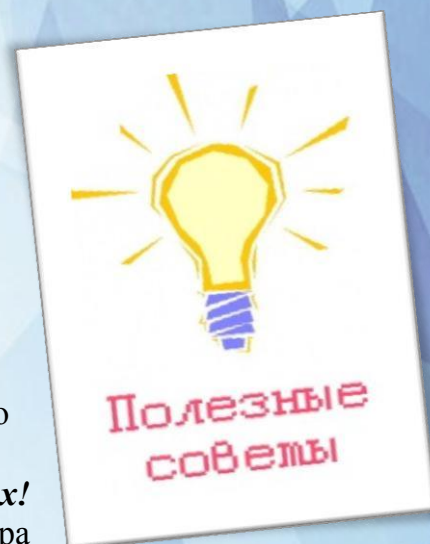
Обязательно обратите внимание на:

- Мощное психологическое возбуждение во время игры.
- Постоянное повышение степени риска в азартной игре.
- Гнев, тревогу и раздражение при вынужденном прекращении игры.
- Устойчивые попытки «отыгаться».
- Преобладание мыслей об игре (анализирование, планирование и т.д.)



## Как избежать зависимости

1. **Забойтесь о своей информированности!** Каждый человек обязан иметь представление о том, что азартная игра имеет свойство затягивать, и что это болезнь, такая же как все другие зависимости.
2. **Разнообразьте свои интересы!** Чтобы не втянуться в игру, следует иметь по крайней мере, несколько других интересов. Игра - это одно из хобби, но только не для игроков.
3. **Учитесь распоряжаться финансами!** Заранее планируйте бюджет. Полезно быть немного жадным к своему бюджету. Всегда необходимо помнить, что заядлый игрок в итоге, как правило, остается ни с чем.
4. **Позаботьтесь об устойчивых социальных контактах!** Цените близких и родных, свою работу, себя! Не одна игра не стоит таких затрат.
5. **Внимательно относитесь к себе!** Душевное состояние играющего имеет огромное значение. Если у человека неурядицы дома, ему на данном этапе жизни не везет, лучше вообще отказаться от этой затеи. Меланхолия, депрессия, скука способствуют уходу от действительности. Важно обладать хоть небольшим самонаблюдением, чтобы понимать, что же творится у него в душе. Это может очень даже помочь и спасти от грядущих проблем.
6. **Ведите здоровый образ жизни!** Нездоровый образ жизни, отсутствие планов и целей, наличие большого количества свободного времени – факторы, которые могут влиять на развитие зависимости.



### ПРОВЕРИМ СЕБЯ?

*Попробуйте каждое из предложенных утверждений оценить от 1 до 5, в зависимости от того, насколько они близки к Вашим убеждениям*

1. Я – человек азартный и люблю азартные игры.
2. Время от времени я посещаю игровые автоматы
3. Игра дает самые острые ощущения в жизни
4. Я понимаю азартных игроков, которые могут в одну ночь выиграть состояние а в другую проиграть два
5. Игра – это реальный шанс сорвать куш, выиграть много денег



Итак, если количество Ваших баллов достигло 12 – средняя степень игровой зависимости у вас всё же есть, а при 18 и более она уже высока и стоит серьёзно задуматься.

**Знай, ИГРОМАНИЯ – это не развлечение,  
это опасная болезнь!**

*Составитель: Кедало О.Н., педагог-психолог I категории  
социально-педагогической и психологической службы  
УО «Гродненский государственный университет имени Янки Купалы»*