

Автор: Отдел общественного здоровья ГУ «Речицкий ЗЦГЭ»



Зависимость от азартных игр еще иногда называют «скрытым заболеванием» потому, что очевидных физических признаков болезни нет, как, например, в случае с алкогольной или наркотической зависимостью. Проблемные игроки, как правило, отрицают, или сводят наличие проблемы к минимуму. Они также идут на многое, чтобы скрыть страсть к азартным играм от окружающих. Например, проблемные игроки часто отдаляются от своих близких, скрывают и лгут о том, где они были и что делали.

### **У вас проблемы с азартными играми, если:**

1. Вы чувствуете необходимость скрывать тот факт, что вы азартный игрок. Вы никому не говорите о том, что вы играете, или значительно преуменьшаете проигранную сумму, чувствуя, что другие не поймут вашего увлечения, или хотите удивить их крупным выигрышем.
2. Вы не можете контролировать свой азарт. Вы не можете покинуть игру в процессе, даже понимая, что вам ничего не светит. Вы готовы проиграть все до последней копейки.
3. Вы делаете ставки, даже если у вас уже нет денег. Красным флагом должно стать ваше отчаяние вернуть проигранные деньги. Возникает желание одолжить денег, что-либо продать или даже украсть. Это порочный круг. Человек может быть уверен в том, что вернуть деньги можно только выиграв их.
4. Ваши друзья и семья обеспокоены вашим поведением. Отрицание лишь отдаляет необходимость решения проблемы. Если близкие люди обеспокоены, стоит внимательно к ним прислушаться. Посмотрите на то, как азартные игры влияют на вашу жизнь с другой стороны. Просьба о помощи не является признаком слабости. Измениться никогда не поздно.

### **Лечение игровой зависимости**

Каждый игрок по-своему уникален, и поэтому нуждается в индивидуальной программе лечения, которую составят профессионалы специально для него. То, что работает для одного человека, не обязательно сработает для другого. Самым большим шагом должно

стать осознание проблемы. Чтобы прийти к этому, потребуется немало усилий и храбрости, особенно в ситуации, когда человек уже потерял огромное количество денег и разрушил свои отношения с близкими людьми. Лечение игровой зависимости никогда не было легкой задачей. Но если вы нашли правильное лечение и получаете поддержку, все возможно!

### **Как изменить свою жизнь и принимать только здоровые решения?**

Единственный способ борьбы с желанием сыграть в азартную игру является анализ того, что становится причиной желания играть, проработать ситуацию, убрать причины и заменить их. Четырьмя элементами проблемной игромании являются:

**Решение:** перед тем, как начать игру, человек принимает решение в нее сыграть. Если у вас появляется такое желание, прекратите делать то, что вы делали до этого и позовите кого-нибудь, подумайте о последствиях своего решения, заставьте себя перестать думать об азартной игре, немедленно займитесь другим видом деятельности.

**Деньги:** играть в азартные игры без денег невозможно. Спрячьте свои кредитные и зарплатные карты, позвольте другому человеку следить за вашими финансами, при себе всегда держите ограниченное количество наличных денег.

**Время:** играть в азартные игры без свободного времени невозможно. Составьте расписание своего времени, добавьте в распорядок дня приятное активное времяпрепровождение, которое никак не связано с азартом, найдите время для того, чтобы расслабиться, планируйте больше мероприятий со своей семьей.

**Игра:** без игры или деятельности, где можно заключать пари, азартно играть невозможно. Избегайте соблазнов. Скажите своим друзьям о том, что у вас игровая зависимость, чтобы они не склоняли вас к вашей вредной привычке. Заблокируйте онлайн сервисы для азартных игр на своем компьютере.