

Игромания - симптомы и лечение

Что такое игромания? Причины возникновения, диагностику и методы лечения разберем в статье доктора Федотова Ильи Андреевича, психотерапевта со стажем в 14 лет.

Над статьей доктора Федотова Ильи Андреевича работали литературный редактор [Маргарита Тихонова](#), научный редактор [Сергей Федосов](#) и шеф-редактор [Лада Родчанина](#)



[Федотов Илья Андреевич](#)

[Об авторе](#)

Психотерапевт Стаж — 14 лет Кандидат наук

«Центр психического здоровья»

Дата публикации 11 марта 2020Обновлено 26 апреля 2021

Определение болезни. Причины заболевания

Игромания (лудомания) — это одна из форм нехимической, т. е. поведенческой зависимости, связанная с участием в азартных играх. К таким играм относятся: рулетка, лотерея, покер, игровые автоматы, различные ставки и любые другие игры на деньги. Во время этих "развлечений" человек рискует материальными ценностями ради призрачного выигрыша, который зависит от случайности [\[16\]](#).



Изначально взгляд на игроманию был исключительно с моральных позиций, поэтому людей, страдающих от этой проблемы, считали морально слабыми, ленивыми и т. п. В середине XX века к пониманию игромании добавили психологические и психоаналитические трактовки, а в конце XX века — нейробиологические. Благодаря окончательному выделению точных физиологических механизмов зависимости от азартных игр удалось доказать болезненный характер изменений в поведении игроманов и отнести данное состояние к спектру психических и поведенческих расстройств.

Значимость проблемы игромании в первую очередь определяется числом людей, вовлечённых в различные формы игровой активности. По данным за период с 1975 по 1999 годы, число жителей США, вовлечённых в игру на ставках, возросло с 68 % до 86 %, при этом доля игроманов также возросла с 0,3 % до 0,74 % [\[5\]](#).

Доходы игрового бизнеса в США в некоторые годы даже опережали доходы киноиндустрии. Вместе с тем, игромания несёт целый спектр проблем: разрушение семьи, потерю работы, опасное кредитование (заём денег под большие проценты). Порой она подталкивает людей к суициду на почве больших долгов и других причин. Все эти факторы привели к тому, что большинство стран, в том числе и Россия, пришли к необходимости жёсткого законодательного регулирования игровых клубов и казино, выделения для них специальных игровых зон. К сожалению, эти меры не позволили полностью справиться с проблемой, т. к. многие игровые площадки переместились в интернет, где их контролировать сложнее.

Как и другие психические расстройства, игромания является многофакторным заболеванием. Во-первых, риск её возникновения связан с социально-демографическими факторами. У мужчин она наблюдается в два раза чаще, чем у женщин. Но у женщин игромания прогрессирует быстрее: у мужчин, в среднем, проходит 4,6 лет от начала игрового поведения до формирования зависимости, а у женщин — 1 год [\[15\]](#). Также риску возникновения игромании чаще подвержены мигранты. Вероятно, это связано с денежными затруднениями и желанием лёгкой прибыли. В США игромания чаще развивается у людей среднего и пожилого возраста [\[3\]](#), в то время как в России на приём к врачу с проблемами игромании чаще приходят молодые люди до 40 лет. Возможно, это связано с тем, что в нашей стране азартные игры в широком масштабе появились относительно недавно и мы видим только первое поколение зависимых, которые ещё не успели повзреть.

Во-вторых, роль в развитии игромании играют биопсихологические факторы, такие как наследственная склонность к зависимости, отсутствие надёжной привязанности к кому-то или чему-то и др.

Выделяют четыре основных фактора, влияющих на возникновение игромании. Все они связаны с личностными чертами:

- длительный разрушительный стресс, провоцирующий искать "успокоение", "отвлечение" в игре — взаимосвязан с женским полом, повышенным суицидальным риском, наличием различных психических расстройств в семье;
- повышенная потребность в острых ощущениях — связана с наличием в семье людей с [алкогольной зависимостью](#);
- криминальность и склонность к одиночеству — связаны с криминальной историей жизни (аресты, противоправные действия).

