

Шишко В.В.

Алкоголизм, наркомания, компьютерная зависимость, зависимость от азартных игр - это все понятия, стоящие в одном ряду. Механизмы формирования всех зависимостей, к сожалению, одни и те же. Как правило, в их основе чаще всего лежат и похожие психологические механизмы.

В самостоятельное заболевание зависимость от игры - гэмблинг, лудомания, игромания, - была выделена совсем недавно. Сейчас к ней относятся так же, как и к другим зависимостям - алкоголизму, наркомании. Но если в лечении наркомании и алкоголизма имеется много наработок и способов коррекции, то игромания еще не успела обзавестись таким солидным арсеналом

Игромания – это серьезно. Игромания – не дурная привычка, не неудачное хобби, не распушенность или проявление плохого характера. Игромания – это болезнь, совершенно официальный медицинский диагноз: она внесена в DSM IV – Международный справочник классификации заболеваний.

И болезнь эта, как и любая другая, поражает отнюдь не самых недостойных – ее жертвой может стать любой человек, вне зависимости от социального статуса, образования, силы личности, талантливости и т.д. Так, лудоманией страдали И.А.Крылов, Ф.М.Достоевский и многие другие известные люди.

Основной характеристикой этого заболевания является потеря контроля над игрой, невозможность остановиться – в силу развивающихся нарушений эмоционально-волевой сферы. То есть трагедия игрока не в том, что он хочет играть – а в том, что он не может ничего с этим желанием поделать, не может самостоятельно приостановить игру. Здесь можно провести аналогию с такой болезнью, как астма: астматик не может самостоятельно остановить приступ, ему нужна помощь извне, и в его болезни также нет его собственной вины.

Вообще же тема вины очень ярко проявляется в игромании – это характерно для проблемы зависимости как таковой. К сожалению, в обществе отношение к зависимости, будь то наркомания, алкоголизм, лудомания, переядание и др., носит негативную социальную окраску, окружающие делегируют больному много вины и стыда. Лишь последнее время стало приходить осознание того, что зависимость – болезнь. Это значит, что в ней нет вины самого человека, и что он нуждается в понимании, поддержке и лечении.

Что же является детерминантами, или причинами игромании?

Во-первых, фактор генетический: человек изначально рождается с предрасположенностью к развитию зависимости, и если посмотреть на его генеалогическое древо, то, скорее всего, кто-то из предков страдал зависимостью.

Это не обязательно могла быть лудомания – в роду, к примеру, могли быть алкоголики или трудоголики. Дело в том, что существует феномен *полизависимости*. Это значит, что следует говорить о наличии зависимости как таковой, а какой именно дорогой пошел человек (химическая зависимость, игромания...) – вторично.

Зависимости часто сочетаются в одном человеке либо переходят одна в другую. Поэтому, к примеру, при попытках перестать играть, легко может развиваться алкоголизм – как в песне Лоры Провансаль: «Я так спасался от чумы, Что подцепил себе проказу...»

Во-вторых, безусловно, есть фактор психологический. Корни зависимости уходят в далекое прошлое, в раннее детство – нынешние обстоятельства лишь являются пусковым стимулом для того, чтобы болезнь проявилась. Психологическая предрасположенность оказывается сформированной уже к 5-6 годам, тогда как сама болезнь проявляется обычно уже в юности.

В развитии болезни участвует и духовный фактор: не случайно зависимость иногда называют «болезнью потери духовности». Происходит попытка при помощи своей зависимости восполнить потерю себя, смысла жизни, заполнить черный вакуум внутри...

И, конечно, есть и социальный фактор: развитие зависимости может спровоцировать социальное окружение, влияние общества. Так, возможность ходить в элитные казино, тратить большие суммы может служить как бы некой визиткой, свидетельством принадлежности к определенной социальной группе, а потому – быть чем-то заманчивым...

Поэтому и выздоровление от зависимости должно осуществляться одновременно по всем этим направлениям – поэтому говорят о био-психо-социо-духовной модели.

Как же возможно выздоравливать от игромании?

Одним из самых эффективных способов выздоровления от зависимости вообще и от лудомании в частности является программа «12 шагов». Она появилась в 1930-е гг в США: ее разработали два алкоголика, находившиеся уже на грани, но очень хотевшие жить, и жать трезвыми. Они обнаружили, что если встречаются и поддерживают друг друга, это помогает им сохранять трезвость.

