



ИГРОВАЯ ЗАВИСИМОСТЬ

(ГЕМБЛИНГ ИЛИ ЛУДОМАНИЯ)

Гемблинг (англ. Gambling — азартная игра) или **лудомания** (от лат. Ludus — игра и греч. Mania — страсть, одержимость), **игромания** — это психиатрический термин, означающий патологическую страсть к азартным играм.

В 21 веке игромания стала одной из наиболее вредных привычек наравне с наркоманией и алкоголизмом.

Патологическое влечение к азартным играм относят к нехимической зависимости, т.е. объектом зависимости является не психоактивное вещество, как при химической зависимости (алкоголизме, наркомании).

В основе игровой аддикции лежит психологическая зависимость - это время от времени переживаемое чувство азарта. Адреналиновая зависимость и возникающая на ее фоне потребность в мимолетном счастье с помощью выигрыша по своей силе воздействия практически не сравнимы ни с каким другим ощущением.



Любая форма игры, где присутствует призрачная возможность большого выигрыша — рулетка, тотализатор, игровые автоматы или лотереи — может стать отправной точкой для формирования игровой зависимости. Иногда для появления стойкой зависимости достаточно поиграть всего несколько часов подряд.

Игра притягивает все больше, человек жалуется, что теряет ощущение времени, вообще ничего не помнит. Теряют значение семья, учеба, работа, репутация, разрушается личность, наступает депрессия и физическое нездоровье — плата гораздо более высокая, чем финансовые убытки.



Понятие «игромания» вошло в обиход в 60-е годы прошлого века в США, когда игровые автоматы стали устанавливать там повсеместно.

Национальная ассоциация США по проблемам азартных игр отмечает, что любой житель планеты может стать игроголиком с вероятностью 48% (для сравнения: вероятность стать алкоголиком оценивается в 34%, а уголовным преступником — в 6%). Патология зависит не от того, сколько времени и денег потрачено на игру, а от того, что человека даже после большого проигрыша все равно тянет играть.

Игроманы встречаются во всех слоях общества — и среди политиков, и аристократов, богатых предпринимателей, и даже ученых.

