**Игровая зависимость**

 Игромания (гемблинг, лудомания, игровая зависимость)– это вид психологической зависимости, патологическое пристрастие человека к азартным или компьютерным играм, которое развивается на уровне личности и сопровождается серьезными нарушениями не только в психике, но и в других жизненно важных сферах.

 На сегодняшний день существует множество разновидностей этой болезни. Это интернет-зависимость, компьютерная игромания, зависимость от азартных игр и непреодолимая тяга к ставкам на спорт. Компьютерная игромания становится все более популярной, так как не имеет ограничений по возрасту, не надо никуда ходить, да и денег требуется не так много. Изначально все выглядит как хобби, поэтому не вызывает беспокойства у близких зависимого человека, скорее даже наоборот : родители довольны, что ребенок не гуляет на улице с малознакомыми ребятами, а муж после работы спешит домой.

 Предрасположенность к игровой зависимости только на 10-15% обусловлена генетически, в остальном важнейшее значение имеет среда обитания, социальное окружение и экономические условия жизни человека, то, в какой семье и атмосфере он рос, как воспитывался и как о нём заботились. Неумение человека самостоятельно принимать решения и справляться с жизненными трудностями, заниженная самооценка, податливость влиянию окружающих, чувство одиночества и неудовлетворенности – вот основные причины возникновения зависимости.

 Игромания считается психическим отклонением, поэтому, как и любую психическую болезнь, её сложно обнаружить. Изначально человек просто играет в игры, а затем, незаметно для себя самого, процесс игры начинает его затягивать. Стоит отметить, что здесь неважно, идет игра на деньги или нет, главное – что человеку все труднее выйти из игры. Постепенно появляются более сложные цели – пройти еще один уровень, заработать немного денег. Человек уже не осознает, что он тратит драгоценное время, и для него нет ничего важнее процесса игры. Со временем игра настолько поглощает человека, что он не может думать ни о чем другом. Возникают мысли, что если он не зайдет в игру прямо сейчас, то случится что-то непоправимое. Заходя в игру, у зависимого появляется сильнейшее возбуждение (повышается уровень адреналина), заставляя его получать все более сильные эмоции. Если у игромана что-то не получается – он становится раздражительным, психует, гневается. Может начать крушить все вокруг или впасть в депрессию, некоторых посещают суицидальные мысли. Игроман может пойти на нарушение закона, его мало волнует, что о нем подумают родные и близкие.

 Одержимый игрок обычно проходит 4 стадии:

1. Стадия выигрышей (игра от случая к случаю, мечты о выигрышах, возрастающие ставки)
2. Стадия проигрышей (игра в одиночку, уходы с работы, неоплаченные долги, ложь)
3. Фаза отчаяния ( разрыв с семьей, друзьями, раскаяние, испорченная репутация, паника, потеря работы, незаконные действия)
4. Безнадежная стадия (чувство безысходности, мысли о самоубийстве, аресты, алкоголь, суицидальные попытки).

 Решение проблемы игромании предполагает выявление причин зависимости и их своевременное устранение. Если начинающий игроман взрослый человек, то он должен попытаться самостоятельно справиться с нарастающим пристрастием. Но если игроманом становится ребенок или подросток, то без помощи взрослых ему не обойтись.

 Если вы заметили, что ваш близкий все чаще и дольше сидит у компьютера – не закрывайте на это глаза, т.к. чем раньше заметите существующую проблему, тем быстрее сможете помочь человеку ее устранить. Следует понимать, что лечение игромании будет долгим и трудным как для самого больного, так и для его близких. В легких случаях это психотерапия, направленная на восстановление психического состояния зависимого. Тяжелобольным понадобится лечение в специализированной больнице с помощью антидепрессантов и психотерапии.

 В случае подозрения игровой зависимости Вы можете самостоятельно обратиться за помощью в психоневрологический диспансер, расположенный по адресу г. Орша, ул. Владимира Ленина,38 или звоните по « Телефону доверия» 51-00-19.

 Психолог ПНД Виктория Михальченко