**ИГРОМАНИЯ: СИМПТОМЫ, ФАКТОРЫ, СТАДИИ, ПРОФИЛАКТИКА**

***Игромания*** – это вид психологической зависимости, заключающийся в потребности в азартных играх на фоне утраты интереса к социальным, материальным и семейным ценностям.

По статистике более всего игромании подвержены подростки. Хотя возрастной период охватывает все поколения. Преимущественно страдают мужчины. Самое страшное, что делает игроманию таковой – это невозможность в начале развития болезни распознать ее.

***Актуальность игровой зависимости обусловлена такими факторами:***

• Нанесение урона социальному и материальному положению патологического игрока. По статистике 23% игроманов сталкиваются с финансовыми проблемами, 35% состоят в разводе, а у 80% имеются проблемные отношения в семье.

• Криминализация действий патологических игроков – около 60% из них совершают правонарушения. Объясняется это стремлением достать денег на игру любой ценой, даже за чужой счет. Кроме того, увеличивается риск виктимизации, когда сам игрок становится жертвой чьих-то преступных посягательств.

• Развитие депрессивных расстройств с высоким риском суицидальных попыток. 13-40% игроманов пытаются совершить самоубийство, а от 32% до 70% думают о нем.

• Рост числа подростков, вовлеченных в азартные игры онлайн. Доступность этих игр без надлежащего родительского контроля, отсутствие физической нагрузки и продвинутая стимуляция разработчиков делают почти треть подростков в странах Европы зависимыми от компьютерных игр.

• Вовлеченность в зависимость преимущественно лиц молодого возраста. 4 из 5 зависимых – это мужчины в возрасте от 20 до 30 лет. Женщины же начинают играть в более позднем возрасте, но игровая зависимость у них развивается намного быстрее и лечится гораздо труднее.

• Быстро развивающаяся десоциализация патологических игроков.

• Изменение мышления с приоритетностью мыслей об игре, когда окружающая действительность воспринимается как нечто второстепенное, важное только с точки зрения удовлетворения игровой потребности.

***Виды игровой зависимости***

*1. Компьютерная игромания*

Компьютерная игромания - это склонность к играм на смартфоне, приставке, компьютере. Разнообразие игр и сюжетов стимулирует геймера уделять новинкам все больше времени. Развитие киберспорта, в котором игроки, выигравшие турнир, получают астрономические суммы, служит дополнительной мотивацией.

*2. Игромания, связанная с азартными играми в казино*

Игромания, связанная с азартными играми в казино, – это классический вариант лудомании. Сюда относятся карточные игры, рулетка, различные виды игровых автоматов. Доступность виртуальных казино, реклама в Интернете, возможность крутить барабан бесплатно за счет бонусов – всё это затягивает.

*3. Коммерческие игры и ставки на спорт*

Игромания, связанная с коммерческими играми, – ставки на спорт в букмекерских конторах, участие в лотереях и телевикторинах. Опасность таких ставок даже выше, чем при игре на обычных автоматах. В тотализаторе и ставках на спорт есть возможность прогнозирования. Если человек разбирается в бегах или конкретном виде спорта, он может делать успешные прогнозы, за которыми последует полоса выигрышей – и дофаминовое вознаграждение, выделение гормона счастья. Избавление от такой зависимости – дело трудное, но необходимое, потому что раньше или позже полоса везения закончится, а последствия лудомании придется ликвидировать долго.

*4. Игромания, связанная с финансовыми рынками*

Патологическое пристрастие к игре на фондовом рынке, Форексе, рынке криптовалют. Наличие Интернета сделало ее доступной для широкого круга людей. Действует такая торговля так же, как любая другая игровая зависимость у взрослых. При этом опасность заключается в том, что трейдер привыкает воспринимать выигрыш и проигрыш как колонки цифр на экране. Самостоятельно он справиться с этим не сможет, родным придется обратить его внимание на негативные последствия таких спекуляций.

***Игромания – зависимость, имеющая свои симптомы:***

* больной много разговаривает о любимой игре, постоянно думает, во что поиграть;
* отсутствие желания отвлечься от включенной игры, агрессивное поведение при вынужденном отстранении, эмоциональный подъем при возобновлении игры;
* потеря интереса к еде;
* неспособность сказать точное время завершения игры;
* сокращение времени на сон;
* отказ от соблюдения правил личной гигиены, общения с членами семьи и знакомыми;
* утрата интереса к некогда любимым занятиям.

Родственникам игромана нужно незамедлительно обратиться к врачу при появлении у него следующих признаков:

* отсутствие рациональных причин для игры;
* неспособность человека отказаться от игры;
* большую часть своего времени он проводит за играми;
* игры занимают все его мысли, вытесняя учебу, работу, семейные обязанности, дружбу;
* игроман начинает причинять вред себе и окружающим.