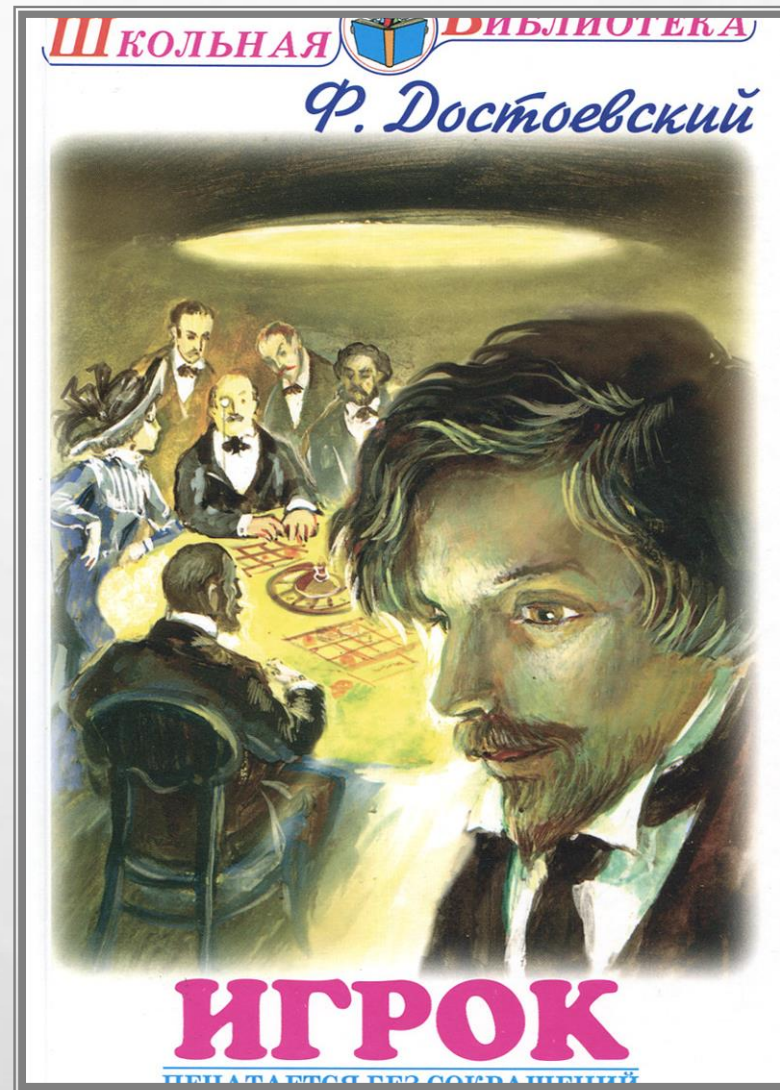


Кто в группе риска?

Склонность к заболеванию заложена и в характере и в темпераменте, а также зависит от генов. Если родители были психически нездоровыми людьми, страдали алкоголизмом или наркоманией, то риск у их детей попасть в зависимость от алкоголя, наркотиков или игры значительно выше. Т.е. наследственность определяет предрасположенность к тому или иному виду зависимости.

Любая форма зависимости, в т.ч. и игровой, — удел людей эмоционально незрелых, тех, кого в детстве либо не долюбили, либо сильно опекали. Стремление к игре для них — способ вырваться из скучных будней.

Еще одна особая группа игроманов, для которых движущим является совершенно иной мотив — всепоглощающее, разрушительное чувство вины, которое игроки-мазохисты проносят через всю жизнь, а проигрыш расценивают как способ самонаказания.





Нередко игроманами становятся люди совершенно небогатые. Вообще причина игромании не в избытке денег, а в особенностях личности, воспитания, окружения, в неадекватных способах ухода от стресса, решения проблем.

Главная же причина этой зависимости — эмоциональная пустота, бесцельность жизни. Деньги, как цель игры («играю, чтобы выиграть») не имеют никакого отношения к зависимости. Психологи видят в поведении игрока способ решения эмоциональных проблем.

Симптомы гемблинга:

Существуют признаки того, когда азарт становится болезнью, которые, как правило, видны только близким, а самим человеком не замечаются.

1. Опасность поведения для самого человека и его окружения;
2. Глубина вовлеченности в игру и неспособность отказаться от нее;
3. Неспособность самостоятельно справиться с тягой к игре;
4. Неадекватная оценка своего пристрастия, стремление его скрыть, лживость и утаивание затрат и как следствие — социальная, психическая или соматическая дезадаптация.

Все это приводит к проблемам на работе, в семье, со здоровьем, настроением, которые связаны с азартом, игрой.

