**Профилактика и помощь при игровой зависимости**

В последнее время проблема зависимости от азартных игр (лудомания) приобрела исключительно важное значение в связи с повсеместным распространением денежных игровых автоматов, открытием множества казино, а также букмекерских контор (в том числе онлайн). Все они красиво оформлены, что способствует усилению эффекта легкой возможности выигрыша за короткое время и постоянному желанию отыграться и выиграть больше.

**Особенности развития лудомании.**
Лудомания начинается так: человек просто хочет развеяться, испытать удачу, справиться со стрессом, развлечься с друзьями, как в кино - поставить на черное. А затем, некоторые, склонные к развитию зависимости люди попадают в гормональную ловушку. Адреналин, дофамин и другие нейромедиаторы, производимые мозгом во время игры и в момент выигрыша, дают настолько сильные ощущения, что игрок возвращается за ними снова и снова.

Проблема усугубляется тем, что в процессе игры в ряде случаев возникают расслабление, снятие эмоционального напряжения, отвлечение от неприятных проблем и игра рассматривается как приятное времяпрепровождение. На основе этого механизма  постепенно наступает втягивание и развивается игровая зависимость.

**Виды игровой зависимости.**
Существует несколько видов игровой зависимости:
от казино
от казино онлайн
от игровых автоматов
от игровых автоматов онлайн
от ставок на спорт, в том числе онлайн
от карточных игр
от азартных пари

**Проявления игровой зависимости.**
Проявления зависимости от азартных игр разделены на четыре группы, все они усугубляют друг друга и образуют порочный круг, из которого без помощи психолога не выбраться:

* Психология. Человек постоянно находится в стрессе, испытывает депрессию, при сильной зависимости его начинают посещать мысли о самоубийстве.
* Физиология. Проблемы со сном, с аппетитом, головные и мышечные боли, проблемы с сердечно-сосудистой системой, иногда к игровой зависимости добавляется алкоголизм, пищевые нарушения.
* Социальная жизнь. Игроман теряет социальные навыки, тесные связи, постепенно теряет друзей и близких, портит отношения с окружающими, что приводит к социальной изоляции и отчуждению.
* Финансы. Лудоман постоянно занимает деньги, влезает в кредиты, но долги не возвращает.

**Стадии развития игровой зависимости.**
Стадия выигрыша. Почувствовав вкус успеха и выигрыша, игроман попадает в гормональную петлю. Он хочет испытать эйфорию снова и снова - механизм формирования аддикции запущен. Именно сейчас легче всего помочь больному, но именно на этой стадии никто и не думает о надвигающейся беде.

Стадия проигрыша. Так как постоянно выигрывать невозможно, а единственный победитель - казино, игроман начинает проигрывать все чаще и все большие суммы. Стремясь отыграться, человек начинает занимать деньги где только это возможно: он берет кредиты, относит вещи в ломбард, прибегает к микрозаймам. Другие темы отходят на второй план, главным становится процесс игры и надежда отыграться. Он пытается не только вернуть деньги, но ощутить вновь то чувство триумфа и эйфории при выигрыше, но оно тускнеет и ускользает от него.

Стадия безрассудства. На этой стадии ни денег, ни тесных связей у игромана уже не остается. Все, что мешает ему играть, становится абсолютным злом. На этом этапе он даже может убить, чтобы добыть деньги на игру. Изредка его могут посещать мысли остановиться и завязать, но даже если он и попытается бороться — продержаться без игры дольше пары дней он не в состоянии.

Стадия отчаяния. Это тупик для игромана. Он разочарован в игре, он осознает, что она губит его, но остановиться неспособен. Зависимый находится в депрессии и отчаянии, нередко он страдает сопутствующими заболеваниями - алкоголизмом или наркоманией. Его посещают мысли о самоубийстве, и по статистике, для игромана - это часто выбираемый способ покончить с тягой раз и навсегда. Сейчас больной может и готов лечиться, но помочь ему очень сложно.