Импульсивность и автоматизмы социопатии — связаны с ранним началом игромании, плохой трудовой адаптацией, разводами, импульсивными (необдуманно) правонарушениями [\[14\]](#).

Игромания у детей

Плохие отношения с родителями и сверстниками, отсутствие родительского контроля и отрицательные образы для подражания повышают риск развития игровой зависимости. Невежественные, деспотические и враждебные родители, семьи с одним родителем, неудовлетворительная домашняя обстановка подталкивают ребёнка к увлечению азартными играми.

Ребёнок подвергается большему риску увлечения азартными играми, если он:

- имеет возбудимый, импульсивный, зависимый (слабовольный) или ищущий ярких ощущений характер;
- испытывает стресс, депрессию или беспокойство;

- стремится игнорировать проблемы или отвлекаться от них вместо того, чтобы заниматься ими;
- переживает семейный конфликт.

Иногда бывает сложно определить, что у детей есть проблемы с азартными играми, потому что они не всегда сталкиваются с финансовыми трудностями, которые испытывают взрослые азартные игроки.

Признаки игровой зависимости у ребёнка:

- внезапные изменения в сумме денег, которые есть у ребёнка: у него не хватает денег, он занимает или берёт деньги у семьи и друзей;
- изменения в режиме сна, усталость, низкий уровень энергии, изменения настроения или раздражительность вдали от азартных игр;
- падающие отметки в школе;
- избегание друзей и общественных мероприятий;
- позитивное отношение к азартным играм, нарастающее увлечение сайтами азартных игр в Интернете, результатами спортивных событий или ТВ-покером;
- акцент на спортивные ставки, а не на сам спорт;
- сокрытие увлечения азартными играми или отрицание проблемы.

Если возникла проблема, ребёнок может сказать, что азартные игры лучше, чем другие вещи, которыми он мог бы заниматься, например: "Зато я не принимаю наркотики, мама".

При обнаружении схожих симптомов проконсультируйтесь у врача. Не занимайтесь самолечением - это опасно для вашего здоровья!

Симптомы игромании

Основным симптомом игромании является особое игровое поведение. Под ним понимают риск чем-то значимым, ценным при ставке на исход события, когда вероятность проиграть или выиграть зависит от шанса [\[8\]](#).



Существуют различные формы игровой зависимости, при котором используются ставки на различные события, и как и при химических зависимостях — [наркомании](#) — каждый вид ставок имеет свой оттенок в проявлении игромании.

В зависимости от сопутствующих психопатологических нарушений выделяют пять основных подтипов игроманов, которые часто сочетаются между собой:

1. Невротический подтип (34 %) — игра для них выступает как способ решения эмоциональных проблем, одиночества, тревоги. При этом помимо игромании они могут страдать от психозов и [неврозов](#).
2. Психопатический подтип (24 %) — игромания сочетается с антисоциальными личностными автоматизмами (например агрессией) и появляется как склонность к обману ради доступа к лёгким деньгам, а значит и удовольствиям.
3. Импульсивный подтип (18 %) — для этих людей характерно снижение способности к самоконтролю, потому, попадая в игровую ситуацию, они безудержно делают ставки.
4. Субкультуральный подтип (14 %) — изначально люди начинают играть, чтобы повысить свой статус в своём окружении, показаться более рискованным, сильным, смелым, а затем становятся зависимыми и не могут преодолеть тягу к азартным играм.
5. Симптоматический подтип (10 %) — игромания начинается как вторичный симптом на фоне выраженного психического расстройства ([депрессии](#), [шизофрении](#) и т. д.) ^[9].

Следует отличать игровую зависимость от простого развлечения. В последнем случае человек воспринимает игру только как способ весело провести время. Хотя он надеется выиграть, но не рассчитывает на это. Игра не увлекает его

настолько сильно, чтобы заставить играющего регулярно влезать в долги и ввязываться в неприятности [16].

