

ИГРОМАНИЯ



Выполнила: Топчий Ирина Викторовна
учитель основ здоровья
Запорожской гимназии № 11





Цель работы

- создать информационные материалы, объясняющие возникновение зависимости от игры;
- объяснить как определить зависимость человека от игры;
- научить как удержаться от игровой зависимости.



Все мы отчасти люди азартные, только у каждого азарт проявляется по-своему. Человек, ведущий здоровый образ жизни, азартно с тяжелом рюкзаком лезет в гору, дачник азартно засеивает свои шесть соток, кто-то азартно смотрит футбол, кто-то азартно читает книги, а некоторые азартно играют в азартные игры, попадают в зависимость от азарта под названием «игромания».





Игровая зависимость (игромания, лудомания, патологический гэмблинг)–

существует несколько имен у этой проблемы, суть которой состоит в неконтролируемой тяге к игре, которая называется «зависимостью». Это нехимическая, информационная зависимость от игровых автоматов, казино, компьютерных игр, Интернета, SMS-сообщений.





Принцип возникновения игромании тот же, что у алкоголизма и наркомании.

Игра все больше притягивает, больной жалуется, что теряет ощущение времени, вообще ничего не помнит. Постепенно разрушается личность, всякая мораль, наступает депрессия и физическое нездоровье - плата гораздо более высокая, чем финансовые убытки.

Криминальных случаев
сколько угодно.





Только на первый взгляд самая большая проблема игромании – 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 отвращения к себе и безнадежностью.





Зачастую некоторые игровые автоматы или лотереи кажутся развлечением и безобидным средством для снятия стресса. Однако в последнее время люди стали массово "подсаживаться" на игру. Надо помнить, что игромания стоит в одном ряду с такими зависимостями, как алкоголизм, наркомания, токсикомания. И в своем развитии проходит все те же стадии.





CASINO

- Главное, уметь
вовремя остановиться!





Стадии зависимости от игры

Одержимый игрок обычно проходит через четыре стадии:

Стадия выигрышей - Игра от случая к случаю, мечты о выигрышах, возрастающие ставки, большие выигрыши.

Стадия проигрышей - Игра в одиночку, уход с работы, крупные займы, неоплаченные долги, перезаклады, ложь.





Стадии зависимости от игры

Фаза отчаяния - испорченная репутация, разрыв с семьей, друзьями, раскаяние, перекладывание вины на других, паника, потеря работы, незаконные действия.

Безнадежная стадия: чувство безысходности, мысли о самоубийстве и возможные попытки, аресты, алкоголь, эмоциональное крушение и симптомы безумия.



Признаки игровой зависимости

Существуют признаки игровой зависимости:

- поглощенность, озабоченность игрой (воспоминания о прошлых играх, планирование будущих ставок, мысли о том, как найти деньги на следующую игру);
- взвинченность и возбуждение во время игры, повышение ставок для усиления азарта;



Признаки игровой зависимости

- неспособность прервать игру до тех пор, пока есть наличные деньги;
- переживания тревоги или раздражения при необходимости ограничить ставки или остановить игру;
- использование игры как средства для того, чтобы избавиться от неприятных переживаний;





Признаки игровой зависимости

- попытки отыгратся на следующий день после проигрыша;
- ложь и попытки рационального оправдания своего поведения с целью скрыть истинную степень своей вовлеченности в игру;
- использование незаконных способов получения денег (подлог, обман, кража или растрата) для продолжения игры;

Признаки игровой зависимости

- ухудшение отношений на работе, в семье, с друзьями;
- одалживание денег у других лиц, чтобы расплатиться с уже имеющимися долгами, вызванными игрой.





Как удержаться от игровой зависимости

Вот несколько правил, которые помогут удержаться от игровой зависимости:

- Игроку стоит решить заранее, сколько денег для игры он может позволить себе выделить. Также разумно будет установить лимит по времени.





Как удержаться от игровой зависимости

- Если играть с установкой на проигрыш, то рассчитать ту сумму, которую не жалко потерять. И не переоценивать случайный выигрыш, чтобы не воспринимать его как некую закономерность.





Как удержаться от игровой зависимости

- Не стоит использовать игру, как способ избавления от негативных эмоций, лучше сначала разобраться в проблемах с помощью специалиста, а уже потом решить, стоит играть или нет.





Как удержаться от игровой зависимости

- Не занимать денег для игры.
- Не отыгрываться.
- Для того чтобы «сбить» психологические факторы, влияющие на решение «играть», можно время от времени выходить на улицу, избавляясь от гипнотизма обстановки игровых залов.





Как удержаться от игровой зависимости

- Не следует забывать, что расхожий в народе тезис относительно того, что «в жизни нужно попробовать все», не всем и не всегда подходит. Жизнь, она, может, и игра, но в ней лучше быть не игроком, а режиссером.





И все равно стоит помнить, что даже соблюдение этих правил не всегда и не всех может удержать от омута под названием «игромания».

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

Но об этом мы поговорим в другой раз...



Что же делать?

Уже сейчас психологи бьют тревогу – игромания распространяется по стране с бешеной скоростью.

Можно ли как-то избежать этой пагубной зависимости? По мнению психологов, практически невозможно. Единственный способ – не подходить к игровым автоматам вообще.





Использованные ресурсы

- <http://www.drpsy.ru/problemu/igrovayazavisimost.html>
- <http://medinfa.ru/09/igromaniya>
- <http://www.masters.donntu.edu.ua/2007/mech/torinets/ind/game.htm>



Страничка автора



Топчий

Ирина Викторовна

учитель высшей категории,

учитель-методист

Запорожской гимназии № 11

