

Негативное воздействие азартных игр. Профилактика игровой зависимости

Игровая зависимость на сегодняшний день приобрела масштаб настоящей эпидемии, причем наблюдается это не только среди детей и подростков, но и у взрослых.

Играть начинают из любопытства, за компанию, для развлечения, отдыха, легкого способа ухода от проблем, а не только для заработка. Проблема усугубляется тем, что в процессе игры в ряде случаев возникают расслабление, снятие эмоционального напряжения, отвлечение от неприятных проблем и игра рассматривается как приятное времяпрепровождение. На основе этого механизма постепенно наступает втягивание и развивается игровая зависимость.

Игровая зависимость считается следствием весомых психологических патологий. При помощи компьютерных игр люди пытаются уйти от волнующих их жизненных ситуаций или заменить определенный недостающий элемент: внимание близких, отсутствие любимого человека, социальный статус.

Основные признаки игровой зависимости

Игровая зависимость внешне может практически никак не проявляться с физиологической точки зрения. В течение длительного времени человек может без труда скрывать правду от своей семьи. Но есть признаки игромании, при появлении которых нужно немедленно действовать:

- потеря интереса ко всем прошлым увлечениям, кроме игры;
- постоянное пребывание перед экраном компьютера или смартфона (делать ставки можно и через мобильное приложение);
- раздражительность, агрессивность, нежелание обсуждать сложившуюся ситуацию;
- сильное возбуждение и беспричинный оптимизм, если игроман выигрывает. Но, если он начинает проигрывать деньги, веселье сменяется депрессивной фазой;
- повышенная эмоциональность;
- бессонница и нарушения сна;
- напряженность, если игроману не удастся вернуться к любимому занятию. Стремление к игре становится непреодолимым, способность сопротивляться – снижается. Спровоцировать рецидив может любой повод – фильм, в котором делают ставки, разговор об игре.

Причины появления игровой зависимости

Из основных причин, влияющих на появление у человека игровой зависимости, можно выделить такие, как:

- чувство одиночества;
- чувство неудовлетворенности;
- чувство легкой наживы;
- легкая податливость разного рода зависимостям;
- психические расстройства разной степени и характеристики.

Последствия игровой зависимости

Важно понимать, что у игромана не существует никаких жизненных интересов, помимо игры. Как и все остальные, этот человек продолжает заниматься повседневными делами, но все его мысли направлены на то, чтобы поскорее начать игру.

Постепенно у игромана сужается круг интересов, утрачиваются многолетние связи с друзьями. Люди, страдающие игроманией, становятся обидчивыми, вспыльчивыми, грубыми, «тусклыми», сексуально слабыми, эгоистичными, предъявляют необоснованные требования, не желают покупать необходимые для семьи вещи, продукты, экономят на всем ради сохранения денег для игры.

Раньше или позже люди, страдающие игровой зависимостью, начинают брать деньги в долг, в том числе и в микрокредитных финансовых организациях. Растущие расходы - является одним из признаков игровой зависимости. Через какое-то время игроман уже не может погасить задолженность. И это приводит к неприятным последствиям – начинаются звонки коллекторов, которые оказывают психологическое давление и на семью игромана. Родственники зачастую узнают о наличии проблемы только на этом этапе.

В тяжелых случаях наблюдаются такие симптомы, как злоупотребление спиртными напитками, приступы паники, провоцирование окружающих на конфликты.

Отрицательные последствия игровой зависимости очевидны. Тем не менее, выход есть даже из ситуаций, которые кажутся безвыходными.

Профилактика игровой зависимости.

Профилактика игровой зависимости также крайне важна и должна осуществляться на регулярной основе.

В первую очередь человеку, страдающему игровой зависимостью, необходимо увидеть свою жизнь со стороны, осознать, на что она стала похожа. Чем сильнее упорство и тяга к выздоровлению, тем выше шансы на возвращение к нормальной жизни. Вместе с поддержкой друзей и близких это дает хороший прогноз для преодоления игровой зависимости.

Не рекомендуется употреблять спиртные напитки. Лучше заменить азартную игру другими вариантами отдыха — сходить в кино, цирк или музей.

Следить за тем, чтобы казино и онлайн автоматы из категории развлечения не трансформировались в страшную проблему. Лучше идти в игровое заведение с тем человеком, кто умеет контролировать свои эмоции во время игры. Не позволять себе или близкому человеку проигрывать более 3-5% своего месячного дохода. Не выходить за эти границы. Не пытаться «отыгаться».

Что же касается компьютерных игр, то тут также должны применяться жесткие меры. Можно разрешить себе поиграть пол часа, чтобы отвлечься. Но по истечении этого времени не должно быть никаких оправданий. Игровой процесс должен быть окончен безоговорочно. Блокирование нарастания азартного интереса – принцип, который преследует профилактика игровой зависимости.

Лечение игровой зависимости.

Лечение игровой зависимости предполагает использование различных психологических приемов и способов. Наиболее действенными из них являются следующие.

Профилактика игровой зависимости. Следите за тем, чтобы казино и онлайн автоматы из развлечения не трансформировались в страшную проблему. Не позволяйте себе или близкому человеку проигрывать более 3-5% своего месячного дохода. Не выходите за эти границы. Не пытайтесь «отыгаться». Тогда вы не столкнетесь с вопросом, как избавиться от игромании, когда все уже зашло слишком далеко. Блокирование нарастания азартного интереса - принцип, который преследует профилактика игровой зависимости.

