

## Игровая зависимость

Пристрастие к азартным играм может относиться к картам, рулетке, игровым автоматам, бегам. Оно проявляется как чрезмерное посвящение своего времени этим развлечениям, трата значительного количества денег, пренебрежение работой, семьей и прочими аспектами нормальной жизни. Со временем для большего эмоционального удовлетворения человек начинает рисковать все больше, ставит на кон огромные суммы, жертвует общечеловеческими ценностями, преступает закон. Для того чтобы остановиться и прекратить игру, обычному человеку достаточно один раз проиграться. У человека с патологическим влечением к азартным играм таких тормозов нет. Обычной логике мотивы игромана не поддаются. Его не останавливает ни крупный проигрыш, ни головокружительные долги. Наоборот, чем больше эти долги, тем сильнее его тянет отыграться. Любой ценой. Любовь, пища, сон — все уходит на второй план.



При этом для одержимого важен не столько результат (и даже не выигрыш как таковой), сколько сам процесс игры, возможность ощутить тот острый привкус риска, который в обыденной жизни ему недоступен. И ради удовлетворения этой своей страсти игрок готов пойти на все. Слушая исповеди своих пациентов, приходишь к выводу, что патологическая страсть к игре — часто удел эмоционально незрелых, психологически зависимых людей, тех, кого в детстве либо недолюбили, либо слишком сильно опекали. Стремление к игре для них - это способ вырваться из скучных будней, получить какой-то драйв в обыденности бытия.

Игровая зависимость как бы "встраивается" в личность человека, заставляя его думать, действовать и чувствовать, так как выгодно ей, а не здоровой части личности. Причем самому человеку изнутри бывает сложно отличить, где в нём болезнь, а где он сам, настоящий. Он начинает действовать, так как это выгодно болезни, думая при этом, что действует в своих интересах. Даже когда человек прекращает игру, то ловушки, расставленные болезнью, внутри него самого остаются на многие десятилетия, и незнание этого, к сожалению, может привести к рецидиву зависимости.

И есть еще одна причина, осложняющая отказ от зависимого поведения, которая состоит в том, что за время развития зависимости человек практически перестает уметь радоваться и получать удовольствие от жизни, без эмоций вызываемых игрой. Ему нелегко жить без азартных игр. И сам отказ от зависимости, каким бы желанным он не был, воспринимается со страхом (часто не осозанным). Дни без игры кажутся серыми и пустыми. И этот депрессивный период может длиться достаточно долго, особенно если с этим ничего не делать. Многие при этом не выдерживают и возвращаются к игре.

И единственное лекарство против игромании – это категорический отказ от любых азартных игр. Да, зависимый от игры человек может воздерживаться от игры на протяжении всей жизни и чувствовать себя при этом комфортно и уверенно.

Игровую зависимость нельзя преодолеть в домашних условиях: угрозы, просьбы, шантаж не помогают. Для этого необходимо желание обратиться к специалисту. Причем желание, выраженное не только в словах, но и в готовности предпринимать для этого конкретные активные действия.

Как известно, любую болезнь легче предупредить, чем вылечить.

Психолог отдела общественного здоровья Буглак Е.И.