На развитие у человека игромании могут указывать следующие признаки:

- Финансовые проблемы: теряется контроль над средствами и временем, которые уходят на патологическое увлечение, бесследно исчезают деньги, ценные вещи, появляются всё новые и новые кредиты, долги;
- Проблемы эмоциональной сферы: часто меняется настроение, внезапно возникают вспышки гнева, иногда беспокоят депрессивные, суицидальные мысли.
- Изменения в поведении: нежелание следить за своим внешним видом, заикленность на собственных мыслях, отрешённость от родных, знакомых, появление новых друзей, увлекающихся азартными играми, попытки добыть деньги любыми способами, нежелание тратить средства на что-то, кроме игры [16].

Часто игромания сочетается с другими зависимостями: алкогольной и наркотической. Многие игроманы делают ставки, особенно крупные, находясь в состоянии опьянения. Алкоголь повышает импульсивность человека, делает его более решительным, а порою — даже безрассудным. Не зря говорят, что "пьяному море по колено".

Как отличить игроманию от увлечения играми

Чтобы отличить психическое расстройство "игромания" от увлечения играми следует использовать диагностические критерии DSM-5, разработанные Американской психиатрической ассоциацией. Игромания определяется как стойкое и повторяющееся проблемное поведение в отношении азартных игр, приводящее к клинически значимым нарушениям или дистрессу. Проявляется следующими четырьмя или более критериями на протяжении 12 месяцев:

- У человека возникает необходимость играть в азартные игры, увеличивая сумму ставок, чтобы достичь желаемого волнения и удовольствия. Этот критерий отражает динамику формирования зависимости. Постепенно привычные стимулы утрачивают свою значимость для игромана, и чтобы вновь испытать те же ощущения, ему приходится идти на больший риск, повышать сумму ставки. Этот процесс отражает повышение толерантности к азартным играм. Здоровый человек не испытывает подобной необходимости и использует игры как временную альтернативу другим развлечениям.
- Человек становится беспокойным или раздражительным, когда пытается сократить или прекратить играть в азартные игры.
- Зависимый уже неоднократно и безуспешно пытался контролировать, сокращать или прекращать увлечение азартными играми. Критерий отражает стойкость проблемы и неспособность справиться с ней самостоятельно. Здоровый человек сам в состоянии контролировать

поведение в отношении азартных игр и может с лёгкостью от них отказаться.

- Обычно он всецело поглощён игрой. Например, постоянно думает о прошлых азартных играх или планирует следующие, ища способы получить деньги, которые можно снова потратить на игру. Игры занимают центральное положение в жизни зависимого и постепенно вытесняют остальные виды деятельности. Жизнь становится подчинена желанию вернуться к игре.
- Человек часто играет в азартные игры, когда чувствует себя беспомощным, виноватым, тревожным, подавленным. Азартные игры служат не только для получения удовольствия, но и способом избавиться от отрицательных эмоций. У зависимого человека снижена способность справляться с фрустрацией, переживать негативные события, поэтому он вынужден прибегать к лёгкому способу получить положительные впечатления.
- Проиграв деньги в азартные игры, он обычно возвращается на следующий день, чтобы поквитаться ("погоня" за своими потерями).
- Игроман начинает лгать, чтобы скрыть степень вовлечённости в азартные игры.
- Он ставит под угрозу значимые отношения, работу, обучение, возможность карьерного роста из-за азартных игр. В крайних случаях человек теряет всё это. Это один из ключевых критериев, разделяющих нормальное увлечение и патологию. Здоровый человек в состоянии в любой момент оставить своё увлечение, ставящее под угрозу успех в других сферах жизни, в отличие от зависимого.
- Игроман полагается на других, чтобы получить деньги для решения финансовых проблем, вызванных азартными играми.

Патогенез игромании

Долгое время велась дискуссия, к какому виду психических расстройств необходимо относить игроманию. Одна группа учёных причисляла её к группе [расстройств импульсного контроля](#), таких как kleптомания и пиромания. При этом в основе развития игровой зависимости должно было лежать нарушение произвольного внимания и недостаточность тормозных исполнительских функций.