Так как проблема алкоголизма – весьма распространенное явление, то к ним стали присоединяться все новые и новые больные. Такие группы получили название «Анонимные алкоголики» (АИ), и они начали открываться по всей стране. Спустя 70 лет, в наши дни, группы Анонимных алкоголиков существуют более чем в 150 странах...

Программа «12 шагов» представляет собой 12 этапов, через которые зависимый человек должен пройти на своем пути выздоровления. Они логически последовательны, нельзя перескочить через какой-то из них, как нельзя, к примеру, сразу же построить 5-ый этаж без 4-го...

По мере прохождения программы происходят глубокие психологические и духовные преобразования, личность трансформируется подобно тому, как из пепла возрождается новый феникс. Это помогает зависимому человеку жить и не быть жертвой своей зависимости.

Ведь как химическая зависимость, так и игромания – неизлечимые заболевания, но работающий по программе человек может жить, поддерживая трезвость, не играя и не употребляя ПАВ, находясь в так называемом периоде ремиссии, и это может длиться десятилетиями...

Программа «12 шагов» доказала свою эффективность, и постепенно по ней стали работать не только алкоголики, но и те, кто страдают другими видами зависимости, в том числе и игроманы. Так по аналогии с сообществом Анонимных алкоголиков появились группы Анонимных игроков (АИ).

Начало этому положили также двое американцев – они начали работать по программе «12 шагов» в январе 1957 года. Через несколько месяцев эффективность этого стала очевидной, и, благодаря активной поддержке СМИ, в пятницу 13-го сентября в Калифорнии было проведено первое собрание Анонимных игроков.

Несколько лет назад сообщество Анонимных игроков стало развиваться и в России: оно представлено в крупных городах, в первую очередь, конечно, в Москве, где функционируют несколько групп Анонимных игроков.

Эти группы – некоммерческие и открытые, то есть участие в них абсолютно бесплатно, и стать Анонимным игроком может любой человек. Единственное условие – проблемы с игроманией и искреннее, сильное желание перестать играть.

Сообщество АИ следует тем же традициям и правилам, что и сообщество АА. Так, сохраняется принцип анонимности и конфиденциальности: при вступлении в сообщество никто не спросит документы, и на собрании можно назваться любым именем.

На таких собраниях их участники работают по 12 шагам, высказываются, делятся опытом, обращаются за помощью... Но если кто-то не готов к активному взаимодействию на группе, то он может просто посидеть-помолчать, послушать других. Взаимопомощь – один из основополагающих принципов сообщества Анонимных игроков, и 12-й, последний, шаг заключается именно в том, чтобы «нести весть», то есть помогать другим зависимым выздоравливать от болезни. Таким образом круг как бы замыкается, это обеспечивает преемственность в сообществе, а также непрерывность процесса выздоровления.

Отдельно стоит упомянуть группы для родственников игроков.

Близкие люди зависимого человека являются созависимыми. Созависимость – болезнь, зеркальное отображение зависимости: это эмоциональная зависимость от другого человека. И созависимый человек, точно также как и зависимый, нуждается в поддержке и лечении.

Кроме того, в рамках современной психологической парадигмы зависимость рассматривается как семейная болезнь – ей больна вся семья. А потому – если выздоравливает только зависимый член семьи, а его близкие не меняются – их способ общения, поведение остаются прежними – то вероятность срыва у зависимого резко возрастает. Родные бессознательно затягивают больного обратно в зависимость...

Поэтому сперва по программе «12 шагов» начали работать родственники алкоголиков – в основном, супруги. Как и в случае с самими Анонимными алкоголиками, это дало результаты. Со временем аналогичные группы для родственников возникли и при сообществе Анонимных игроков. Сейчас они есть и в России – у нас в стране они получили название «И-Анон».

Одновременное выздоровление от зависимости и созависимости значительно повышает эффективность лечения, тем самым доказывая, что зависимость – проблема не одного отдельно взятого человека, а всей семьи.

## Психологические симптомы Интернет-зависимости

1. Хорошее самочувствие или эйфория за компьютером.
2. Невозможность остановиться.
3. Увеличение количества времени, проводимого за компьютером.
4. Пренебрежение семьей и друзьями.
5. Ощущения пустоты, депрессии, раздражения не за компьютером.
6. Ложь работодателям или членам семьи о своей деятельности.
7. Проблемы с работой или учебой.

