

## Інтернет та ігроманія — сучасна залежність № 1

**Ігроманія** - це аналог залежності, свого роду шкідливе захоплення, надмірний потяг до ігрового процесу. До неї схильні людські суб'єкти різних вікових категорій.

Ігроманія залежність формується з цілком нешкідливого захоплення комп'ютерними, мережними або азартними іграми. Даний вид залежності відрізняється від своїх побратимів: алкоголізму і наркозалежності, оскільки не стосується фізичного здоров'я індивіда, а зачіпає лише емоції. Тому ігроманія подібна по проявах з психічними захворюваннями. Крім того, ігроманія ускладнюється тим, що на початковій фазі її практично нереально виявити дана недуга, оскільки соматично він не проявляється.

### Причини ігроманії

Виникнення ігроманії може бути спровоковано соціальними факторами і психологічними причинами. Соціальна обумовленість недуги полягає в запереченні масовою свідомістю такої недуги як ігроманія. Адже гра споконвіку вважалася безпечним засобом для проведення часу, безневинним способом зняти наслідки стресових впливів і можливістю відволіктися від насущних проблем.

До причин психологічного характеру ігроманії можна віднести: відчуття самотності, незадоволеності, бажання виграти і зірвати куш, схильність до різного роду залежностей, наявність розладів психіки.

Окремою причиною, що сприяє формуванню ігроманії, вважається статева незадоволеність. Це пов'язано з продукуванням гормону «радості» під час інтимних контактів. Тому, при повній відсутності інтимного життя або внаслідок незадоволеності інтимом, індивід починає шукати «замінник», тобто намагається компенсувати грою.

Також, спровокувати зародження патологічного потягу до ігор може психологічна незрілість, іншими словами, фіксація в підлітковому стані. В основному, такий суб'єкт просто не готовою до дорослого життя, його проблем, внаслідок чого занурюється в гру, заміщаючи нею справжні радості і печалі.

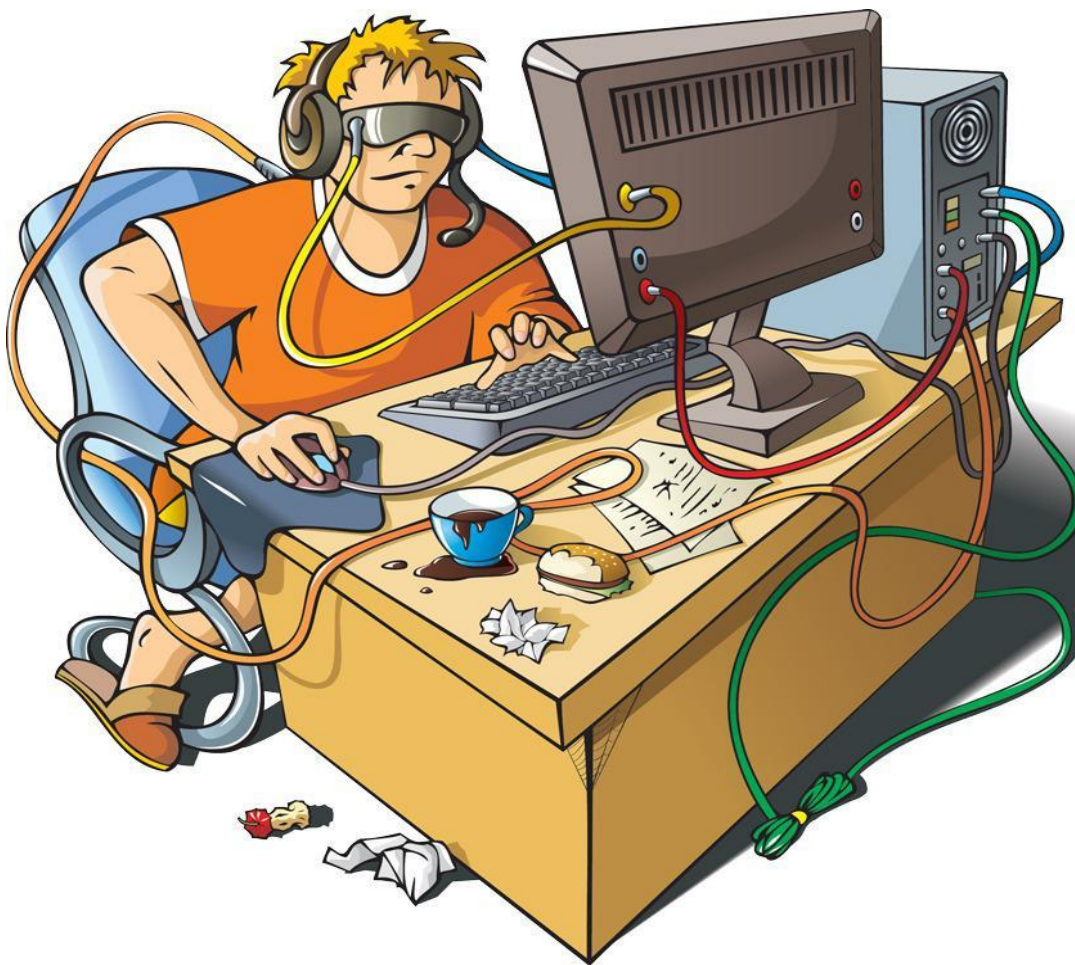
### Ігроманія хвороба

Ігрова залежність, також носить назву гемблінг-залежність (в перекладі означає гра на гроші) або нездорова лудоманія, ігроманія хвороба комп'ютерна. Вона являє собою досить поширений патологічний стан, що характеризується неконтрольованою залежністю в психологічному плані від всіляких ігор, емоційними відхиленнями і депресивним станом, що виникли на ґрунті манії.