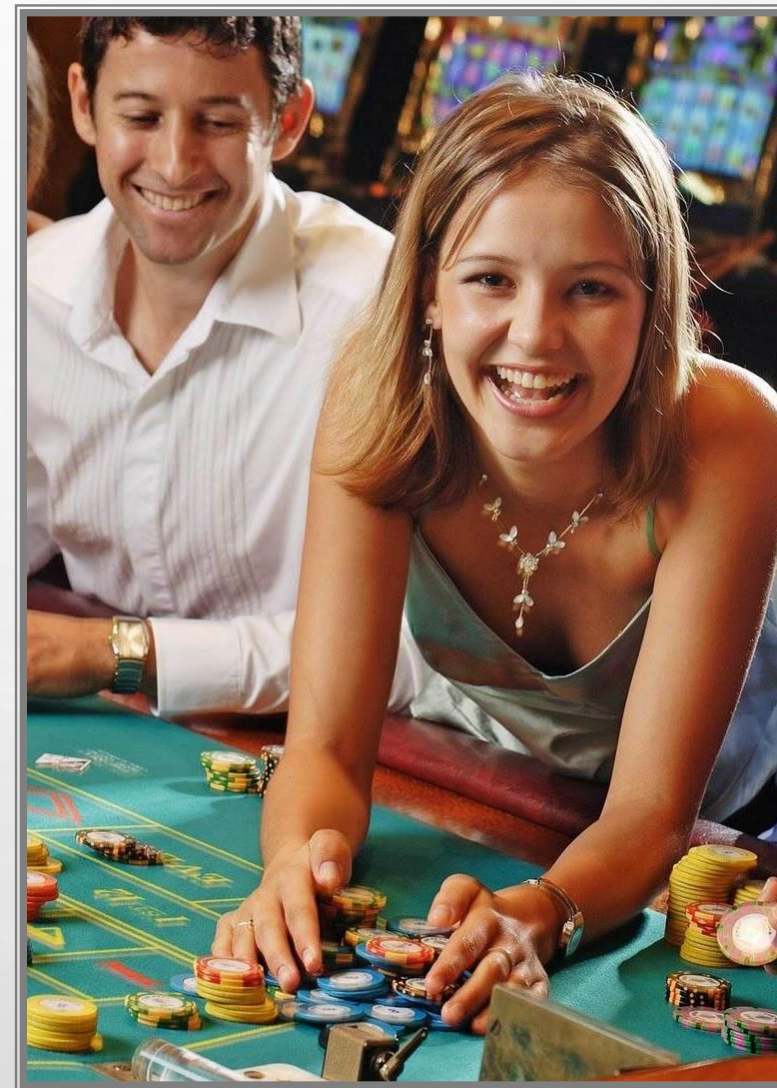


4 СТАДИИ ГЕМБЛИНГА:

1. выигрыш
2. проигрыш
3. отчаяния
4. привязанность, безнадежность

1 Стадия «выигрышей» (интерес - начало заболевания)

Игровая зависимость начинается после нескольких крупных выигрышей, идущих подряд. Человек начинает частую практику в компьютерных/азартных играх после существенных побед или денежного дохода от них, затем игровые сеансы учащаются. Параллельно увеличиваются размеры ставок, выигрыши чередуются с неудачами. Мечтая о новых выигрышах игрок испытывает приподнятое настроение. Появившиеся незначительные финансовые трудности разрешаются периодическими победами.



2 стадия «проигрышей»

(увлеченность – тяга к игре уже заметна)

Появление за компьютером или в игровых залах становится систематическим. Свой поход в казино человек сопровождает мыслями о небольших ставках (на часть имеющихся денег). В итоге проигрываются все наличные средства. Игрок начинает искать возможность «отыграться»: берет дополнительные сеансы интернет-игры, занимает деньги для ставки в долг.

Игроман сперва занимает деньги у знакомых и близких, затем берет банковские кредиты, при этом он постоянно обманывает и скрывается от близких. Благодаря возникшим из-за игры проблемам с займами мысли о возвращении в игровые заведения усиливаются. Однако, в случае выигрыша игрок редко покидает зал, и постепенно самоконтроль во время игры окончательно утрачивается. Выигранные деньги редко направляются на решение финансовых проблем, как правило, они снова возвращаются в игру. Человек не может понять, как выпустил ситуацию из-под контроля, жалеет о происходящем, даёт клятвы о прекращении игры, но со временем все обещания забываются.



3 стадия «отчаяния» (собственно зависимость)

С развитием игровой зависимости ухудшаются отношения с близкими и родными людьми. Знакомые отворачиваются от игромана, семья отказывается выплачивать долги и кредиты. Понимание происходящего происходит постепенно. Появляются периоды без игры (чаще всего из-за отсутствия денег) и создаётся обманчивое ощущение победы над зависимостью. Иллюзия того, что всё позади, заставляет расслабиться, но при первом появлении денег человек снова срывается. Срыв происходит неожиданно и абсолютно не контролируется игроманом, в результате чего он начинает страдать расстройством сна, становится еще более лживым и скрытным, обращается к алкоголю или наркотикам, его посещают навязчивые мысли, может появиться депрессия, склонность к совершению преступлений.

