**Игровая зависимость: симптомы, стадии, излечение**

Начало формы

В двадцать первом веке игромания стала одной из наиболее вредных привычек наравне с наркоманией и алкоголизмом. В основе игровой аддикции лежит то же понятие психологической зависимости, - в данном случае от время от времени переживаемого чувства азарта. Адреналиновая зависимость и возникающая на ее фоне потребность в мимолетном счастье с помощью выигрыша по своей силе воздействия практически не сравнимы ни с каким другим ощущением.

Согласно результатам исследований, игры в сети Интернет оказывают более пагубное влияние на психику: в казино и за игровым столом человек находится на виду, и рано или поздно ему приходится прекращать игру по своей воле или из - за отсутствия денег, в то время как компьютерная игромания опасна из - за наличия возможности играть в нее бесконечно долго, совершенно забыв о времени.

**Как определить потенциального игромана?**
Мировая статистика говорит о 3% зависимых от азартных игр людей. Это те особы, которые уже нуждаются в помощи не только психолога, но и врача - нарколога, поскольку игромания является серьезной болезнью, уровень зависимости которой, возможно, даже выше, чем у проблемы алкоголизма.

Подверженность игромании не имеет полового признака и может быть характерна как для представителей сильного, так и для представительниц слабого пола. Также нехватка азартных ощущений не характерна для какого - либо конкретного возраста. Так, например, в Америке 80% пенсионеров играют в лотереи, а в России таким видом азартных игр увлечены преимущественно подростки и дети. Если ребенок приучается играть в то, что вызывает зависимость, то уже к сознательному возрасту ему потребуется лечение от игромании. Что касается женщин, то склонность к азарту для них наступает в возрасте около 30 лет. Стоит отметить, что женщинам сложнее излечиться от игромании, поскольку они более эмоционально воспринимают мир. У представительниц прекрасного пола данная болезнь может появиться в результате неудавшегося брака, финансовых проблем, тяжелой утраты, невозможности реализовать себя в жизни.

Подростки находят в сетевых играх возможность реализации скрытого потенциала. Также это могут быть юноши и девушки, склонные к асоциальному поведению. При помощи игр они выплескивают свою агрессию и неудовлетворенность, и в какой - то момент подобное поведение может перейти на представителей невиртуальной реальности.

Истоки детской и юношеской игромании следует искать, прежде всего, в семье. Если малыш с самого детства был лишен внимания и поддержки родителей, то очень велика вероятность сценария, когда он будет находить все это у карточного стола, у игрового автомата или за монитором компьютера.

Интересен тот факт, что часто игровая зависимость возникает у людей, получивших черепно - мозговую травму и страдающих от периодических головных болей. Их мозг наиболее чувствительно реагирует на стресс, который возникает во время игры.

**Игровая зависимость может проявляться в виде одной из двух форм – социализированной и индивидуализированной.**
Индивидуализированная форма – худший вариант, для нее характерна утрата контактов с окружающими. Человек очень много времени проводит за компьютером или игровым автоматом, потребности общаться с семьей, друзьями, окружающими у него не возникает. Игра и все, что с ней связано, становится своеобразным наркотиком (необходимо регулярно принимать очередную «дозу»). В противном случае возникает «ломка» в виде депрессии, повышенной раздражительности. Для социализированной формы характерно сохранение социальных контактов. Люди, страдающие подобной зависимостью, предпочитают сетевые игры и игровые залы. Подобное занятие для них является не столько наркотиком, сколько соревнованием. Данная форма менее пагубна для психики по сравнению с индивидуализированной.

**Симптомы игровой зависимости:**

* + один из основных симптомов - выраженное раздражение, возникающее в ответ на вынужденную необходимость отстранения от любимого занятия. Когда же игра возобновляется, сразу происходит эмоциональный подъем;
	+ неспособность спрогнозировать время завершения сеанса (играющий будет откладывать его снова и снова);
	+ компьютер/карты/игровой автомат становится центром жизни зависимого человека, поэтому при общении с окружающими самым интересным для него будет обсуждение любимой игры;
	+ по мере прогрессирования зависимости нарушается социальная, трудовая и семейная адаптация человека: он забывает о служебных и домашних делах, об учебе и работе (утрачивает интерес к любой деятельности, кроме игровой);
	+ игроман часто принимает пищу, не отходя от монитора/игрового стола или автомата, пренебрегает личной гигиеной, меньше спит, в результате игровые сеансы удлиняются.