## Игровая зависимость - пути преодоления

**Не секрет, что азартные игры появились еще на заре цивилизации. Азарт нельзя назвать патологией. На Востоке и на Западе с удовольствием предавались азартным играм, и ничто, ни власть, ни церковь, и ни тем более доводы рассудка не смогли остановить азартные игры.**

Но иногда за безобидным желанием развлечься, может скрываться зависимость от азартных игр. Такой игрок уже не владеет своей жизнью. Вся его жизнь превращается в игру, и вот это уже является патологией личности.

Игромания может развиваться очень быстро. Человек в течение одного дня может "заболеть игрой", за неделю разориться, чуть позже покончить собой.

В самостоятельное заболевание зависимость от игры (гэмблинг, лудомания, игромания) была выделена совсем недавно. Сейчас к ней относятся так же, как и к другим зависимостям - алкоголизму, наркомании.

По оценкам специалистов стоечных казино, в Москве около десяти тысяч крупных игроков.

Крупными в казино называют тех, кто ставит не меньше \$10 тыс. за время игры. По оценкам специалистов стоечных казино, в Москве около десяти тысяч крупных, тактически эти люди уже находятся во власти патологической зависимости, и лишь весьма призрачная грань не позволяет считать их клиентами психиатров. Однако перейти эту границу проще простого, тем более что врачи утверждают: зависимость от игры очень часто сопровождается еще и алкоголизмом или наркоманией.

Алкоголизм, наркомания и игровая зависимость схожи еще и тем, что, каждый думает, будто его эта напасть не коснется. Впервые сыграв (попробовав наркотик или алкоголь), человек испытывает сильнейшее чувство удовлетворения, которое ему впредь хочется испытывать снова и снова.

Другое дело, что человека с игровой зависимостью довольно трудно выявить: он может хорошо выглядеть и довольно долго (или пока не возникнут неизбежные финансовые проблемы) не давать никаких поводов семье или коллегам считать его серьезно больным - в то время как у алкоголика или наркомана все написано на лице.

Но если в лечении наркомании и алкоголизма имеется много наработок и способов коррекции, то игромания еще не успела обзавестись таким солидным арсеналом.

Говоря об игровой зависимости, невозможно не упомянуть о еще одной форме аддиктивного поведения в современных условиях - компьютерной зависимости.

Она проявляется в следующих формах:

1. Чрезмерная увлеченность работой в интернете - собственно поиск информации. Из-за неограниченного доступа к информации и "информационного вампиризма" пользователя она нередко создает иллюзорное ощущение собственной мощи. Особая опасность стать зависимым от Интернета подстерегает тех, для кого компьютерные сети оказываются почти единственным средством коммуникации с миром.
2. Болезненная зависимость от видеоигр. Опасность, проявляющаяся в болезненной зависимости от игр, состоит в бесконтрольной компьютерной игровой деятельности. Побочными эффектами видеоигр является чрезмерная вовлеченность, нарастание агрессивности (особенно у детей).
3. Поглощенность общением он-лайн с друзьями по сети. Это дает возможность найти себе виртуального собеседника, практически удовлетворяющего любым критериям. Важно, что при этом не дается никаких обязательств поддерживать с ним общение в дальнейшем. Эта форма зависимости приводит к пренебрежению личностными контактами в реальной жизни и имеет специфические возрастные особенности.

Основная проблема избавления от зависимости состоит в том, что личность больного искажена, дисгармонична, а потому, даже при активном желании излечиться, закрепить достигнутый результат бывает очень сложно.

Самостоятельные попытки оставить зависимость чаще всего приводят к развитию депрессивного состояния, которое поддерживает неодолимую тягу и проходит, когда больной возвращается к привычному занятию - алкоголю, наркотикам, игре. Все остальное в жизни блекнет, теряет свой смысл.

Распространенность игромании в развитых странах составляет 2-3%, чаще заболевают мужчины.

Характерной чертой этой болезненной зависимости является неоправданный оптимизм в ожидании выигрыша.

Игроки каждый раз искренне надеются на выигрыш, не учатся на своем опыте, рассчитывают на легкие деньги. Для настоящих игроков деньги второстепенны: главным является эйфорическое ощущение в промежутке между ставкой и исходом игры.

Они продолжают игру вне зависимости от размера выигрыша или проигрыша. Остановится самостоятельно не могут, испытывают сильную агрессию к любому, кто пытается их оторвать от игры.