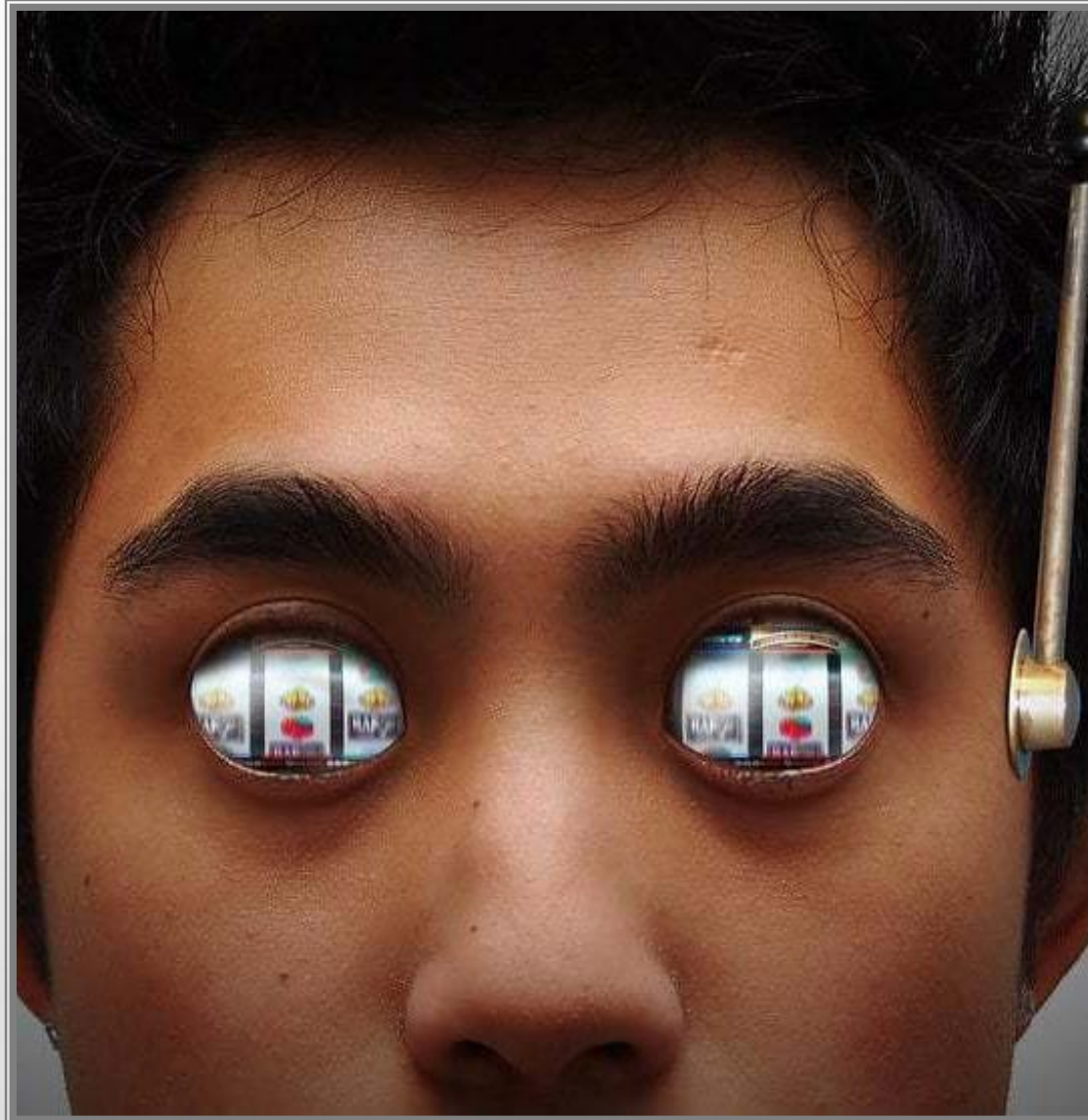


4 стадия «привязанности»

(может наступить через несколько месяцев или даже лет)

Предыдущая стадия может иметь относительно благополучное продолжение, когда игровая активность угасает: человек начинает интересоваться чем-то новым, налаживать социальные и трудовые контакты. Однако, совсем «распрощаться» с игрой самостоятельно у него не получается. Эта стадия может длиться долгие годы, и появление новых игр может провоцировать всплеск игровой активности.

Патологическая склонность к азартным играм входит в раздел МКБ-10:f63 - «расстройства привычек и влечений» наряду с пироманией и kleптоманией.



Диагностика патологической склонности к азартным играм:

1. Повторные (два и более) эпизоды азартных игр на протяжении года;
2. Возобновление эпизодов, несмотря на отсутствие материальной выгоды, субъективное страдание и нарушение социальной и профессиональной ориентации;
3. Невозможность контролировать интенсивное влечение к игре, прервать ее волевым усилием;
4. Постоянная фиксация мыслей и представлений на азартной игре и всего, что с ней связано.