Вторая группа относила это расстройство к зависимостям (аддикциям), причём выделяла его в новый кластер нехимических (поведенческих) аддикций. Были выявлены схожие с наркоманиями изменения в генах DRD2, MAOA и др. Также идентичными были эпидемиологические данные и факторы риска.

Третья группа учёных считала, что игромания относится к группе [обсессивно-компульсивных расстройств](#), поэтому влечение к игре следует рассматривать как навязчивое обсессивное или компульсивное влечение.

Последняя возможная гипотеза предполагает, что игромания — это расстройство настроения, т. к. часто у больных наблюдаются сильные аффекты, провоцирующие и модифицирующие течение заболевания.

В итоге победила позиция второй группы и игромания была включена в перечень нехимических зависимостей, т. к. именно для этой теории было накоплено наибольшее количество доказательств, нейробиологических исследований. К тому же подходы к лечению аддикций (12-шаговые программы, терапия предупреждения рецидивов) лучше всего подошли игроманам [\[10\]](#).

Классификация и стадии развития игромании

Выделяют два типа течения игромании:

- эпизодическое — симптомы игромании появляются на определённый период времени, но ослабевают или вовсе исчезают после эпизода активной игромании;
- персистирующее — симптомы наблюдаются непрерывно в течение длительного времени.

Также сейчас отдельно рассматривают такие виды игровых зависимостей, как игроманию, реализуемую в оффлайн-казино и игровых клубах, и онлайн-игроманию. Все оффлайн-казино в большинстве стран разрешены только на отдельных выделенных территориях — игровых зонах. Интернет-казино контролировать намного сложнее. Не следует путать зависимость от азартных игр в интернет-казино и тотализаторах и зависимость от компьютерных игр, это разные состояния и подходы к их терапии отличаются.

Существуют несколько стадий развития игромании:

- Уровень 0 — человек не играет в азартные игры.
- Уровень 1 — человек играет в азартные игры только в развлекательных целях. Это занятие не приводит к серьёзным проблемам.
- Уровень 2 — игра сопровождается выраженными негативными последствиями в различных областях жизни: возникают проблемы в семейной и профессиональной сфере, с физическим здоровьем и безопасностью. Диагностические критерии игромании не выполняются (критерии указаны [ниже](#)).
- Уровень 3 — игра сопровождается выраженными негативными последствиями в различных областях жизни, наблюдаются диагностические критерии игромании.
- Уровень 4 — тяжёлая форма зависимости. Помимо наличия всех критериев зависимости, наблюдаются негативные последствия игромании. Также долгое время присутствует разрушительный стресс, который заставляет человека искать помощи [\[11\]](#).

В развитии уже сформировавшейся игромании классически выделяют несколько фаз:

1. Фаза выигрыша — она появляется при раннем успехе и сопровождается приятным ощущением повышения социального статуса, силы и могущества. Всё это закрепляет произошедшие события в памяти и приводит к началу погружения человека в теорию игрового процесса, изучению выигрышных стратегий. Игра постепенно и незаметно вытесняет все остальные интересы и способы совладания со стрессом. Всё свободное время человек проводит в игре. Свой успех он связывает со своими незаурядными способностями, ставит его в основу своей самооценки [4].

2. Неожиданная неудача, которая обязательно будет, запускает фазу проигрыша. Человек сначала не верит в это, затем стремится как можно быстрее отыграться, чтобы восполнить потерю и вернуться в окрыляющее чувство успеха. Часто для этого приходится врать родным и на работе, порою даже воровать. Желание отыграться, а значит найти денег на новую игру, становится труднопреодолимым, а порою и совсем несовладаемым, т. е. компульсивным. Эта фаза похожа на погоню за утерянным состоянием благоденствия [4].

3. Повторяющаяся смена фаз проигрыша и погони за деньгами, чтобы отыграться, формирует третью фазу — отчаянье. У каждой семьи свои финансовые и моральные резервы, чтобы поддерживать неутолимое желание игрока отыграться, в очередной раз доверяя его обещаниям измениться и снова сталкиваясь с обманом и растратами. Но любым резервам и любому терпению приходит конец, тайное всегда становится явным, и игроман сталкивается с отвержением в семье, увольнением с работы, личным банкротством и невозможностью реализовать свою мечту отыграться. Это состояние часто сопровождается тяжёлой депрессией, мыслями о самоубийстве, желанием всё бросить и убежать, а также психосоматическими симптомами — нарушением работы пищеварительного тракта, паническими атаками и др. [4].

