

Несколько правил, которые помогут удержаться от игровой ЗАВИСИМОСТИ:



- Игроку заранее нужно установить лимит по времени.
- Если играть с установкой на проигрыш, то рассчитать ту сумму, которую не жалко потерять. И не переоценивать случайный выигрыш, чтобы не воспринимать его как некую закономерность.
- Не стоит использовать игру, как способ избавления от негативных эмоций.
- Не занимать денег для игры.
- Не отыгрываться.
- Для того чтобы «сбить» факторы, влияющие на решение «играть», можно время от времени выходить на улицу.

Алкоголизм, наркомания, компьютерная зависимость, зависимость от азартных игр — это все понятия, стоящие в одном ряду. **Механизмы формирования всех зависимостей**, к сожалению, одни и те же. Как правило, в их основе чаще всего лежат и похожие психологические механизмы.

В самостоятельное заболевание зависимость от игры — **гэмблинг, лудомания, игромания** — была выделена совсем недавно. Сейчас к ней относятся так же, как и к другим зависимостям — алкоголизму, наркомании.

Выделяют такие **симптомы «игровой наркомании»**

1. Каждый день, без пропусков, играете на компьютере/смартфоне.
2. После начала игры теряете чувства времени.
3. Не хочется оставлять игру незавершенной.
4. Едите без отрыва от монитора/экрана.
5. Не признаете, что слишком много времени проводите за игрой на компьютере/смартфоне.
6. Окружающие начинают упрекать вас тем, что вы проводите много времени возле монитора.
7. Не прекращаете игру, если достигнете какой-то уровень сложности, идете дальше.

8. Сравниваете свои результаты со старыми и гордитесь этим, сообщаете об этом всем, ком только можно.

9. Играете в разгар работы, учебы.

10. Как только члены семьи направляются из дома, бросаетесь к компьютеру и с чувством облегчения начинаете играть.

Классический сценарий быстрого развития игровой зависимости таков: человек, только что познакомившийся с той или иной игрой, практически тут же становится обладателем крупного выигрыша. Подавляющее большинство людей в данном случае не принимают решения остановиться на этом, а продолжают делать ставки с целью обрести еще больший доход. Это, в конце концов, приводит к исчезновению как выигрыша, так и начального капитала. Горький опыт не служит поводом прекратить пагубное увлечение азартными играми. Наоборот, проигрыш разжигает еще большее желание возместить потерю, и человек продолжает играть в ущерб себе. Такой особенностью психического поведения по отношению к азартным играм большинства людей пользуются игорные дома и казино. Они зачастую специально сразу дают новичкам выиграть, чтобы у тех возникло желание играть дальше и дальше ради еще большей прибыли.

В отличие от родственных заболеваний наркомании и алкоголизма, эта более близка к психическим болезням, не затрагивает физического здоровья. Но принцип самого влечения у нее схож. Если при наркомании и алкоголизме физические симптомы указывают на болезненное состояние, то в случае игромании такого, естественно, не наблюдается.