ПРИЗНАКИ ИГРОВОЙ ЗАВИСИМОСТИ:

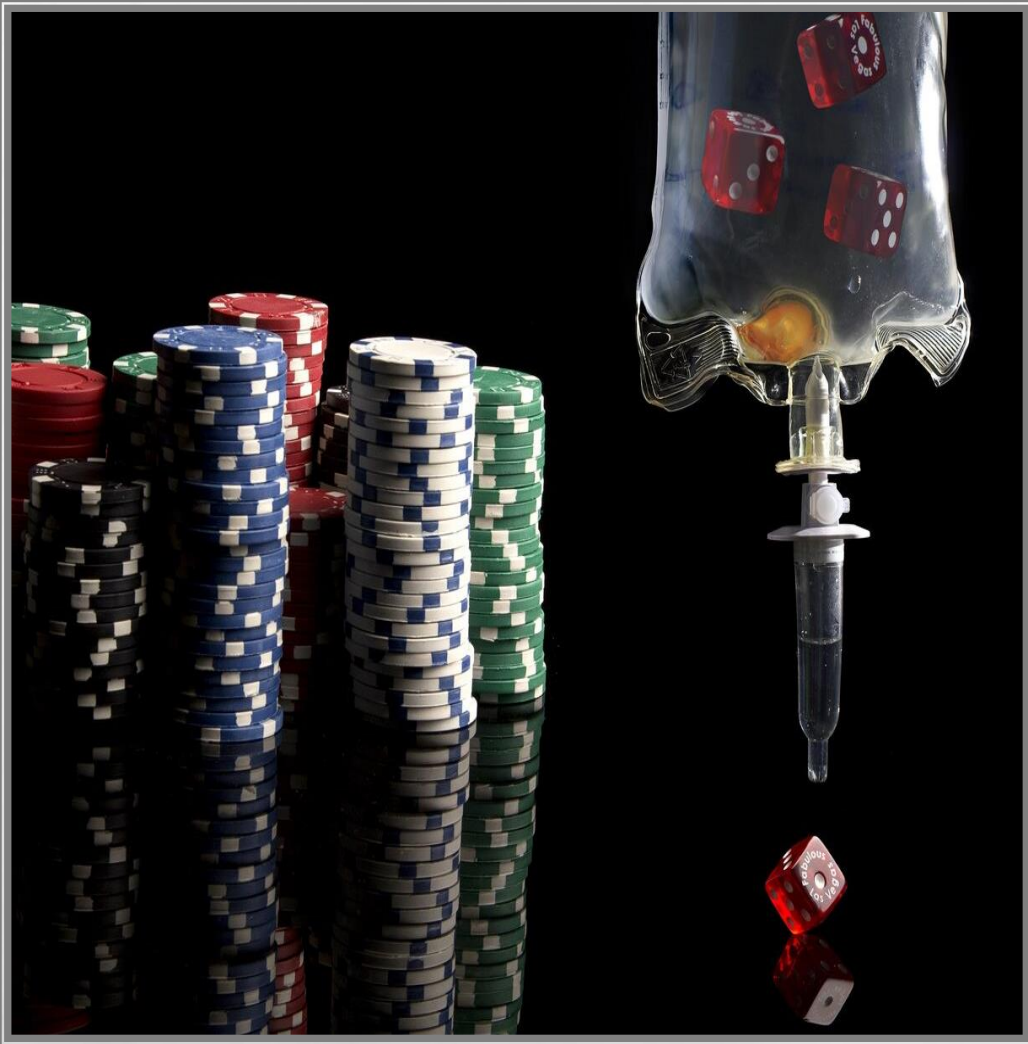
Важно понимать, что у игромана не существует никаких жизненных интересов, помимо игры. Как и все остальные, этот человек продолжает заниматься повседневными делами, но все его мысли направлены на то, чтобы поскорее начать игру. Игроманы всегда ищут даже ничтожный аргумент в оправдание своей болезни и никогда не признаются в том, что имеют проблему.

Человек с игровой зависимостью невнимателен, рассеян, в целом имеет болезненный облик (из-за недосыпа, недоедания), во время игры может переживать повышенную потливость, нервозность, боязнь потерять доступ к игре.

