

Автор: Отдел общественного здоровья ГУ «Речицкий ЗЦГЭ»



Поворотным моментом в формировании игровой зависимости могут быть какие-либо отрицательные события в личной или профессиональной жизни: расставание, разочарование в отношениях, потеря работы и жизненных ориентиров, профессиональный и личностный кризис.

**Игровая зависимость – это, прежде всего, зависимость, и развивается она по тем же законам, что и наркомания или алкоголизм. Поэтому к помощи в преодолении игровой зависимости должны обязательно привлекаться профессионалы – врачи и психологи.**

Лечение игромании должно быть комплексным и продолжительным. Необходимо проявить терпение и упорство для того, чтобы избавиться от этого тяжёлого недуга. Во многом освобождение от игровой зависимости связано не только с восстановлением психического здоровья патологического игрока, но и с переоценкой жизненных приоритетов и изменением образа жизни. К лечебному процессу должны подключиться специалисты (психиатры-психотерапевты, психологи), а также родственники пациента, его друзья.

Если Вы обнаружили у себя или своих близких склонность к игромании, обратитесь за помощью к специалистам по лечению зависимостей: они помогут избавиться от навязчивого стремления играть, подскажут оптимальные способы решения Ваших проблем, найдут пути выхода из личностного кризиса, окажут психологическую и социальную поддержку.

### **Профилактика игровой зависимости**

Важнейшим аспектом профилактики игромании является усиление внутрисемейных связей, налаживание социальных контактов, гармонизация отношений в

профессиональной и личной сфере.

В частности, **важно**:

- проявлять неформальный интерес к делам и увлечениям своих близких, особенно подростков;
- поощрять занятия спортом, позитивные хобби;
- не запугивать последствиями сделанных ошибок, поощрять откровенность своих близких, их готовность поделиться наболевшим;
- поддерживать семейные традиции: собираться за одним столом за ужином, вместе отмечать семейные даты, праздники и т.д.;
- регулярно проводить совместно выходные, отпуска;
- быть эмоционально близкими друг другу, проявлять готовность выслушать, посочувствовать, поддержать, помочь и посоветовать;
- стараться создать в доме атмосферу любви и взаимопонимания.

**Человек, выросший в кругу любящей и поддерживающей семьи, имеет высокую устойчивость к формированию игровой зависимости.**