**Стадии игровой зависимости:

1) Стадия «выигрышей» (интерес - начало заболевания)**
Игровая зависимость начинается после нескольких крупных выигрышей, которые идут подряд. Человек начинает частую практику в компьютерных/азартных играх после существенных побед или денежного дохода от них, - затем наступает период, во время которого игровые сеансы учащаются. Параллельно с этим увеличиваются размеры ставок, выигрыши чередуются с неудачами. Из - за размышлений о новых выигрышах игрок испытывает приподнятое настроение. Появившиеся незначительные финансовые трудности (в случае с азартными играми) разрешаются периодическими победами.

**2) Стадия «проигрышей» (увлеченность – тяга к игре уже заметна)**
Появление за компьютером/в игровых залах становится систематическим. Свой поход в казино человек сопровождает мыслями о небольших ставках (только на часть имеющихся денег). В итоге проигрываются все наличные средства. Игрок начинает искать возможность «отыграться»: берет дополнительные сеансы интернет - игры/занимает средства для ставки. Если говорить об азартных играх, то игроман сперва занимает деньги у знакомых и близких, затем берет банковские кредиты, - при этом он постоянно говорит неправду и скрывается от близких.

Благодаря возникшим из - за игры проблемам с займами мысли о возвращении в игровые заведения усиливаются. Однако, в случае выигрыша игрок редко покидает зал, и постепенно самоконтроль во время игры окончательно утрачивается. Выигранные деньги редко направляются на решение финансовых проблем, - как правило, они снова возвращаются в игру. Человек не может понять, как выпустил ситуацию из - под контроля, жалеет о происходящем, даёт клятвы о прекращении игры, но со временем все обещания забываются.

**3) Стадия отчаяния (собственно зависимость)**
С постоянным развитием игровой зависимости ухудшаются отношения с близкими и родными людьми. Знакомые отворачиваются от игромана, семья отказывается выплачивать долги и кредиты. Понимание происходящего происходит постепенно. Появляются периоды без игры (чаще всего из - за отсутствия денег), и создаётся обманчивое ощущение победы над зависимостью. Иллюзия того, что всё позади, заставляет расслабиться, но при первом появлении денег человек снова оказывается «на крючке». Срыв происходит неожиданно и абсолютно не контролируется зависимым игроком, в результате чего игроман начинает страдать расстройством сна, становится еще более лживым и скрытным, обращается к алкоголю или наркотикам, его посещают навязчивые мысли, может появится депрессия, а также склонность к совершению преступления или суициду.

**4) Стадия привязанности (может наступить через несколько месяцев, или даже лет)** Предыдущая стадия может иметь относительно благополучное продолжение, когда игровая активность угасает: человек начинает интересоваться чем - то новым, налаживать социальные и трудовые контакты. Однако, совсем «распрощаться» с игрой самостоятельно у него не получается. Эта стадия может длиться долгие годы, и появление новых игр может провоцировать всплеск игровой активности.

**Предотвращение игровой зависимости:**
Важно понимать, что у игромана не существует никаких жизненных интересов, помимо игры. Как и все остальные, этот человек продолжает заниматься повседневными делами, но все его мысли направлены на то, чтобы поскорее начать игру. Игроманы всегда ищут даже ничтожный аргумент в оправдание своей болезни и никогда не признаются в том, что имеют проблему. Человек с игровой зависимостью невнимателен, рассеян, в целом имеет болезненный облик (из - за недосыпа, недоедания), во время игры может переживать повышенную потливость, нервозность, боязнь потерять доступ к игре. Внешний вид игромана: в целом болезненный облик, эти люди страдают бессонницей, поскольку часто проводят ночи за игровым столом или компьютером, у них появляется снижение работоспособности, круги и мешки под глазами, нездоровый цвет лица, ухудшение самочувствия.

Если игромания настигла подростка, то он будет чаще прогуливать школу, ему будет крайне сложно заниматься всеми видами общественной деятельности, пропадает интерес к общению с друзьями и вообще к чему бы то ни было. Голова игрока постоянно занята лишь одной мыслью: когда снова начнется игра и как отыграться.

Отрицательные последствия игровой зависимости очевидны. Тем не менее, выход есть даже из ситуаций, которые кажутся безвыходными. Лечение игровой зависимости возможно как самостоятельно (что является крайне сложным), так и в тандеме с квалифицированным психологом. Необходимо увидеть свою жизнь со стороны, осознать, на что она стала похожа. Стопроцентной гарантии на излечение дать невозможно, поскольку главная составляющая успеха – это сильное желание самого человека исцелиться от пагубной игровой привычки. Чем сильнее упорство и тяга к выздоровлению, тем выше шансы на возвращение к нормальной жизни. Вместе с поддержкой друзей и близких это даёт хороший прогноз для преодоления игровой зависимости.

Конец формы