Если игромания наступила подростка, то он будет чаще прогуливать школу, ему будет крайне сложно заниматься общественной деятельностью, пропадает интерес к общению с друзьями и вообще к чему бы то ни было.

Голова игрока постоянно занята лишь одной мыслью: когда снова начнется игра и как отыграться.





Главное! - Путь излечение от гемблинга не связан с разубеждением во взглядах: теоретические или религиозные споры не столько помогут, сколько помешают, подстегнут интерес к поиску «других систем выигрыша» и новых «доказательств» своей правоты («вот выиграю, и вы все увидите как я прав, а еще и спасибо скажете!»).

Более того, индустрия азартных развлечений подбросит человеку новые «математически доказанные» системы выигрыша, «рейтинги безопасных азартных игр». Споры только укрепляют веру человека в возможность «обыграть казино».

В лечении зависимости от игры в США наиболее популярным является участие в группах взаимопомощи анонимных игроков. Однако эффективность их невысока. Примерно 70-90% посетителей групп выбывают на первых этапах участия в терапии и лишь 10% становятся активными членами, из них только у 10% наблюдается ремиссии в течение года и более.

Более высокие результаты (до 55%) достигаются при применении комбинированной терапии, включающей индивидуальную психотерапию, групповую терапию и участие в анонимных группах.

Среди методов психотерапии преимущественно используется поведенческая терапия - терапия отвращения, реструктурирование опыта решения проблемы, тренинг социальных навыков, научение навыкам предотвращения срывов.

Необходимо увидеть свою жизнь со стороны, осознать, на что она стала похожа. Стопроцентной гарантии на излечение дать невозможно, поскольку главная составляющая успеха – это сильное желание самого человека исцелиться от пагубной игровой привычки. Чем сильнее упорство и тяга к выздоровлению, тем выше шансы на возвращение к нормальной жизни. Вместе с поддержкой друзей и близких это даёт хороший прогноз для преодоления игровой зависимости.

Диагностика игромании:

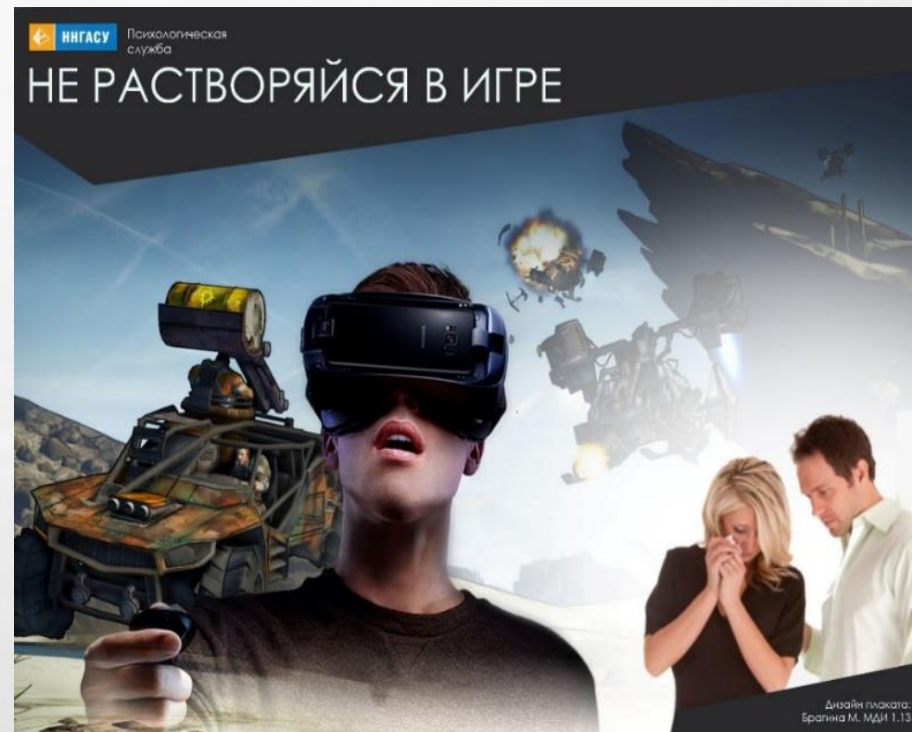
Отвечать нужно предельно честно, ведь в противном случае вы будете обманывать в первую очередь сами себя.