Вовлеченность в азартные игры повышается в периоды стресса, напряженной работы, эмоционального дискомфорта. Типичным исходом игромании являются долги, кражи, криминальные действия, самоубийства.

### ***Вне игры***

Специализированных центров для лечения зависимости от азартных игр в Москве нет. Существующие в Москве клиники, занимающиеся лечением наркотической и алкогольной зависимостей, могут, конечно, взять на лечение игрока, но только если при этом у него есть и проблемы по их прямому профилю. Лечение в реабилитационном центре стоит от \$4 тыс. до \$15 тыс.

Еще есть наркологические диспансеры. Они лечат амбулаторно и, как говорят сами врачи, только на медицинском уровне. Работа с психологом-специалистом в диспансерах не предусмотрена.

Одержимость азартными играми признана эмоциональным заболеванием. Жизнь с таким заболеванием превращается в саморазрушительное существование. Дом наполняется горечью и отчаянием. Жизнь становится невыносимой.

За всю историю человечества из-за своей зависимости от игры тысячи и тысячи мужчин и женщин претерпели неисчислимые страдания и унижения.

Тем не менее, ситуацию можно изменить, так же, как можно изменить свою жизнь, сделать ее лучше, светлее, комфортнее. Сделать это нелегко. Ведь для этого надо изменить себя.

Важнейшим шагом на пути преодоления игровой зависимости является признание наличия проблемы и активная потребность вести здоровый образ жизни.

### ***Симптомы патологического игрока***

1. Поглощенность, озабоченность игрой (вспоминает о прошлых играх, планирует будущие ставки, думает о том, как найти деньги на следующую игру);
2. Играя, испытывает возбуждение и повышает ставки;
3. Испытывает затруднения при попытках контролировать или прервать игру;
4. Чувствует тревогу или раздражение при необходимости ограничить ставки или остановить игру;
5. Играет, чтобы убежать от своих проблем или поднять настроение (уйти от чувства вины, тревоги, депрессии);
6. Предпринимает попытки отыграться на следующий день после проигрыша;
7. Обманывает членов семьи или терапевта с целью скрыть истинную степень своей вовлеченности в игру;
8. Совершает такие незаконные действия как подлог, обман, кража или растрата для финансирования игры;
9. Вызывает игрой риск потерять работу, близких друзей, возможность продвижения по службе или получения образования;
10. Перезанимает деньги у других лиц, чтобы расплатиться с уже имеющимися долгами, вызванными игрой.

Если у вас наличествуют 4 или более симптома, то это уже болезнь...

### **Зависимость от азартных игр...**

Совсем еще недавно это словосочетание было точно «не про нашу жизнь». Какой-нибудь Лас-Вегас, Монте-Карло, казино, собольи манто, бриллианты и прочие атрибуты роскошной жизни. К сожалению, теперь проблема игромании слишком близко и слишком болезненно коснулась многих. Возможность проиграть свои деньги встречается на каждом шагу. А азарт – вещь коварная, он сопротивляется всем доводам рассудка, всем слезным и грозным убеждениям близких, всем сознательно принятым решениям «больше никогда». Это больше, чем пристрастие, это хуже, чем привычка, это – болезнь. Болезнь, заключающаяся в потере контроля, утрате собственной воли и возможности свободного выбора. Болезнь, которая последовательно и планомерно разрушает жизнь игромана и его близких. На алтарь игры жертвуются деньги, работа (фактически человек работает на игровые автоматы и казино), семья (вся любовь к жене, детям, родителям не может перевесить страсти к игре), друзья (они становятся кредиторами, поручителями или вовсе исчезают из поля зрения), интересы (никакие интересы не могут соперничать с азартом игры), моральные ценности, принципы, нормы (ради игры можно все – предать, обмануть, украсть). И этому ужасу, кажется, нет конца, ведь игрок действительно не может сам остановиться. Не может, понимая, что с ним все очень не в порядке, не может, соглашаясь с доводами родных и близких, не может, зная, что это кончится проигрышем, долгами, скандалами, стыдом и виной. Ему нужна помощь. Нужна, хотя он не верит в возможность излечения, сопротивляется всем попыткам повлиять на него, приводит массу аргументов против любых предложений. В нем говорит отчаяние и болезнь. Но не стоит ожидать, что это пройдет само, что наступит момент и он «одумается», что он сможет «собрать волю в кулак» и прекратить. Даже если такие попытки предпринимаются, они заканчиваются возвратом к игре через неделю-другую, максимум через месяц. Поэтому близкие должны настоять на обращении к специалисту.