**Профилактика и помощь при игровой зависимости.**
Игромания имеет под собой мощную психически-биохимическую основу, и это означает, что вылечиться самостоятельно практически невозможно. Вопрос: как избавиться от лудомании со всей очевидностью встает перед самим игроманом только лишь на четвертой стадии болезни. До этого признание зависимости всячески отрицается.

Поэтому первым и самым важным шагом на пути к выздоровлению будет признание наличия проблемы – игровой зависимости. Часто для этого придется провести несколько бесед со специалистом врачом - психотерапевтом.

Эти вопросы, разработанные учеными по проблемам лудомании, предназначены любому, кто может иметь проблемы в этой области и призваны помочь человеку решить для себя, является ли он патологическим игроком.

1. Пропускали ли вы работу или учёбу, чтобы поиграть в азартные игры?
2. Приносили ли азартные игры вам когда-нибудь несчастье?
3. Азартная игра влияла когда-либо плохо на вашу репутацию? Вы когда-либо чувствовали раскаяние после игры?
4. Играли ли вы для того, чтобы расплатиться с долгами?
5. Азартная игра уменьшала ваши амбиции?
6. Чувствовали ли вы после проигрыша, что надо возвратиться и как можно скорее отыграться?
7. После выигрыша имели ли вы твёрдое убеждение, что надо возвратиться и играть ещё больше?
8. Часто ли вы играете, пока не проиграете всё?
9. Вы когда-нибудь брали в долг, чтобы играть в азартные игры?
10. Приходилось ли вам продавать что-либо, чтобы играть?
11. Существует ли для вас понятие деньги для игры, которые вы используете только для азартных игр?
12. Азартная игра причинила ощутимый финансовый вред вам или вашему семейству?
13. Играли ли вы когда-нибудь дольше, чем планировали?
14. Играли ли вы когда-нибудь, чтобы забыть о неприятностях?
15. Вы когда-нибудь нарушали закон, чтобы иметь деньги на игру?
16. Мучались ли вы бессонницей из-за мыслей об азартных играх?
17. Проблемы, разочарования или расстройства создают у вас желание уйти от всего этого играть?
18. Имеете ли вы привычку праздновать ваши победы в азартных играх?
19. Думали ли вы когда-нибудь о самоубийстве после проигрыша?

Если вы ответили положительно на семь и более вопросов, вам рекомендовано обратиться к специалисту. Он сможет уже более точно определить вашу склонность к лудомании и поможет разрешить вашу ситуацию.

Во всех организациях здравоохранения Республики Беларусь, оказывающих психиатрическую (наркологическую) помощь населению, функционируют «телефоны доверия», по которым круглосуточно также оказывается консультативная психологическая помощь лицам, страдающим патологическим влечением к азартным играм, и их родственникам.

На базе государственного учреждения «Республиканский научно-практический центр психического здоровья», а также во всех организациях здравоохранения республики организовано оказание психиатрической (наркологической), психологической, психотерапевтической, в том числе анонимной помощи лицам, страдающим игровой зависимостью, а также семьям, в которых один из членов семьи страдает патологическим влечением к азартным играм. Медицинская и психологическая помощь оказывается в стационарных и амбулаторных условиях, а также в отделениях дневного пребывания, где назначаются лекарственные средства, проводится психотерапия игровой зависимости, специализированные групповые психокоррекционные занятия.

Ввиду необходимости снижения рисков, связанных с возможностью развития лудомании, и в целях внедрении метода диагностики игровой зависимости, разработанного ГУ «РНПЦ психического здоровья», в организациях здравоохранения, оказывающих психиатрическую помощь населению Республики Беларусь, на сайте учреждения организовано анонимное дистанционное тестирование населения на предмет выявления зависимости от азартных игр «Тест на определение степени зависимости от азартных игр», доступное также на сайте Министерства по налогам и сборам Республики Беларусь.