1. Вы поглощены, озабочены игрой, постоянно думая как бы достать деньги для следующей партии?
2. Во время игры вы испытываете эмоциональный подъем, и повышаете ставки?
3. Трудно ли вам контролировать или даже прервать игру?
4. Возникает ли у вас чувство тревоги, если необходимо завершить игру или хотя бы ограничить ставки?
5. Игра для вас является способом уйти от личных проблем, избавиться от чувства депрессии и вины?
6. Пытаетесь ли вы отыгаться на следующий день после того, как проиграли?
7. Лжёте ли вы членам семьи, скрывая свою настоящую степень увлечённости игрой?
8. Вы можете переступить закон, совершив обман или кражу, чтобы достать денег для игры?
9. Считаете ли вы, что увлечение игрой препятствует продвижению по карьерной лестнице, получению образования и вашим взаимоотношениям с родными и близкими?
10. Занимаете ли вы деньги, чтобы погасить уже накопленные долги, связанные с игрой?

При наличии трёх и более ответов на этот тест, можно предположить лудоманию на начальных стадиях. В таком случае нужно незамедлительно начинать делать всё, чтобы предотвратить развитие игровой зависимости.

КОМПЬЮТЕРНЫЕ ИГРЫ

Рулетке и «однорукому бандиту» молодежь сегодня предпочитает компьютерные игры. Считается, что такая зависимость безобидна. Ведь такие игроки не проигрывают кучу денег, не залезают в долги, не приводят свою семью к обнищанию. Однако страсть к «стрелялкам» и «бродилкам» – тоже проблема, и немалая. Ведь механизм появления зависимости, формы ее развития и клинические стадии во многом идентичны тем, что наблюдаются у людей, употребляющих наркотики. Во время напряженной игры у человека в большом количестве выделяются гормоны удовольствия – эндорфины. Но при этом организм испытывает сильный стресс и нервное перенапряжение, поэтому быстро истощается. Из-за этого по окончании игры геймеров нередко начинают мучить кошмары, бессонница, гипертония, у них нарушается деятельность сердечно-сосудистой системы, возникает склонность к депрессиям, психозам.



Патологическим пристрастием к играм страдают, как правило, люди, имеющие сходные психологические проблемы. Общим для большинства маниакальных геймеров являются одиночество и чувство неудовлетворенности жизнью. Такие люди играют не ради выигрыша, а для того, чтобы получать кайф, которого не доставляет им их обычная серая жизнь. Эмоции, переживаемые за компьютером, гораздо сильнее и ярче, чем в обычной жизни.

Сидя за компьютером, игроки впадают в игровой транс – состояние, сопоставимое с фармакологическим эффектом от сильнодействующих наркотиков. Тяга к искусственной реальности настолько сильна, что человек постепенно теряет интерес к реальной жизни. Игра притягивает все больше, больной жалуется, что теряет ощущение времени, вообще ничего не помнит. Со временем теряют значение семья, учеба, работа. Разрушается личность, наступает депрессия и физическое нездоровье.



Но главная причина ухода в игру – это возможность спрятаться от реального мира, жить в котором большинству геймеров страшно и неудобно, а может, просто неинтересно. Проблемы в семье, в личной жизни, нелюбимая работа, невозможность делать то, что хочется подталкивает человека к тому, чтобы погружаться в суррогатную действительность, в которой нет этих проблем. В компьютерных играх можно почувствовать себя не таким, каким ты являешься на самом деле – слабым, зависимым, недооцененным, униженным, а совсем другим – всемогущим, уверенным и сильным.



ЕСТЬ ЛИ КАКАЯ-ТО ПРЕДРАСПОЛОЖЕННОСТЬ К ИГРОМАНИИ, КТО НАХОДИТСЯ В ГРУППЕ РИСКА?

Склонность к игромании заложена и в характере, и в темпераменте, и зависит от генов. Если родители были психически нездоровыми людьми, страдали алкоголизмом или наркоманией, то у их детей риск попасть в зависимость от алкоголя, наркотиков или игры значительно выше. Т.е. есть наследственная предрасположенность к тому или иному виду зависимости.