Профессиональная помощь, основанная на ясном понимании особенностей зависимого поведения и разработанная специально для этой проблемы, поможет даже совсем отчаявшемуся игроку вернуться к нормальной жизни. Реабилитационная программа «Перспектива» реализует комплексный подход к избавлению от зависимости. Она включает психокоррекционную работу в форме индивидуальных и групповых занятий, тренинги, малые группы, основанные на 12-ти шаговой программе, цикл лекций.

Специальную работу с семьей. Реабилитация направлена на изменения когнитивных, эмоциональных и поведенческих проявлений, затрагивает социальную и духовно-нравственную сторону заболевания. Квалифицированные специалисты с большим опытом работы в этой области составят индивидуальный лечебный план с учетом психологических особенностей зависимого и характера протекания заболевания. Все это поможет человеку по-новому выстроить свою жизнь, получать радость и удовольствие от работы, общения, самореализации, близких отношений, личностного роста, не прибегая к искусственному «допингу».

Это Ваш шанс и это в Ваших силах.

### **Лечение игровой зависимости**

Само словосочетание «лечение игровой зависимости» может вызвать недоумение. Разве это зависимость? Разве ее надо лечить? Давайте разбираться.

#### ***Итак, нуждается ли в лечении игровая зависимость?***

Человек «пристрастился» к азартным играм – игровым автоматам, рулетке, картам, бегам – не важно. То есть он посвящает этому значительное время, тратит определенные деньги, предпочитает это «развлечение» другим. Однако, ограничивается ли «пристрастие» только перечисленным. Нет, азарт, переживаемый в игре, слишком мощная сила, он требует постоянных, все возрастающих жертв. Потому что, если азарт не «подкармливать» (большим риском, повышением ставок), игра не приносит уже того удовольствия, возникает пустота, как будто недодали обещанного. Потому что в стремлении пережить то же возбуждение, что и раньше, игрок приносит все большие деньги, жертвуя работой, семьей, друзьями, планами и перспективами, в конечном счете, жертвуя своими принципами («не укради», «не убий»...). И именно близкие замечают первые симптомы зависимости (потеря контроля над собственным поведением, потеря интереса ко всему кроме игры, озабоченность только игрой в ущерб всем другим потребностям). Однако обращаться за лечением игровой зависимости они не всегда спешат. Во-первых, потому, что есть надежда «вернуть на путь истинный» своими силами. Во-вторых, потому что не очень понятно, к кому обращаться за такой помощью. Но «лечение» игровой зависимости путем увещеваний, упреков, криков, угроз, убеждений, даже шантажа (словом всех тех средств, которые имеются в распоряжении родных и близких), не приносит никаких результатов.

Тогда становится очевидным, что лечение игровой зависимости требует профессионального подхода. Это не лечение в традиционном смысле этого слова (таблетки, уколы, капельницы...). Но и классическая психотерапия не приносит ожидаемых результатов. Лечение игровой зависимости – сложный многоступенчатый процесс.

На первом этапе лечения игровой зависимости необходима четкая определенность со стороны всех заинтересованных лиц (близких, родственников, друзей) относительно того, что игровая зависимость – это болезнь. Больной человек нуждается в период выздоровления в определенных ограничениях, в данном случае, прежде всего финансовых (не давать, не одалживать денег, не выплачивать долги, не провоцировать легкомысленным отношением к деньгам и ценностям).

На втором этапе лечения игровой зависимости наступает черед формирования контракта между самим зависимым и специалистами, готовыми ему помочь. Со стороны игрока это означает признание того факта, что сам он не способен справиться с этой проблемой (за этим признанием всегда стоят многочисленные неудачные попытки справиться) и его готовность выполнять рекомендации профессионалов. Со стороны специалистов контракт означает наличие знаний, навыков, умений и опыта работы с зависимостью и готовность их применять для лечения игровой зависимости этого конкретного человека.

На третьем этапе лечения игровой зависимости, игрок, под руководством профессионалов прорабатывает свой опыт, осознает и принимает все те разрушительные последствия, к которым привела зависимость, тем самым, укрепляя желание не возвращаться к прошлому. Одновременно он осваивает новые способы поведения, в ситуациях, которые раньше однозначно связывались с игрой (например, в стремлении избавиться от негативных чувств).