Механизм формирования игровой зависимости основан на частично неосознаваемых стремлениях, потребностях: уход от реальности и принятие роли. В процессе игры возникают расслабление, снятие эмоционального напряжения, отвлечение от неприятных проблем и игра рассматривается как приятное проведение времени. По этому механизму постепенно развивается зависимость. Аддикция к игре начинается тогда, когда после участия в ней человек продолжает с большим постоянством думать об игре и стремится снова участвовать в ней.

***Выделяют следующие фазы в уже сформировавшейся игромании:***

* *Фаза выигрыша.* Проявляется при каждом успехе и сопровождается приятными ощущениями, предвкушением большого заработка и повышения социального статуса. Это подкрепляет человека в желании к дальнейшей игре и провоцирует его на изучение теории игровых процессов, изучение схем и стратегий для выигрыша. Игра со временем начинает оттеснять все другие увлечения больного.
* *Фаза неудачи.* Ранний успех сменяется неожиданной неудачей. Человек при этом не хочет принимать это и жаждет быстрее отыграться, восполнив потерю. Нередко в своем стремлении он начинает прибегать к обману и даже – к воровству. Желание вновь вернуть чувство успеха становится непреодолимым, и больной начинает прибегать для этого к различным аморальным шагам.
* *Фаза отчаяния.* Игрозависимый, всеми силами пытаясь отыграться, исчерпывает все финансовые и моральные резервы семьи, которая, каждый раз обманываясь его обещаниями и, доверяя ему, начинает отвергать его. То же самое происходит и на работе. Фаза сопровождается депрессией, суицидальными мыслями, а также, соматическими расстройствами, например, нарушением в работе пищеварительного тракта или паническими атаками.

В настоящее время можно выделить некоторые *предрасполагающие факторы*, создающие повышенный риск развития этой формы аддиктивного поведения. К ним относятся неправильное воспитание в семье, включая его различные варианты: недостаточную опеку, непостоянство и не прогнозируемость отношений, чрезмерную требовательность, сочетаемую с жестокостью, установки на престижность. Большое значение имеют участие в играх родителей, знакомых, частые игры в домашней обстановке на глазах у ребенка или подростка. Имеются данные о том, что благоприятную почву для развития игровой аддикции создает «вещизм», переоценка значения материальных благ, фиксирование внимания в семье на финансовых возможностях и затруднениях, зависть к более богатым родственникам или знакомым, убеждение в том, что все проблемы в жизни связаны только с отсутствием денег.

***Лица с игровой зависимостью имеют следующие личностные особенности:***

* высокую «социальную смелость» – склонность к риску, расторможенность, аномальный стиль поведения;
* «подверженность чувствам» – склонность к непостоянству, подверженность влиянию случая и обстоятельств, снижение соблюдения общепринятых норм и запретов в поведении и межличностных контактах;
* «экспрессивность» – эмоциональная дезориентация мышления, спонтанная вера в удачу;
* «напряженность» – активная неудовлетворенность стремлений;
* «неустойчивость самоконтроля» – конфликтность представлений о себе; неадекватность самооценки (независимо от возрастной группы).

Игровую зависимость могут провоцировать ***ошибки мышления:***

* мнение, что с помощью денег можно решить любые проблемы (включая эмоциональные, связанные с отношениями между людьми);
* надежда, что большой выигрыш «перечеркнет» все жизненные неудачи;
* мечты о выигрыше замещают планы на будущее, становятся этими планами;
* пациент считает, что бывают выигрышные (счастливые) и невыигрышные дни. Это может сопровождаться суевериями, зацикленностью на приметах, появлением собственных «ритуалов» удачи. Все это замещает подлинный контроль над жизнью;
* особое представление об игровом процессе: вера в переломный момент, который обязательно должен наступить, в возможность отыграться.

Разные виды игровой зависимости имеют различные формы проявления. Специалисты выделяют ***5 основных типов игроманов***, сочетающихся между собой:

1. *Невротическая форма* – когда игромания сочетается с антисоциальным поведением (агрессией) и проявляется склонностью к обману ради наживы и удовольствий.
2. *Импульсивная форма* – характеризуется снижением уровня самоконтроля.
3. *Субкультурная форма* – когда мотивы человека кроются в желании приобрести социально значимый статус, однако, со временем он начинает зависеть от игр и не может преодолеть тягу к ним.
4. *Симптоматическая форма* – проявляется на фоне выраженного психического расстройства, к примеру, депрессии или шизофрении.

Существует несколько ***стадий игромании:***

1. Человек не интересуется азартными играми.
2. Человек играет в игры только для своего удовольствия.
3. Азартные игры сопровождаются проблемами в семье, физическим здоровьем.
4. Азартные игры выражаются проблемами во всех аспектах жизни, у человека наблюдаются ярко выраженные симптомы игромании.
5. Тяжелая форма игромании, которая влечет за собой негативные последствия и разрушительный стресс.

***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.

(Использованы материалы интернет источников)