

В последнее время во всем мире, в том числе и в Беларуси, проблема азартных игр (игромания, лудомания, гэмблинг) приобрела исключительно важное значение. Это связано с повсеместным распространением денежных игровых автоматов, открытием множества казино, клубов, дискотек. Красивое их оформление, реклама способствуют усилению эффекта легкой возможности выигрыша за короткое время, но вместо выигрыша, чаще всего, любители легкой наживы остаются не только в материальном проигрыше, но и «теряют голову», превращаясь в зависимых от игрового автомата роботов.

Не случайно многие зарубежные исследователи считают азартные игры не только медицинской, но и серьезной социальной проблемой, представляющей угрозу для части населения.

### Что же такое игромания (лудомания), и каковы причины и стадии игровой зависимости?

**Игромания – это психическое заболевание, обусловленное формированием патологической зависимости человека от азартных игр, компьютера, мобильного телефона.** Лечению поддается сложнее, чем алкоголизм и наркомания, а ее социальные последствия еще страшнее.



В ловушку чаще всего попадает "зависимый тип личности". Эти люди не могут вовремя сказать "нет", не самостоятельны в принятии решений, авантюры, безответственны. Им свойственны боязнь одиночества, желание избежать его с помощью игры.

**Что же может стать причинами игромании?** Для каждого человека это сугубо индивидуальный вопрос, однако, выявлено несколько основных причин ее появления.

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

◆ **Неудовлетворенность самим собой** внушает человеку возможность проявить 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.

◆ **Ожидание легкой наживы.** Это касается, в первую очередь, азартных игр, таких, как игровые автоматы, игры в казино и т.п. Получив один раз выигрыш, и ощутив приток адреналина от обладания столь легко доставшимися деньгами, человек пытается повторить свой успех в игре, который зачастую не удастся.

◆ **Легкая податливость разного рода зависимостям.** Игромания является риском для людей, имеющих любые другие зависимости, например, наркотики, алкоголь.

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

### Как же развивается пристрастие к игре?

Специалисты отмечают три стадии развития игровой зависимости:

**Стадия выигрыша** – вовлечение в процесс азартной игры. Посещение игорных заведений приобретает более или менее регулярный характер, однако игрок-новичок пока полагается на "авось". Эта стадия характерна для любителей легкой жизни, решивших быстро обогатиться или утрясти игровой свои финансовые проблемы.

**Стадия проигрыша** – происходит замена мотивации: важнее результата становится сам процесс игры. Игрок начинает целенаправленно интересоваться игрой, тщательно изучает правила, у него появляется особое отношение к игре, так называемое "чувство игры". При этом, проигрывая деньги, у него не остается ничего, кроме эмоций и желания выиграть.

**Стадия отчаяния** – характерна для заядлого игрока. Досконально изучив правила игры, он делает ставки и старается управлять собой. Для такого человека желание взять реванш в игре становится единственной целью в жизни, при этом свое пагубное пристрастие он оправдывает необходимостью отыграться и раздать долги кредиторам.

### Факторы, предрасполагающие к игровой зависимости

Существуют факторы, предрасполагающие к игровой зависимости:

- ◆ **неправильное воспитание в семье;**
- ◆ **участие в играх родителей, знакомых;**
- ◆ **стремление к игре с детства (домино, карты и т. д.);**
- ◆ **вещизм;**
- ◆ **переоценка значения материальных ценностей;**
- ◆ **фиксированное внимание на финансовых возможностях;**
- ◆ **зависть к более богатым родственникам и знакомым;**
- ◆ **убеждение в том, что все проблемы можно решить с помощью денег.**



### Признаки игровой зависимости и ее влияние на физическое и психическое здоровье

Основными симптомами игромании и усиливающейся игровой зависимости являются:

- ◆ **повышенная возбудимость;**
- ◆ **чрезмерная нервозность, раздражительность;**
- ◆ **увеличение времени, уделяемого играм;**
- ◆ **изменение круга интересов (постоянные мысли об игре);**
- ◆ **неспособность остановиться после выигрыша;**
- ◆ **пренебрежение личной гигиеной;**
- ◆ **проблемы с работой, учебой;**
- ◆ **нерегулярное питание;**
- ◆ **пренебрежение семьей, друзьями;**
- ◆ **головные боли, расстройство сна;**
- ◆ **невозможность устоять перед искушением;**
- ◆ **психологический дискомфорт при невозможности возобновить игру.**



**И если хотя бы треть перечисленных признаков присуща тому или иному человеку, то значит он уже подсел на «иглу игромании».**

**Игромания** - болезнь души, духовное рабство. Разрушается личность, наступает депрессия, все это сказывается и на физическом состоянии.