На четвертом этапе лечения игровой зависимости прорабатываются те проблемы, которые возникли в семье, с друзьями, коллегами в результате игромании. Многого необходимо восстановить или заново создать. Необходимо также разработать план социальной реабилитации.

И в завершении процесса лечения игровой зависимости, на пятом этапе, игрок с помощью специалистов составляет и сам впоследствии реализует послелечебный план выздоровления, опираясь на собственные, а также все возможные внешние ресурсы.

### **Жизнь взаимы**

**Жизнь наша за последние годы сильно изменилась. Изменились города, улицы, магазины, дома, машины. Появились новые вывески, новые здания, новые услуги. И большинство новых возможностей делают нашу жизнь богаче, интереснее, разнообразнее. Но есть и те, что чреватые болью и потерями.**

Азартные игры... Они стали доступны. Количество игровых автоматов, их повсеместная распространенность просто ошеломляет. Чтобы играть на деньги не надо облачаться в вечерний наряд, как в дорогих казино, проходить «фэйс-контроль», не существует никакого возрастного ценза, не надо даже обладать крупной суммой денег. Это уже потом оказывается, что пятирублевое удовольствие достается очень дорогой ценой.

Азарт затягивает незаметно. Вначале игра дает новые ощущения, вносит разнообразие в привычную жизнь, бодрит и возбуждает. К сожалению, по строгим законам жанра, легко и приятно начинаясь, любая зависимость (алкогольная, наркотическая или игровая) всегда заканчивается болью и разрушениями.

Как же происходит, что обычное увлечение переходит в болезненную зависимость?

Типичный случай. Молодой человек: успешный предприниматель, включившийся (и очень удачно) в кооперативное движение еще в самом его начале. Счастливый муж и гордый отец замечательного сына, хороший друг, душа компании, умный, веселый, разнообразно одаренный. Появившиеся одновременно с первыми кооперативами, первые казино не могли ни привлечь его внимания – отчасти своей западной роскошью, отчасти возможностью щегольнуть своей состоятельностью, отчасти сильными ощущениями. Там своя атмосфера, свой круг посетителей, свои особые отношения. Надо сказать, его затянуло быстро. Сначала исчезло все его свободное время, все другие увлечения и развлечения. Потом в жертву были принесены все отношения – с близкими, друзьями, семьей – сам он не проявлял уже к ним никакого интереса, в ответ на их просьбы замыкался, огрызался, уходил. Потом стала страдать работа – на нее не хватало ни сил, ни желания. Потом уже ни работа, ни накопленные сбережения не могли обеспечить его страсть к игре – появились долги, любыми способами: просьбами, унижением, обманом он буквально вытягивал деньги у всех, кто еще соглашался его слушать. Он заложил, а потом и продал дом (свой собственный дом, построенный своими руками, для своей семьи, своего сына, только тот, кто это пережил, понимает, что это значит). Он стал жить, пренебрегая всеми ценностями и принципами – обкрадывал друзей, втягивал в бандитские «разборки» жену. Он никак не мог так поступать, тот добрый, умный, замечательный молодой человек, но он это делал.

Почему же так разрушительны азартные игры? Что так притягивает? Возможность выигрыша? Желание легко разбогатеть?

Только на первый взгляд самая большая проблема азартных игроков – долги. Долги – это не только деньги, занятые у банка, одолженные у друзей. Человек, увлеченный игрой, «подсевший» на азарт, занимает у себя же жизнь, радость, сильные эмоции. За всплеск ощущения полноты существования во время игры, он расплачивается самым дорогим: семьей, отношениями с близкими, работой. Более того, этот всплеск он оплачивает потом подавленностью, стыдом, виной, чувством отворачивания к себе и безнадежностью.

В нашей жизни, и не нами это придумано, за все приходится платить. Тех, кто отказывается платить, считая, что нашел способ обмануть природу, проникнуть в рай с черного хода, жизнь заставляет расплачиваться. И эта расплата всегда дороже, чем ожидалось. Это возможно – остановить рулетку. Тогда, с ясным пониманием и полной ответственностью, придется взять на себя оплату своего



выздоровления – своим желанием, своей решимостью, своим упорством, своим временем. Тогда находится помощь и возможность, специалисты и поддержка, силы и ресурсы.