Кроме того, любая форма зависимости, — удел людей эмоционально незрелых, тех, кого в детстве либо не долюбили, либо сильно опекали. Стремление к игре для них — способ вырваться из скучных будней, и причина зависимости — эмоциональная пустота, бесцельность жизни, от которой, кстати, игра не спасает, а только дает временную иллюзию смысла жизни.

Вообще причина игровой зависимости лежит в особенностях личности, воспитания, окружения, в неадекватных способах ухода от стресса. Психологи видят в поведении игрока способ решения эмоциональных проблем.



КАКОВЫ СИМПТОМЫ ИГРОВОЙ ЗАВИСИМОСТИ? КАК ОТЛИЧИТЬ, КОГДА ЧЕЛОВЕК ИГРАЕТ ДЛЯ УДОВОЛЬСТВИЯ, А КОГДА ОН УЖЕ СТАЛ ЗАВИСИМЫМ ОТ ИГРЫ?



Основные критерии игромании хорошо известны:

1. Первый – это непреодолимое влечение к игре: желание играть постоянно, целый день и даже ночь подряд.
2. Второй – потеря контроля над временем: человек уже не понимает, сколько часов он проводит за компьютером, забывает, когда последний раз ел или спал, выполнил ли он работу или нет. Игра заканчивается только тогда, когда жать на кнопки больше нет сил.
3. Третий симптом – формирование синдрома отмены (подобно абстинентному синдрому у алкоголика или наркомана). Прервав игру, зависимый человек испытывает острую депрессию. Единственное желание, которое у него есть - поскорее покончить со всеми другими делами и вернуться в игру, и снова почувствовать себя счастливым. Постепенно у геймера нивелируются все другие интересы и единственным смыслом существования становится игра.

МОЖНО ЛИ ИЗЛЕЧИТЬСЯ ОТ ИГРОВОЙ ЗАВИСИМОСТИ?

По данным Национального научного центра наркологии Минздрава России, игромания лечится труднее, чем алкоголизм и наркомания. Стандартное лечение (психотерапевтическое и медикаментозное) игромании пока не разработано, но, т.к. зависимость от игры во многом схожа с наркозависимостью, схожи и методы лечения – это изоляция от компьютера, психотерапия, нейролептики, в крайнем случае – госпитализация и т. д.

Нужно понимать, что от любой зависимости - игровой ли, алкогольной или наркотической - излечиться полностью нельзя. Все виды зависимости связаны с функционированием головного мозга: задействованы одни и те же его структуры, потому и симптомы этих заболеваний общие: патологическое желание играть; абстинентный синдром, подобный похмелью. Врачи отмечают, что к ним может обращаться один и тот же пациент: сначала его лечат от наркомании, потом - от алкоголизма, потом - от игромании.



«Игромания имеет очень много общего с наркоманией и алкоголизмом, - убежден профессор НИИ психиатрии Минздрава РФ Юрий Полищук. - Все эти три заболевания основаны на избыточном стимулировании центров удовольствия у человека... К сожалению, эти зависимости неизлечимы. Да, алкоголик может стать здоровым трезвенником, но выпивать, как все нормальные люди, он уже никогда не сможет. Одна рюмка - и все начнется заново. Так и с игроманом. Человек, "переболевший" игроманией, должен будет всю свою жизнь воздерживаться от посещения казино, скачек, залов с игровыми автоматами, избегать компьютерных игр, иначе начнется рецидив».



Поэтому лучше предотвратить зависимость, чем потом бесконечно ее лечить.

КАК ЖЕ ПОМОЧЬ ЧЕЛОВЕКУ ЭТУ ПРОБЛЕМУ РЕШИТЬ?

Очень важно, чтобы человек, одержимый виртуальной реальностью, нашел себе друзей и дело по душе в реальном мире. Спорт, творчество, волонтерство, любая полезная деятельность – что угодно, лишь бы не сидеть перед монитором. Также многое зависит от любви и внимания близких.



Если самостоятельно справиться с проблемой у вас не получается, обратитесь за помощью к психологу. Наша психологическая служба работает ежедневно, 1 корп. ННГАСУ, ауд. 421.

**ТВОЯ СВОБОДА – ТВОЯ
НЕЗАВИСИМОСТЬ!!!**