Научно-технический прогресс, компьютеризация и кибернетизация всей нашей жизни к сожалению имеют и свою негативную сторону.

Многие люди, прежде всего дети, подростки и молодежь до 30 лет стали одержимы компьютером, Интернетом, мобильным телефоном. Не случайно в медицинской практике официально введено такое понятие, как «кибернетическая лудомания» (зависимость от компьютера, мобильного телефона, Интернета).

Увлеченные люди, чаще это подростки, могут играть за компьютером по 12 часов в сутки на протяжении нескольких лет. При этом они отгораживаются от внешнего мира и не могут нормально общаться с людьми, так как социальные связи разорваны.

У детей появляется быстрая утомляемость, беспричинный страх, невнимательность, повышенная возбудимость. Они теряют пространственную ориентацию.

Чрезмерное использование компьютера вызывает дистресс, причиняет ущерб здоровью, психике растущего организма. Так же негативно на здоровье ребенка сказываются электро-

магнитное, рентгеновское, ультрафиолетовое и инфракрасное излучения, шум, повышенный уровень пульсации светового потока.

Мобильная зависимость тоже заняла свою нишу в лудомании. Модные, с "наворотами", телефоны стали главной приметой социального статуса и источником радости. Человек постоянно живет в ожидании новой информации и получает ее в большом количестве и объеме. А если телефон не работает, а еще страшнее - утерян, -теряется интерес к жизни, появляется чувство паники, беспокойство, головная боль, и пользователь мобильного телефона может стать пациентом психиатра.

Владельцы мобильных телефонов зачастую не знают, что небезопасно для жизни разговаривать по телефону в грозу, а воздействие на организм излучения в десять раз усиливается при беседе в автобусе, лифте, поезде, вагоне метро.

### Как лечить игровую зависимость



**Игромания – это достаточно серьезное заболевание, хотя в медицинской среде нет единого мнения на этот счет.** Тем не менее, в 1980 году Американская психиатрическая ассоциация классифицировала патологическую страсть к азартным играм как болезнь, поскольку человек теряет контроль над своей волей, становится зависимым, доводит себя до полного разорения, расстройства личности и даже до самоубийства.

**Лечение игромании необходимо начинать на самой ранней стадии болезни.** Оно предполагает выявление прежде всего причин зависимости; их своевременное устранение должно выполняться квалифицированным психологом. Очень важно при таком заболевании, чтобы **лечение проводилось при полном согласии больного, участии родственников и близких людей пациента.** Поддержка со стороны близких поможет значительно быстрее и более эффективно справиться с этим недугом.

**Поскольку игромания - это вредная привычка, как курение или алкоголизм, лечат ее похожими способами.** Но при этом следует учесть, что действительно излеченный игрок не должен продолжать играть по чуть-чуть, а обязан выработать в себе стойкое равнодушие к игре.

Психотерапия помогает добиться того, чтобы человек сумел подчинить разуму не игру, а свою жизнь, наполняя смыслом каждый ее день и не расточая напрасно здоровье и силы в компании игроманов.

***Помните! Любую зависимость, а тем более игровую, гораздо легче предупредить, чем ее лечить!***

Автор:  
Редактор:  
Компьютерная верстка и оформление:  
Ответственный за выпуск:

Румянцева Е.Б. - врач-педиатр 15-й ГДП  
Арский Ю.М.  
Згирская И.А.  
Тарашкевич И.И.

Комитет по здравоохранению Мингорисполкома  
УЗ «15-я городская детская поликлиника»  
Городской Центр здоровья

## Игромания: Благо или Вред?!..



Минск - 2011