**Но никто это не делает за Вас.**

## Лечение игромании

### *Игровая зависимость (лудомания) и её лечение.*

**Игромания, лудомания** (от латинского ludus - игра), **игровая зависимость или патологический гемблинг** – этими терминами называют психическое расстройство, в основе которого лежит патологическое влечение к азартным играм (игры в казино, игровых и компьютерных клубах, тотализаторах и др.). По международной классификации болезней основным признаком является постоянно повторяющееся участие в азартной игре, что продолжается, часто углубляется, несмотря на социальные последствия, такие как обнищание, разрушение внутрисемейных взаимоотношений, а также личной жизни.



Считается, что азартные игроки - люди, склонные только к лёгкой наживе, но это не всегда так. Как правило, они энергичные, эмоциональные, во многом талантливые, познавшие успех или стремящиеся к нему. Многие из них

любили спорт, сделали хорошую карьеру, им свойственна рискованность в делах. Начинают играть не только для заработка, а для развлечения, отдыха, лёгкого способа ухода от проблем. Многим из них хочется «отключить мозги» от ежедневных забот, испытать необычные эмоции, освободиться от одиночества, скуки и однообразия существования. Привлекает так же лёгкий способ получения денежного вознаграждения во время бездумной игры. Однако многие не задумываются, что ставкой в драматичной, страстной игре являются не столько деньги, сколько психическое здоровье, а порой и жизнь.

Втягивание в игру происходит быстро, порой за считанные недели. Стоит этим людям начать выигрывать, как им кажется, что удача будет сопутствовать им постоянно. На процесс игры они начинают тратить всё больше сил и хотели бы за это получить награду в виде значительного денежного приза, но проигрыш гарантирован, а выигрыш вероятен. Проигрыш рождает чувство вины и досады, злости и попытку во что бы то ни стало добиться желаемого результата, а, следовательно, разжигает азарт. Объединяет проблемных игроков и то, что они привыкли выигрывать в жизни, но не умеют и не хотят проигрывать.

Конечно, не все становятся патологическими игроками, кто-то играет с относительно холодной головой. Эти люди самодостаточны и имеют высокий уровень самоконтроля. Проводят довольно мало времени за игрой, не делают больших ставок, играют на определённую сумму, которую разрешают себе оставить в игровых заведениях. Играют они исключительно для отдыха, эпизодически, не преследуя корыстных и тщеславных целей, умеют сдержанно реагировать на выигрыш и не драматизировать проигрыш.

Когда же игроки распяляются, играют, делая всё более высокие ставки, и тем самым повышают риск в игре, то незаметно для себя они начинают погружаться в так называемый игровой транс (сопровождается изменённым состоянием сознания), когда забывают обо всём, что их волновало в реальном мире. Выигрывая, они, как правило, не уходят с выигрышем, и вновь делают ставки, продолжая играть до упора, пока не закончатся деньги. Подобное трансовое состояние сопровождается выбросом гигантского количества нейрого르몬ов, что обеспечивает получение острых эмоциональных ощущений. Игроки погружаются в некое виртуальное состояние, полностью теряя счёт времени и деньгам. Очнуться от игры они могут лишь тогда, когда закончатся деньги или они упадут без сил после многодневной игровой гонки.



После очередного проигрыша раскаяния быстро забываются, и вскоре игроки вновь начинают испытывать сильное влечение к игре. Многим хочется отыграться и вернуть проигранные деньги, их одолевает обида и чувство несправедливости, им кажется, что в следующий раз им обязательно повезёт и они одолеют «однорукого бандита». Этот мотив приводит их вновь в игровые заведения, где их вновь захватывает процесс игры и погружение в состояние игрового транса. Тем выше наслаждение от выигрыша, чем глубже и тяжелее страдания от проигрыша. Игровой транс - это психическое состояние, которое сопоставимо с фармакологическим эффектом от сильнодействующих психоактивных веществ, какими являются в частности наркотики. Тяга к такому времяпрепровождению настолько сильна, что человек постепенно теряет интерес к реальной жизни. Доза этих сверхэмоций тем выше, чем выше ставка в игре. То есть, чем выше надежда много выиграть и риск много потерять, тем глубже игровой транс. Именно это патологическое состояние приводит азартного игрока к катастрофическому разорению, а не банальная жадность. Плата за такой «игровой кайф» огромна.