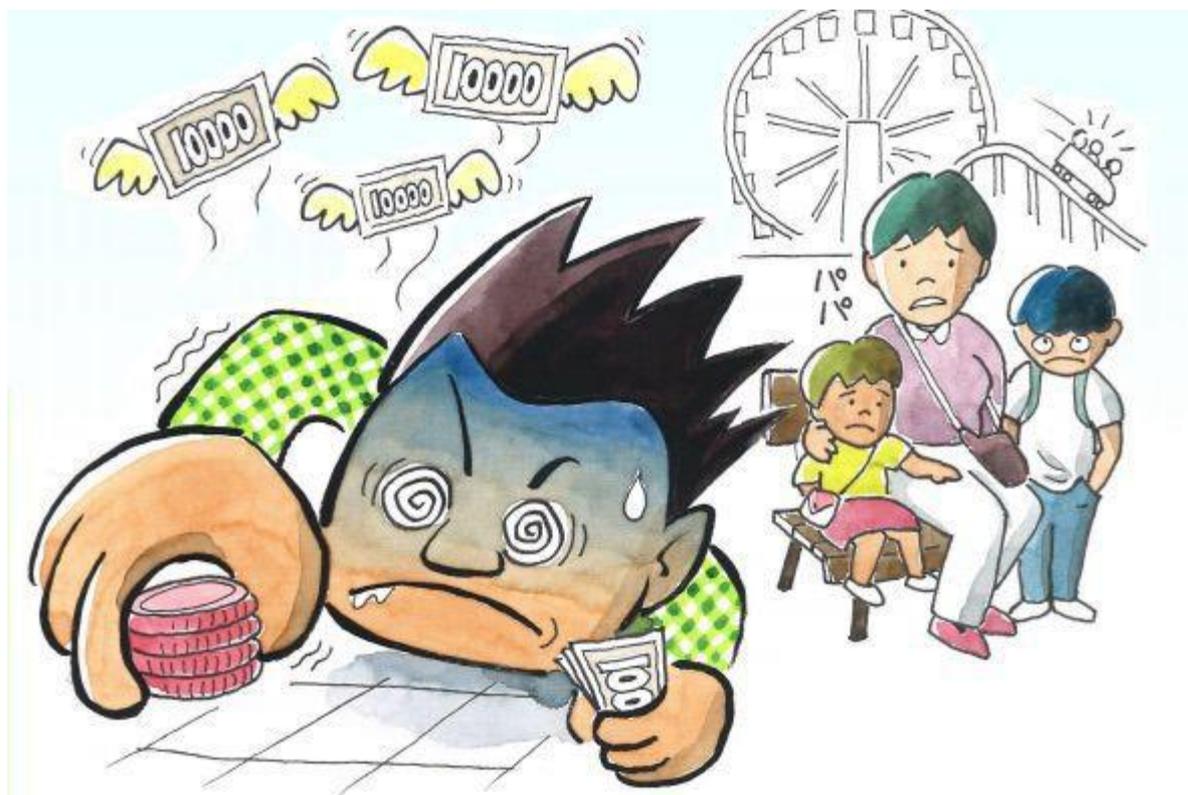


В некоторых случаях в фазу отчаянья, которую можно считать неким аналогом [фазы абстиненции у зависимых от алкоголя](#) и наркотиков, люди обращаются за помощью и начинают лечиться. В других случаях, после прохождения игрового цикла наступает некоторая пауза, во время которой человек возвращается к работе, не играет, не тратит деньги. Но такая ремиссия может смениться новым обострением и срывом с вхождением в описанный игровой цикл.