### Основні ознаки ігроманії:

- Індивід постійно думає про гру, вона немов поглинає всі його думки, він згадує попередні ігри і планує майбутню стратегію, якщо індивід залежимо від азартних ігор, то він буде стурбований думками про пошук грошей;
- В ході ігрового процесу суб'єкт відчуває сильне збудження психіки, постійно збільшуючи ставки або переходячи на більш складні рівні;

- При зупинці гри внаслідок, наприклад, відключення електрики або обмеження ставки, ігroman відчуває роздратування, тривогу, гнів;
- Індивід за допомогою гри намагається втекти від проблем і тривог, сховатися від страхів, розвіяти депресію;
- За допомогою захоплення ігровим процесом людина прагне заглушити почуття провини або позбутися від самотності ;
- Індивід робить всілякі спроби, щоб відігратися або виграти;
- Обманює рідню і лікуючого лікаря, прагнучи приховати реальну потребу в грі;
- Індивід намагається применшити значимість ігрового процесу для себе;
- Може заради свого захоплення зробити підроблення, крадіжку або розтрату, щоб, наприклад, поліпшити комп'ютер для можливості грати в більш сучасні версії ігор або відшукати гроші на азартні ігри;
- Ігromана не зупиняє розуміння того, що можна позбутися кар'єри, зіпсувати сімейні взаємини, втратити дружину і друзів;
- Індивіди, які страждають пристрасстю до азартних ігор, постійно позичають гроші для оплати програшів і можливості відігратися.



### **Ігроманія проходить чотири стадії.**

Перша стадія ігроманії характеризується періодичною грою і мріями про великий куш. Новачок, як правило, не підвищує ставки, грає на маленькі суми, періодично виграючи, нерідко виграші бувають великими.

Після чого настає наступна фаза - низка програшів. Індивід починає часто грати і програвати. На цьому етапі ігроман може кинути роботу, щоб звільнити більше часу для гри, починає займати гроші і влізати в борги. Внаслідок цього, може красти цінності з дому і здавати їх в ломбард.

Тепер настає черга фази відчаю. На даному етапі репутація гравця, як правило, повністю зіпсована, сімейні відносини зруйновані, розірвані контакти з друзями та іншої ріднею. Індивід часто відчуває каяття, але при цьому прагне себе виправдати, звалюючи провину на оточення. Адже так простіше. Ігромана на цьому етапі можуть переслідувати напади паніки. На третій стадії людина самостійно подолати патологічний потяг не в змозі.

Останній етап характеризується відчуттям безнадійності. Індивід відчувають безвихідь. Азарт затягнув його немов вир. Всі його спроби вибратися призводять лише до ще більшого поринання у залежності. На цьому етапі зароджуються думки про суїцид, так як лише в ньому ігроман бачить вихід. Також можливі проблеми з дотриманням законодавства, пристрасть до



спиртних напоїв, емоційний крах і ознаки божевілля.

### **Симптоми ігроманії**

Виділяють наступні симптоми ігроманії зокрема і комп'ютерної залежності в цілому:

Втрата контролю над предметом потягу

- збільшення часу перебування у віртуальному світі або за комп'ютером;
- Відсутність контролю над сферами життєдіяльності та соціальними аспектами;
- Виникнення так званої «тунельної» розумової діяльності

- нав'язлива думка (тяга до ігор), домінуюча над свідомістю, аналогічно наркотику;
- Підліток заперечує наявність залежності і відвертається від допомоги;
- При неможливості негайно зануритися в ігровий світ, підліток стає агресивним, дратівливим, ворожим, в рідкісних випадках, він може закритися і стати апатичним до всього.

### Як лікувати ігроманію?

У першу чергу, рекомендується соціалізувати людину, тобто повернути його до нормального буття. При легкому перебігу недуги або на перших етапах зародження згубної прихильності до ігрового процесу лікування можуть призвести родичі або друзі самостійно. Для цього просто потрібно заповнити весь час ігромана. Іншими словами, треба заповнити весь день, щоб не залишалося часу на гру.

У важких випадках необхідний терапевтичний курс у спеціалізованій психіатричній клініці з застосуванням лікарської терапії. Однак сьогодні препаратів, які позбавляють від ігроманії, не існує. У спеціалізованих установах використовують комплексний підхід, який включає внутрішню духовну роботу, лікарські засоби (антидепресанти) і спрямовану психологічну допомогу. Основним методом, спрямованим на лікування ігроманії, є індивідуальна психотерапія, яка може однаково успішно практикуватися як в стаціонарі, так і амбулаторно. Сьогодні раціональна психотерапія, спрямована до розуму, що базується на поясненні і доказі, вважається найбільш швидким і результативним методом лікування ігрової залежності. Власне даний спосіб сприяє розбудові ірраціональної розумової діяльності ігромана, зміни його відносини до комп'ютерних або азартних ігор, повернення йому здатності відшукувати розумне рішення повсякденних проблем.

