ІГРОМАНІЯ: ЧОМУ ВОНА ВИНИКАЄ ТА ЯК ЇЇ ПОЗБАВИТИСЯ

Вже понад тисячу років люди кидають «кості». Саме ця гра стала початком для усіх азартних ігор. Потім були карти й тисячі варіантів карткових ігор серед різних народів. Далі примітивна «рулетка». Додаємо усе разом і маємо таке собі казино.

Так формувалась історія аж до сьогодні, коли ми маємо можливість поринути у світ гри, не встаючи із крісла.

Комп’ютерні ігри.

Захоплива картинка, гучний звук та цікавий сюжет дають відчуття, ніби ти вже не тут і зараз. Ти там – такий впевнений, із суперсилами: маєш купу грошей та 3 життя.

Як у самих крутих фентезі, все суперкруто. Окрім того, що залежність від ігор – серйозна реальна проблема, і можна назавжди залишитись у фентезі, а не в реальному житті.

Що мотивує людину грати?

Розвага та веселе проведення часу

Так починає кожний третій ігроман. І жоден із них не вважає, що в нього є залежність до певного часу. Гра дає позитивні емоції, розрядку від стресу, відпочинок від побутових справ. Поруч друзі, сміх, алкоголь та їжа. Бонусом маємо приємні спогади про гарно проведений час та бажання повторити. Тут вже сіється зерно...третій, четвертий, 10-й раз – звичка. Людина вже не розуміє, як та чому має проводити час інакше.

Бажання заробити

 Казино, автомати, тоталізатори пропонують швидкий спосіб заробити. Заробити на одяг, щоб вже завтра піти в новій футболці на модну тусовку. На квіти та ресторан для дівчини, бо дівчина ж може і піти... На те, щоб віддати борг другу.

💎Прагнення здобути авторитет

 Можливість похизуватися – витрачати гроші так, щоб не думати про те, скільки їх залишилось. «Я в будь-який момент піду і зароблю (виграю) їх».

💎Ескапізм. Втеча від реальності

 Сценарій кожного окремого життя складно уявити. Зазираючи в умовне віконце умовної квартири, бачимо одинака, кризи у стосунках, чоловіка/дружину алкоголіка, невдоволення собою та життям, батьки сваряться. Все це обумовлює бажання знайти те місце, де все буде яскраве та сповнене емоціями.

З психологічної точки зору азарт – це емоційний стан. Порушення, пов'язане з очікуванням бажаного результату діяльності.

Який би не був мотив, людина відчуває приплив неабиякої радості, ейфорію.

🧠Людина (розуміємо «мозок») прагне відтворити ці почуття. Тож повторює дії, які до цього призводять, свідомо чи підсвідомо.

❗️Період, коли гравець стає ігроманом, неможливо спрогнозувати. В кожного свій час та обставини. А може до залежності і не дійде при комплексному підході у «профілактиці».

🔔Також варто зазначити, що підлітки швидше потрапляють у залежність. Але їх і, зазвичай (не у 100% випадків), легше витягти із залежності.

📌Діти легше контролюються, більше схильні сприймати думку дорослого або робити так, як каже вихователь. Тоді як доросла сформована особистість вже звикла бути відповідальною за себе та «знає, що робить».

🎮Як швидко ідентифікувати залежність?

Залежна людина:

 🧩проводить весь свій час за іграми, і цей час тільки збільшується;

 🧩уникає реального життя (сім’я, робота, прогулянки, дозвілля, особиста гігієна);

 🧩тільки і розмовляє про ігри, бо інше її не цікавить;

 🧩стає дратівливою, грубіянить оточенню, присутні спалахи агресії;

 🧩витрачає останні гроші або позичає на ігри.

*Яна Крищенко, психолог-практик, КПТ спеціаліст*

Як не стати ігроманом?

Відомим є термін «відповідальна гра». Власники азартного бізнесу інформують на своїх сторінках про усі ризики гри. Серед чинних інструментів, які передбачені в українському законодавстві, можна виділити такі:

* обов’язкова ідентифікація операторами всіх гравців для недопущення до азартних ігор осіб, молодших за 21 рік, а також тих, у кого очевидно виражена ігрова залежність;
* регулярне інформування операторами азартних ігор гравців про ігрову залежність та відповідальну гру, а також про діяльність спеціалізованих установ, які лікують ігрову залежність;
* обмеження маркетингової активності операторів;
* можливість самообмеження і обмеження гравця його близькими родичами;
* запуск і використання системи онлайн-моніторингу, яка буде контролювати всіх гравців, тощо.

Це важливо знати, якщо ви на шляху боротьби вашого знайомого/партнера/родича із залежністю.

Але відповідальною, звісно, повинна бути передусім сама людина. Варто встановити обмеження та правила для себе.

Дисципліна та контроль – запорука психологічного та фізичного здоров’я.

Лікування ігроманії

🧩психокорекція;

🧩гіпноз;

🧩рефлексотерапія;

🧩психотерапія (як індивідуальна, так і в групі).

Ігрова залежність може трапитись у будь-який момент життя. І варто знати, що це психологічний розлад. Тому якщо ви помітили в себе чи в іншої людини прояви залежності, не нехтуйте цим, звертайтеся до спеціалістів.

*Яна Крищенко, психолог-практик, КПТ-спеціаліст*