Осложнения игромании

Выделяют следующие основные осложнения игровой зависимости:

1. Нарушение семейных отношений и насилие в семье, в том числе по отношению к детям. Игроман сфокусирован на игровом процессе. У него есть идея, что он открыл "золотую стратегию", которая позволит ему отыграться, вернуть все долги и доказать всем, что он был прав. Попытки близких ограничить или остановить его приводят к гневу и вспышкам агрессии.



2. Психиатрические расстройства. Сюда включают депрессию, [биполярное](#), антисоциальное личностное и [тревожное](#) расстройства, [синдром дефицита внимания с гиперактивностью](#) и другие. Многие из приведённых нарушений могут возникать не только на фоне игромании, но и раньше неё, тем самым усиливая прогрессирование зависимости от азартных игр. Например, человек в период маниакальных фаз биполярного аффективного расстройства может проявлять склонность к неоправданному риску из-за патологической переоценки своих возможностей и делать огромные ставки, естественно, проигрывая при этом.

3. Суицидальное поведение. Сталкиваясь с проигрышем, игроман погружается в сильное чувство вины. На него, как снежная лавина, скатывается весь ком накопившихся проблем. Суицид в данном случае часто бывает осложнением переживания данной стадии. В некоторых случаях подавленное состояние ограничено парасуицидом, т. е. поведением, которое предполагает не реальное самоубийство, а скорее манипулирование другими людьми для достижения своих целей (например получения денег для новой игры).

4. Значительные финансовые трудности. Люди берут кредиты, которые превышают их финансовые возможности. Пытаясь погасить предыдущие долги, они берут новые кредиты под большой процент, порою неправильно используют микрофинансовые инструменты кредитования и т. д. В конечном счёте, это может приводить к банкротству.

5. Криминальное поведение. Кредитное бремя вместе с негативными эмоциями и внутренней патологической убежденностью, что достаточно достать совсем

немного денег, чтобы отыграться, могут толкать человека на криминальные поступки: от проституции до воровства и убийства [\[11\]\[12\]](#).

Диагностика игромании

DSM-5, наиболее современная и актуальная диагностическая система, разработанная Американской психиатрической ассоциацией, предлагает следующие критерии для постановки диагноза "игромания":

1. Стойкое и повторяющееся проблемное поведение в отношении азартных игр, приводящее к клинически значимым нарушениям или дистрессу. Проявляется следующими четырьмя или более критериями на протяжении 12 месяцев:

- У человека возникает необходимость играть в азартные игры, увеличивая сумму ставок, чтобы достичь желаемого волнения и удовольствия.
- Он становится беспокойным или раздражительным, когда пытается сократить или прекратить играть в азартные игры.
- Зависимый уже неоднократно и безуспешно пытался контролировать, сокращать или прекращать увлечение азартными играми.
- Обычно он всецело поглощён игрой. Например, постоянно думает о прошлых азартных играх или планирует следующие, ища способы получить деньги, которые можно снова потратить на игру.
- Человек часто играет в азартные игры, когда чувствует себя беспомощным, виноватым, тревожным, подавленным.
- Проиграв деньги в азартные игры, он обычно возвращается на следующий день, чтобы поквитаться ("погоня" за своими потерями).
- Игроман начинает лгать, чтобы скрыть степень вовлечённости в азартные игры.
- Он ставит под угрозу значимые отношения, работу, обучение, возможность карьерного роста из-за азартных игр. В крайних случаях человек теряет всё это.
- Игроман полагается на других, чтобы получить деньги для облегчения тяжёлых финансовых ситуаций, вызванных азартными играми.

2. Поведение в азартных играх нельзя объяснить маниакальным эпизодом (иначе верным диагнозом будет "биполярное аффективное расстройство") [\[1\]](#).

Перед началом лечения важно определить тип течения игромании. Их всего два:

- Эпизодическое — в определённый период времени у человека наблюдаются перечисленные критерии зависимости от азартных игр, но эти симптомы постепенно ослабевают, между периодами активной игромании проходит не менее нескольких месяцев.
- Персистирующее — все перечисленные симптомы непрерывно наблюдаются в течение нескольких лет.

