**«Игровая зависимость»**

Что это? Это одна из форм психологической зависимости. Проявляется в виде непреодолимого влечения к азартным играм: а именно казино, игровые автоматы, онлайн–игры, букмекерские конторы «ставки на спорт», компьютерные игры.

В последнее время среди подростков и взрослых широкое распространение получили  сетевые игры, а именно, компьютерные игры. Компьютерные игры так сильно воздействуют  на психику человека,  после чего в реальной жизни он не может потом найти замену своей любимой игре. Люди просто перестают общаться со своими близкими и друзьями.

Почему люди начинают играть?

некоторые люди начинают играть из любопытства, за компанию;

«чтобы отключить мозги» и на время уйти от бытовых проблем, освободиться от однообразия, уйти от скуки и одиночества;

неудовлетворенность жизнью, нереализованность в личном и профессиональном плане;

сексуальная неудовлетворенность;

незрелость психики у подростков и детей;

желание в очередной раз испытать состояние «игрового транса»;

один из легких способов получения денег;

азарт, желание испытать удачу.

Игровая зависимость ведет: к снижению настроения, ухудшению общего самочувствия, социальной активности; наблюдается повышенная тревожность и нарушение адаптации в обществе. По мере развития игровой зависимости у взрослых формируется неудовлетворенность собой, теряется смысл жизни, развивается глубокая депрессия.

Существует два типа игроков: одни играют эпизодически, позволяют себе проиграть определенную сумму в казино или в игровых автоматах, другие входят в состояние игрового транса, теряют счет времени и деньгам.

Стадии игровой зависимости:

Нет зависимости. В самом начале формирования игровой зависимости человек увлечен игрой, но он может еще от нее отказаться, найти себе другое занятие в свободное время;

Средняя зависимость. Отказаться от игры становиться труднее. Геймер уже заработал много очков, у него есть внутри игровая валюта и какое-то количество внутри игровых бонусов или вещей;

Тяжелая зависимость. Человек увлечен игрой, не может от нее отказаться, все свободное время посвящает игре, тратит уже реальные деньги. В разговорах с друзьями у него только одна тема – любимая игра, ведется пропаганда этой игры среди окружающих. Даже в этой стадии взрослому человеку трудно признаться себе и окружающим в своей игровой зависимости.

Советы по профилактике игровой зависимости

Необходимо решить для себя заранее, сколько времени и денег вам потребуется на азартную игру.

Если вы играете, то следует осознавать, что вы с большей вероятностью проиграете, чем выиграете. Поэтому надо постараться потратить именно такую сумму, которую вы можете легко себе позволить проиграть.

Вам стоит принимать взвешенные решения насчет предстоящей игры — учитывать случайности.

Относитесь к азартной игре как к развлечению, а не как к источнику получения возможного дохода.

Если вам удалось выиграть — радуйтесь! Но не стоит забывать, что, скорее всего, еще раз получить денежный бонус не получится.

Никогда не играйте в азартные игры, если вы утомлены или вам скучно, тем более — если вы нервничаете либо чем-то взволнованы.

Необходимо систематически записывать, сколько времени и денежных средств вы израсходовали на игру.

Вам надо хорошо относиться к своей семье и близким друзьям. Возможно, они встревожены и переживают из-за вашего увлечения игрой и желают вам помочь, чего вы не хотите замечать.

Если вы играете в азартные игры, делайте ставки только на собственные средства. Никогда не просите одолжить вам денег на игру.

Поймите и запомните, что в азартных играх вы не можете влиять на ход игры — результат всегда непредсказуем.

В процессе игры следует делать перерывы. Можно пройтись, перекусить или выйдите на свежий воздух, чтобы проветриться.

Постарайтесь сохранить ясность мышления во время участия в азартной игре. Не рекомендуется употреблять спиртные напитки.

Замените азартную игру другими вариантами отдыха — сходите в кино, цирк или музей.

Лучше идти в игровое заведение с тем человеком, кто умеет контролировать свои эмоции во время игры.

Не стоит усугублять положение — лучше не пробуйте отыграть проигранные ставки.

Не следует брать с собой банковские и кредитные карточки, если решили посетить игровое заведение.

Необходимо установить для себя лимит времени на игру.

Вам надо самому принимать решения по поводу участия в азартных играх — не стоит играть из-за того, что так пожелали другие.

Не старайтесь использовать азартную игру как возможность избежать негативных эмоций или проблемных ситуаций.

Если вас тяготит пристрастие к азартным играм, необходимо поговорить с людьми, которым вы по-настоящему доверяете.

В случае если Вы сами не можете справиться со своим «увлечением», пристрастие к играм, которое негативно сказывается на Вашем здоровье, материальном благополучии, отношении с окружающими, рекомендуем обратиться за помощью специалиста (психиатра, психотерапевта).