



Игровая зависимость (лудомания)

Это одна из форм психологической зависимости. Проявляется в виде непреодолимого влечения к азартным играм: а именно казино, игровые автоматы, онлайн-игры, букмекерские конторы «ставки на спорт», компьютерные игры.

В последнее время среди подростков и взрослых широкое распространение получили сетевые игры, а именно, компьютерные игры. Компьютерные игры так сильно воздействуют на психику человека, что в реальной жизни он не может потом найти замену своей любимой игре. Люди просто перестают общаться со своими близкими и друзьями.

Почему люди начинают играть?

Некоторые люди начинают играть из любопытства, за компанию, «чтобы отключить мозги» и на время уйти от бытовых проблем, освободиться от однообразия, уйти от скуки и одиночества, неудовлетворенность жизнью, нереализованность в личном и профессиональном плане, незрелость психики у подростков и детей, желание в очередной раз испытать состояние «игрового транса», один из легких способов получения денег, азарт, желание испытать удачу.

Существует два типа игроков: одни играют эпизодически, позволяют себе проиграть определенную сумму в казино или в игровых автоматах, другие входят в состояние игрового транса, теряют счет времени и деньгам.

Стадии игровой зависимости:

Нет зависимости. В самом начале формирования игровой зависимости человек увлечен игрой, но он может еще от нее отказаться, найти себе другое занятие в свободное время;

Средняя зависимость. Отказаться от игры становится труднее. Геймер уже заработал много очков, у него есть внутри игровая валюта и какое-то количество внутри игровых бонусов или вещей;

Тяжелая зависимость. Человек увлечен игрой, не может от нее отказаться, все свободное время посвящает игре, тратит уже реальные деньги. В разговорах с друзьями у него только одна тема – любимая игра, ведется пропаганда этой игры среди окружающих. Даже в этой стадии взрослому человеку трудно признаться себе и окружающим в своей игровой зависимости.

Игровая зависимость ведет:

- к снижению настроения,
- ухудшению общего самочувствия,
- снижению социальной активности,
- повышению тревожности,
- нарушению адаптации в обществе.

По мере развития игровой зависимости у взрослых формируется неудовлетворенность собой, теряется смысл жизни, развивается глубокая депрессия.

Игровая зависимость разрушает жизнь человека почти так же эффективно, как алкоголизм или наркомания. Он постепенно отдаляется от друзей, теряет семью, работу. При этом накапливаются денежные долги, человек перестает нормально питаться, начинает злоупотреблять алкоголем. Нарастает чувство тревоги и угрызения совести, человеку в голову приходят мысли о суициде. Постепенно он становится готовым на все, даже на преступление, для того, чтобы добыть денег на игру.

К сожалению, игровая зависимость не поддается медикаментозному лечению. В большинстве случаев для того, чтобы справиться с ней, требуется помощь профессионального психолога, а иногда даже и психиатра.

Если Вы чувствуете, что Вам (или вашему близкому человеку) нужна помощь – не стесняйтесь обратиться к специалистам. В г.Гродно специализированную помощь можно получить в УЗ «ГОКЦ «Психиатрия-наркология», а также по круглосуточному «телефону доверия» - 170 службы экстренной психологической помощи. Высококвалифицированные специалисты помогут Вам избавиться от игровой зависимости и наладить свою жизнь.