Уточняющим критерием диагностики является степень тяжести игромании. Она зависит от количества выявленных симптомов:

- Лёгкая — 4-5 критериев.
- Средняя — 6-7 критериев.
- Тяжёлая — 8-9 критериев.

Ориентировочно степень тяжести можно оценить, сравнив суммы долгов игромана. Если они превышают его годовой доход, то такую игроманию можно считать тяжёлой.

Лечение игромании

Основным методом лечения игромании остаётся психотерапия. Именно она имеет наибольший уровень эффективности, доказанный в исследованиях.

Мотивационное интервью является наиболее перспективным вариантом лечения игровой зависимости, причём как отдельно, так и вместе с другими методиками. Это вмешательство даёт пациентам возможность самостоятельно выявить и эффективно разрешить свою неопределённость в отношении изменений. Одним из центральных элементов такого подхода является *нормативная обратная связь*. С помощью этой методики игроманы во время общения с психологом анализируют своё проблемное игровое поведение, которое обычно недооценивают, сравнивая его с обычным отношением людей к азартным играм. Это позволяет им осознать свою проблему и изменить своё поведение. Исследования показали, что подобное вмешательство уменьшает частоту азартных игр и тяжесть расстройства. Эти клинические изменения сохраняются в течение длительного периода, а также улучшают семейные, рабочие отношения и качество жизни в целом [\[6\]](#).



Также было доказано, что когнитивно-поведенческая терапия (КПТ) особенно эффективна для этой поведенческой зависимости. Её программы включают мотивационные компоненты лечения и перестройку мышления для облегчения понимания пациентами когнитивных искажений, связанных с азартным поведением, и ослабления иррациональных убеждений и магического мышления, связанных с этим расстройством (например, что существует специальный алгоритм, который позволит ему выиграть). В отличие от мотивационного интервью КПТ включает в себя более широкий перечень стимулирования позитивных изменений, направленных не только на мотивацию, но и на мышление, эмоциональное реагирование, отслеживание и понимание патологических автоматических мыслей и т. д.

Несмотря на общую эффективность КПТ, всё-таки немногие люди с игроманией обращаются за клинической помощью. Это привело к увеличению числа исследований, посвящённых барьерам, препятствующим лечению. К таким барьерам относится отсутствие знаний о вариантах лечения или страх стигматизации — осуждения в обществе [\[2\]](#). Также существуют исследования, которые показывают, что способы повышения степени осознанности, например майндфулнес (осознание текущего момента во время медитации), также повышает результаты применения КПТ. Данная методика помогает сконцентрировать внимание человека на проблеме, взглянуть на неё с разных сторон, сделать выводы и принять правильное решение.

Психофармакологическое лечение уступает психологическому по степени своей доказательности. На этот счёт есть лишь отдельные статьи и несколько мета-

анализов. Применяемые группы препаратов отражают патогенетическое сродство игромании с различными нарушениями:

- другими зависимостями (из-за эффективности [налтрексона](#));
- расстройствами обсессивно-компульсивного спектра (из-за периодической эффективности антидепрессантов из группы СИОЗС — [пароксетина](#) и [флувоксамина](#));
- аффективными расстройствами биполярного кластера (из-за эффективности нормотимиков — стабилизаторов настроения) [\[7\]](#).

Как убедить игромана лечиться

Вопрос обращения за помощью к психотерапевту является весьма деликатным. В этом деле придется проявить определенную обходительность и терпение. Близким игромана следует делиться с ним своими наблюдениями касательно увлечения азартными играми, выражать своё отношение спокойно, задавайте вопросы в доброжелательной форме. Зависимые люди зачастую отвергают наличие зависимости, поэтому придётся проявить настойчивость. Важно тщательно выбирать время для обсуждения, желательно, в спокойной атмосфере и не во время игры, не пытаться выяснять отношения во время ссоры. Нужно быть готовым встретить сопротивление со стороны игромана, но продолжать настаивать на своём.