Какое-то время патологически азартные игроки могут не играть, так как у них не хватает средств для игры, или они попадают на территорию, где нет игровых заведений. Но стоит им найти необходимую сумму и оказаться поблизости от игрового зала, как что-то замыкается в их мозге и включается игровой транс, который заставляет их думать только об игре и ни о чём другом. Под влиянием сильнейшего и непреодолимого влечения игроманы становятся изощённо хитры, придумывая самые разные способы раздобыть деньги, чтобы начать очередную игру. Долгое время они держат в тайне своё пристрастие, поэтому крайне трудно распознать, что у них возникла такая проблема. Однако в их поведении родственники могут заметить, что они вдруг начали на всём экономить, тщательно контролировать все покупки в семье, скрывать свои доходы и расходы, придумывать различные версии пропажи денег и вещей, под разными предлогами занимать деньги у друзей и знакомых. Изворотливость и обман становятся для лудоманов привычным делом.

Долгое время игроки убеждают себя в том, что ничего страшного не происходит, что они в любой момент прекратят играть. Многие из них говорят: «Вот отыграю своё и больше никогда к игре не вернусь». Однако постепенно желание участвовать в игре становится настолько непреодолимым, что это приводит лишь к утяжелению зависимости, углублению депрессии, потери психического здоровья, разорению этих людей и распаду их семьи. Стремление любой ценой раздобыть средства для игры нередко заставляет патологических игроков идти на преступление а, не выдержав своего катастрофического падения, эти люди кончают жизнь самоубийством.

Однако **игромания, она же лудомания излечима**. Эффективность избавления от этого опасного психического расстройства во многом зависит от желания самого пациента бороться с этим недугом. И чем на более ранней стадии этой патологической зависимости будет оказана профессиональная помощь, тем глубже и надёжнее будет результат лечения.

**Магалиф Алексей Александрович.**

### **Амбулаторное лечение игромании (лудомании)**

**Игровая зависимость** напоминает "вирусную" программу, которая проникает в наше сознание, парализуют нашу волю, подчиняет наши чувства, мысли и желания, управляет нашим поведением.

Лечение можно сравнить с установкой антивирусной программы, которая начинает возвращать нам ясность сознания, контроль над мыслями, чувствами, желаниями и поведением. Мы не только устанавливаем эту лечебную программу, но и регулярно подпитываем её новыми «файлами», усиливая сопротивляемость пагубному пристрастию.

Лечением игровой зависимости мы занимаемся уже 7 лет. За это время мы накопили большой практический опыт и усовершенствовали свои методы лечения.

Какой вопрос чаще всего задаёт себе игрок, осознавший всю пагубность своего пристрастия к азартной игре: «Как вырваться из этого замкнутого игрового круга?». Абсолютное большинство патологически азартных игроков надеется только на себя и не стремится с кем-либо обсуждать свою проблему. Мучительный поиск в одиночку выхода из этой тяжёлой ситуации, к сожалению, не приводит к желаемому результату и лишь затягивает в более глубокий психологический, финансовый и социальный кризис. Именно для этого нужен специалист, чтобы вместе с ним найти **ключ к решению**

## **этой проблемы.**

Мы разработали эффективный способ лечения, который основан не на внушении, а на специально разработанной системе разъяснений и доказательств, предлагая пациенту посмотреть на эту проблему нестандартным для него взглядом. Именно эта система позволяет, что называется, навести порядок в голове пациента, дать ему информацию, которая является для него закрытой. Этот способ помогает очистить сознание пациента от ложных представлений и получить ответы на многие вопросы, изменить отношение к азартной игре, избавиться от гнетущего чувства вины, реабилитироваться, прежде всего, в своих собственных глазах, а также найти разумный выход из сложной жизненной ситуации.

Уже после первого лечебного приёма у пациента принципиально меняется отношение к азартной игре и улучшается психологическое состояние.

На индивидуальных лечебных сеансах достигнутый положительный эффект развивается и закрепляется. Для лечения игромании мы применяем собственные методики психотерапевтической коррекции и при необходимости индивидуально подобранные лекарственные препараты.

Комплексное лечение позволяет заблокировать игровую доминанту, освободить пациента от так называемого "игрового гипноза", сформировать у него безразличие к азартной игре, восстановить психологическое состояние и задействовать свой потенциал в направлении самореализации, а не саморазрушения