

Зависимость от азартных игр: причины, следствия, пути выхода

Лудомания (лат. *ludo* — <я> играю + др.-греч. *μανία* — страсть, безумие, влечение), **игромания**, **игровая зависимость**, **гэмблинг-зависимость** (англ. *gambling* — игра на деньги) — патологическая склонность к **азартным играм**; заключается в частых повторных эпизодах участия в азартных играх, которые доминируют в жизни человека и ведут к снижению социальных, профессиональных, материальных и семейных ценностей: такой человек не уделяет должного внимания своим обязанностям в этих сферах. В системе кодирования болезней **МКБ-10** имеет код **F63.0** раздел «Отклонение в привычках и нарушения контроля импульсов» и определяется как: «Нарушение, выраженное в частой и регулярно повторяющейся азартной игре, которая доминирует над образом жизни пациента и ведет к утрате социальных, профессиональных и материальных ценностей и обязательств».

Патология игры выражается в продолжительной, повторяющейся и зачастую также возрастающей тяге к азартным играм, которая наносит ущерб социальной жизни человека и приводит к таким последствиям, как долги, разрушение семейных связей и снижение интереса к профессиональному росту.

Чтобы говорить об установившейся патологической тяге к азартным играм, необходимо зафиксировать, по крайней мере, два момента в течение как минимум одного года, когда тяга к игре являлась патологической.

Ц. П. Короленко и Т. А. Донских (1990) выделяют ряд признаков, характерных для **азартных игр** как одного из видов **аддиктивного** поведения. К ним относятся:

- постоянная вовлеченность, увеличение времени, проводимого в ситуации игры;
- изменение круга интересов, вытеснение прежних мотиваций игровой, постоянные мысли об игре, преобладание и воображение ситуаций, связанных с игровыми комбинациями;
- «потеря контроля», выражающаяся в неспособности прекратить игру как после большого выигрыша, так и после постоянных проигрышей;
- состояния психологического дискомфорта, раздражения, беспокойства, развивающиеся через сравнительно короткие промежутки времени после очередного участия в игре, с труднопреодолимым желанием снова приступить к игре. Такие состояния по ряду признаков напоминают состояния **абстиненции у наркоманов**: они сопровождаются головной болью, нарушением сна, беспокойством, сниженным настроением, нарушением концентрации внимания;
- характерно постепенное увеличение частоты участия в игре, стремление ко всё более высокому риску;
- периодически возникающие состояния напряжения, сопровождающиеся игровым «драйвом», всё преодолевающим стремлением найти возможность участия в азартной игре;
- быстро нарастающее снижение способности сопротивляться соблазну. Это выражается в том, что, решив раз и навсегда «завязать», при малейшей провокации (встреча со старыми знакомыми, разговор на тему игры, наличие рядом игорного заведения и т. д.) игровая зависимость возобновляется.

Самопроверка «Зависим ли ты от азартных игр»

Для простой самостоятельной проверки мы предлагаем пройти следующий тест для выяснения того, зависим ли ты от азартных игр или нет. Ниже представлен список из 19 вопросов, на которые надо ответить либо да, либо нет.

1. Ты когда-нибудь играл до тех пор, пока у тебя не закончились деньги?
2. Ты когда-нибудь занимал деньги для того, чтобы поиграть в азартные игры?
3. Ты когда-нибудь занимал деньги для игры или по причине того, что тебе нужно было расплатиться?
4. Ты регулярно превышаешь установленный самим для себя временной или финансовый лимит для игры?
5. Приходила ли тебе когда-нибудь в голову мысль раздобыть денег для игры нелегальным способом?
6. Ты часто думаешь об игре?
7. Ты когда-нибудь крал деньги для игры?
8. Ты плохо концентрируешься на вещах, не связанных с азартными играми?
9. Ты становишься беспокойным и агрессивным, когда ты лишен возможности играть в азартные игры?
10. Повседневная жизнь кажется тебе неинтересной и скучной по сравнению с азартными играми?
11. Ослабевает ли при этом твой интерес к происходящему вокруг и к людям, которые тебя окружают?
12. Ты играешь для того, чтобы вернуть проигранное?
13. Ты скрываешь от друзей или семьи то, как часто ты играешь, и сколько ты при этом уже проиграл?
14. Ты часто ощущаешь муки совести после игры?
15. Случалось ли уже такое, что ты продолжал игру, зная при этом, что это наносит вред тебе лично или кому-то еще?
16. Ты когда-нибудь уже играл для того, чтобы повысить свое настроение и уйти от накопившихся проблем?
17. Приводила ли твоя игра к тому, что в твоей семье случались конфликты и ссоры?
18. Ты уже когда-нибудь пропускал работу/учебу ради того, чтобы провести время за азартными играми?
19. Тебя когда-нибудь посещали мысли о самоубийстве или предпринимал попытку совершить суицид из-за азартных игр?

Если количество положительных ответов превысило 7, тогда возникает подозрение на то, что у тебя существует зависимость от азартных игр.

***Рекомендации
по профилактике игровой зависимости (по Е.В. Разумовой):***

1. Заранее решить какое количество времени и денег вы выделяете на азартную игру;
2. Играйте, и знайте, что ваш шанс выиграть очень мал - не делайте большие ставки;
3. Взвешивайте решения относительно вашей игры - учитывайте случайности;
4. Азартная игра – развлечение, а не источник дохода;
5. Крупный выигрыш - радость, но возможно, это больше не повторится;
6. Не играйте, когда вы устали, вам скучно, вы взволнованны или сердиты;
7. Отмечайте количество времени и денег, потраченные на игру;
8. Воспринимайте вашу семью и друзей серьезно;
9. Играйте на свои деньги, не берите в долг;
10. Осознайте, что в азартных играх Фортуна правит балом,- результат случаен;
11. Во время игры делайте перерывы;
12. Играя – уменьшайте употребление алкоголя;
13. Чередуйте азартную игру и другие виды отдыха;
14. Играйте вместе с тем, у кого нет проблем с азартными играми;
15. Не пытайтесь отыграть проигрыши;
16. Идя играть, не берите с собой кредитные и банковские карточки;
17. Установите себе лимит времени на игру;
18. Решения за вами по поводу азартных игр - не играйте, из-за того, что другие так хотят;
19. Не играйте, спасаясь от негатива.