

# Профилактика игровой зависимости

## ИГРОМАНИЯ...

За последнее десятилетие ритм жизни современного человека значительно ускорился. На это повлияла глобализация общественных процессов, и мировой экономический кризис. Вместе с тем в связи с развитием Интернета и индустрии развлечений сформировалось общество тотального потребления. Результат такой динамики - постоянные стрессы.

Активная пропаганда игровой индустрии, рассматривается через призму легкой наживы, что на фоне мирового финансового кризиса выглядит весьма заманчиво. Плюс не редки случаи, что человек попадает в ловушку игрового бизнеса, из-за систематических «эмоциональных разгрузок», когда после тяжелого рабочего дня входит в мир азартных игр, будь то игровые автоматы, видео игры и т.д.

Игромания - это патологическая склонность к играм. В основном азартным, выражается в постоянном непреодолимом желании играть независимо от выигрыша или проигрыша. Семейные, материальные, социальные и др. ценности теряют для него смысл, и он уже не может жить, без игры. В этом аспекте по степени вреда она приравнивается к наркомании. Так как последствия могут быть очень печальными вплоть до тяжелых преступлений. Однако проблему можно решить, обратившись во время к специалистам (психологам) за квалифицированной помощью.

Что же касается индивидуальных рекомендаций любителям азартных компьютерных) игр, то психологом, консультантом Е.В Разумовой был разработан перечень рекомендаций профилактики игровой зависимости:

1. Заранее решите, какое количество времени и денег вы выделяете на азартную игру.
2. Играйте, и знайте, что ваш шанс выиграть очень мал - не делайте большие ставки.
3. Взвешивайте решения относительно вашей игры - учитывайте случайности.
4. Азартную игра развлечение, а не источник дохода.

5. Крупный выигрыш – радость! Но, возможно это больше не повторится.
6. Не играйте, когда вы устали, вам скучно, вы взволнованы или сердиты.
7. Отмечайте количество времени и денег, потраченные на игру.
8. Воспринимайте вашу семью и друзей серьезно.
9. Играйте на свои деньги. Не берите в долг.
10. Осознайте, что в азартных играх Фортуна правит балом, – результат случаен.
11. Во время игры делайте перерывы.
12. Играя – уменьшайте потребление алкоголя.
13. Чередуйте азартную игру и другие виды отдыха.
14. Играйте вместе с тем, у кого нет проблем с азартными играми.
15. Не пытайтесь отыграть проигрыши.
16. Идя играть, не берите с собой кредитные и банковские карточки.
17. Установите себе лимит времени на игру.
18. Решения за вами по поводу азартных игр – не играйте из-за того, что другие так хотят.
19. Не играйте, спасаясь от негатива.

Придерживайтесь этих простых рекомендаций и все будет хорошо.