Что делать родственникам:

- искать поддержку у других людей с похожей проблемой; посетить группу само- и взаимопомощи для семей "Анонимные Игроки";
- признавать достоинства и положительные качества зависимого, не заострять внимание лишь на его недостатках;
- сохранять спокойствие при разговоре об азартных играх и их последствиях;
- сообщить, что ищете помощи ради себя, потому что азартные игры влияют и на вашу жизнь тоже (и, возможно, детей);
- рассказать детям о проблемах, которые вызывают азартные игры;
- понять, что пристрастие к азартным играм необходимо лечить, несмотря на потенциально продолжительное время, которое может потребоваться;
- ограничить управление деньгами, взять под контроль семейные финансы и просматривать выписки из банка.

Чего не стоит делать:

- читать нотации, поучать или позволять себе потерять контроль над своим гневом;
- исключать игрока из семейной жизни и занятий;
- рассчитывать на немедленное выздоровление или полное решение всех проблем;
- скрывать или отрицать существование проблемы от себя, семьи или других людей.

Можно ли преодолеть зависимость от компьютерных игр самостоятельно

Самостоятельно справиться с зависимостью весьма трудно. Важным фактором в преодолении зависимости является поддержка близких, объективное мнение со стороны. Самое эффективное, что может сделать зависимый, это обратиться за помощью к специалисту. Однако, существует и ряд возможностей для самопомощи. Например, к ним относятся приложения для мобильного телефона и компьютера, которые преследуют несколько целей:

1. Сокращение времени, проводимого за игрой.
2. Обучение игроков распознавать собственное вызывающее привыкание поведение.
3. Помощь игрокам в понимании, что вызывает компульсивные игры и какой вред наносит их зависимость.
4. Предотвращения компульсивного поведения в будущем.
5. Обучение семей тому, как помочь и поддержать зависимого от игр.

В некоторых городах существует группа поддержки "Анонимные Игроки". Группа самопомощи подходит как для самих игроков, так и для членов их семьи. Это отличное место, чтобы обратиться за помощью, поддержкой, обучением и изучением процесса восстановления. АИ не заменит профессиональное лечение, поддержка состоит в собраниях, сети взаимной поддержки, обмене опытом и полезной тематической литературой, помощи в преодолении соблазнов, признании свободного от игр времени и программу "Двенадцать шагов". Программа "Двенадцать шагов" — это способ лечения зависимости, адаптированный из "Двенадцати Шагов" "Анонимных Алкоголиков", в котором большое значение придаётся духовным, философским и религиозным убеждениям. Каждый участник волен выбирать, какие инструменты он готов опробовать, и двигаться в своём собственном темпе, без какого-либо принудительного давления со стороны других.

Прогноз. Профилактика

Гарантировать стопроцентное излечение игромана не может ни один психотерапевт. Результаты терапии зависят в первую очередь от того, насколько сильно желание пациента избавиться от зависимости. Чем упорнее он работает над собой, тем выше шансы на выздоровление. Положительно на прогноз заболевания влияет поддержка близких.

С профилактической целью рекомендуется:

- предотвращать проблемы зависимых людей, связанные с игроманией, — трудности в личной жизни, развитие психиатрических заболеваний, суицидальные мысли и др.;
- пропагандировать сбалансированные отношения к игромании в обществе;

- обследовать людей, находящихся в группе риска, и защищать их от развития игромании. К таким людям относятся подростки из низких социальных слоёв с синдромом дефицита внимания и гиперактивностью, минимальной мозговой дисфункцией, нарушением интеллектуального развития, расстройствами личности и т. д. [\[12\]\[17\]](#).

Сегодня активно обсуждается ограничение распространения компьютерных игр, которые формируют повышенную азартность у подростков. Все компьютерные игры можно условно поделить на те, в которых для достижения победы необходимо развивать какие-то навыки (скорость реакции, умение думать, способность решать задачи, хорошо запоминать и т. д.), а также те, где исход игры зависит не от стараний игрока, а от случая, и для достижения победы надо просто дольше играть, тем самым повышая вероятность столкнуться с удачей и выиграть. Именно второй тип игр формирует игровой стереотип поведения у подростков, активизирует, а потом и закрепляет функционирование "игровых" зон мозга.