Осознание проблемы – первый и самый трудный шаг в лечении игромании. Посещая казино, играя в азартные игры онлайн или лотерею, мы стремимся улучшить свое финансовое благосостояние. На самом деле обогатиться таким способом удалось не многим. Пока вы не поймете, что игромания – это серьезная проблема, вы так и останетесь в неведении и будете шаг за шагом разрушать свою психику и жизнь.

Лечение игровой зависимости сильными эмоциями. Азартные игры – это источник адреналина. Найдите другое занятие, которое станет для вас источником счастья и удовольствия. Новое увлечение поможет легче и безболезненно вытеснить зависимость от игровых автоматов.

Подавление желания играть. Нужно осознанно подходить к ситуации. Осознание того, что игра для вас – это уход от реальности, это уже первый шаг на пути к избавлению от игровой зависимости. В наиболее сложных случаях используются техники подавления подсознательного желания играть. Наиболее эффективные методики - это гипноз, внушение.

Мотивация. Чтобы избавиться от игровой зависимости необходимо найти мощную мотивацию. Без сильных целей и мощных установок избавиться от проблемы будет трудно. Дайте своему мозгу целевую установку к действию. Подумайте, чего вы себя лишаете, проводя время в игре. Задайтесь новой целью в жизни, не оставляя себе времени на укрепление зависимости.

Вознаграждение. Поощряйте себя чем-нибудь приятным за различные успехи. Покупка новой вещи, поход в кино, путешествие, вкусная еда - это те небольшие призы, которые вы можете себе позволить. Так зависимость от игровых автоматов будет вытесняться чем-то более приятным. Стресс от отсутствия игрового процесса будет замещаться новыми позитивными эмоциями. Разумеется, к этому вопросу нужно подходить осознанно - нельзя заменить игровую зависимость алкогольной или начинать переусердствовать в еде.

Занятость. Люди с игровой зависимостью не должны страдать от скуки. Скука основная причина усиления зависимости. Безделье может спровоцировать срыв. Загрузите себя работой, спортом, музыкой. Ищите новые занятия. Начните повышать профессиональные навыки. Сделайте все, чтобы у вас не оставалось свободного времени.

Увидеть все минусы — первый шаг на пути к избавлению от игромании. Игровая зависимость устраняется формированием отрицательного мнения об игровом процессе. Важно чтобы человек понял, сколько вреда

приносит ему игра. Желательно расписать это в красках, показать яркие примеры того, как зависимость от игр портит психику и разрушает судьбы. Стоит обсудить физические аспекты и психологическую сторону (профессиональная деградация, потеря интереса к реальной жизни, сложности в общении).

Следует помнить, что это достаточно серьезное заболевание. И, если вы обнаружили признаки игромании у своего родственника, знакомого или близкого человека, следует незамедлительно принимать меры по его лечению. Иначе игромания может привести к непоправимым последствиям.

Лечением игромании занимаются врачи-психиатры-наркологи, психотерапевты и успех лечения зависит прежде всего от того, насколько истинным является желание пациента излечиться и как врач заинтересует пациента на преодоление этого недуга. В первую очередь лечение должно быть последовательным и непрерывным. Очень важно при таком заболевании, как игромания, лечение которой должно проводиться при полном согласии больного, участие родственников и близких людей пациента. Поддержка со стороны близких людей поможет значительно быстрее и эффективнее справиться с этим недугом.

Запрет на допуск организаторами азартных игр в игорные заведения физических лиц, ограниченных в посещении таких заведений.

Механизм ограничения может быть реализован следующими способами:

- физическое лицо может самостоятельно ограничить себя в посещении игорных заведений, виртуальных игорных заведений и участия в азартных играх на срок от 6 месяцев до 3 лет путем личной подачи организатору азартных игр письменного заявления с одновременным предъявлением документа, удостоверяющего его личность (п.13 Положения об осуществлении деятельности в сфере игорного бизнеса, утвержденного Указом Президента Республики Беларусь от 10.01.2005 № 5, далее – Положение);
- физическое лицо может быть ограничено в посещении игорных заведений, виртуальных игорных заведений и участия в азартных играх на срок от 6 месяцев до 3 лет по решению суда, то есть в судебном порядке, если физическое лицо вследствие участия в азартных играх ставит себя и (или) свою семью в тяжелое материальное положение (п.14 Положения).

Дело об ограничении физического лица в посещении игорных заведений, виртуальных игорных заведений и участия в азартных играх рассматривается судом в порядке, установленном гражданским процессуальным законодательством для рассмотрения дел особого производства, на основании заявления. Заявление в суд имеют право подать родители, дети, усыновители (удочерители), усыновленные (удочеренные), родные братья и сестры, дед, бабушка, внуки, опекуны, попечители, супруг (супруга) физического лица, а также иные лица, проживающие совместно с ним и ведущие общее хозяйство, прокурор, органы опеки и попечительства.

Организатору азартных игр запрещается допускать в игорное заведение, виртуальное игорное заведение и к участию в азартных играх физических лиц, которые ограничены в этом по тем или иным основаниям (п.17 Положения).

Нарушение установленного законодательством запрета на допуск в игорное заведение (виртуальное игорное заведение) или к участию в азартных играх физических лиц, сведения о которых включены в перечень физических лиц, ограниченных в посещении таких заведений, влечет наложение административного штрафа в размере до 20 базовых величин (ч.4 ст.13.6 КоАП Республики Беларусь).