

## Памятка Пациенту

Приведенные в данной памятке информация представляет обобщенный опыт, требующий индивидуального применения в каждом конкретном случае. Ваши основные правила:

1. Возьмите на себя ответственность, не пытайтесь убежать от своих проблем. Попытка отвлечься или забыть о проблеме не решит ее никогда. Вы обуздали страсть к азарту и вернули контроль над Вашей жизнью!

2. Определите периодичность своих действий. Когда Вы играли? - когда Вам было скучно или, когда находились под влиянием стресса или давления? Если это так, то найдите в данных ситуациях варианты иного время препровождения.

3. Обсудите свои проблемы в вашей семье. Попросите свою супругу или кого-то из родителей, кому Вы доверяете распорядиться своими деньгами в определенный период (к примеру, в течение трех месяцев). Он(она) будет выдавать Вам ежедневно - необходимое количество денег на жизненные нужды.

4. Если Вы принимали участие в играх по средству интернет — приостановите (прекратите) предоставление услуг у провайдера интернета.

5. Используйте календарь, чтобы отметить свои дни без игр.

6. Награждайте себя, если выполнили, то что запланировали.

7. Избегайте рекламы (казино, игр) она вредна для всех и, особенно, для Вас.

8. Не пугайтесь, когда у вас снова появится желание начать игру и сделать ставку. Это будет связано с психологической потребностью, это желание, как правило очень сильное.

9. В следствии нездорового образа жизни Ваш организм лишился жизненно важных витаминов и микроэлементов. Это объясняет ряд проблем Вашего здоровья. Принимайте регулярно витамины и препараты, назначенные Доктором.

10. Не позволяйте себе пребывать в унынии, в физической слабости, скуке.

11. Начните здоровый образ жизни. Регулярно принимайте холодный душ, занимайтесь спортом. Старайтесь ежедневно совершать прогулки на свежем воздухе. Делайте то, что Вам нравится, один день в неделю посвящайте себе, Вы заслужили его.

12. Питайтесь здоровой пищей. Пейте соки, морсы.

13. Вы привыкли жить в сплошных неприятностях, причиненных Вашим пристрастием, теперь привыкайте к успехам и радостям. Вам предстоит измениться до неузнаваемости, и пусть для Вас всегда будет примером не играющий, успешный человек.

14. Старайтесь избегать разговоров и обсуждений о негативных моментах Вашей прошлой жизни. Избегайте встреч со знакомыми игроками.

15. Думайте о завтрашнем дне, делая сегодня все необходимое. У Вас много планов, нереализованных идей.

16. В свободное время - приведите в идеальный вид свою одежду и свой внешний вид, примите ванну, послушайте любимую музыку, смастерите что-нибудь, позвоните родственникам, почитайте книгу. Не забывайте про самореализацию и следите, чтобы взаимоотношения в семье были благоприятными.

17. "Игры без ставок" не для Вас, так как участвуя в игре - Вы можете сорваться.

8. Ваш организм скоро начнет сам вырабатывать гормоны удовольствия. Вам предстоит научиться жить другими удовольствиями. И это удовольствие будет больше, чем давал азарт в игре.

19. Теперь Вам предстоит научиться обосновывать и оберегать здоровый образ жизни, уважать и ценить его.

20. Наше лечение лишь первый шаг. Второй и наиболее важный шаг - это научиться контролировать свою жизнь. Помните - Ваша судьба в Ваших руках, перед Вами открылись огромные перспективы.

Для справки:

Лудомания (игровая зависимость, гэмблинг-зависимость) — патологическая склонность к азартным играм заключается в частых повторных эпизодах участия в азартных играх, которые доминируют в жизни человека и ведут к снижению социальных, профессиональных, материальных и семейных ценностей, такой человек не уделяет должного внимания своим обязанностям в этих сферах. Постоянная вовлеченность, увеличение времени, проводимого в ситуации игры. Изменение круга интересов, вытеснение прежних мотиваций игровой, постоянные мысли об игре, преобладание и воображение ситуаций, связанных с игровыми комбинациями. «Потеря контроля», выражающаяся в неспособности прекратить игру, как после большого выигрыша, так и после постоянных проигрышей. Состояния психологического дискомфорта, раздражения, беспокойства, развивающиеся через сравнительно короткие промежутки времени после очередного участия в игре, с труднопредолимым желанием снова приступить к игре. Характерно постепенное увеличение частоты участия в игре, стремление ко всё более высокому риску. Периодически возникающие состояния напряжения, сопровождающиеся игровым «драйвом», всё преодолевающим стремлением найти возможность участия в азартной игре. Быстро нарастающее снижение способности сопротивляться соблазну. Факторы, предрасполагающие к игровой зависимости: 1) Неправильное воспитание в семье. 2)Участие в играх родителей, знакомых стремление к игре с детства (домино, карты, монополия и т. д.). 3)Вещизм переоценка значения материальных ценностей фиксированное внимание на финансовых возможностях зависть к более богатым родственникам и знакомым убеждение в том, что все проблемы можно решить с помощью денег. Факторы риска: принадлежность к этническому меньшинству, отсутствие семейного статуса, депрессию, а также различные варианты химической аддикции. К стратегическим ошибкам мышления относятся следующие внутренние убеждения: 1) Деньги решают все, в том числе проблемы эмоций и отношений с людьми. 2)Неуверенность в настоящем и ожидание успеха вследствие выигрыша, представление о возможности уничтожить жизненные неудачи успешной игрой. 3)Замещение мыслей о контроле над собственным будущим фантазиями о выигрыше. К тактическим ошибкам мышления относятся: 1) Вера в выигрышный — фартовый — день. 2)Установка на то, что обязательно должен наступить переломный момент в игре. 3)Представление о том, что возможно вернуть долги только с помощью игры, то есть отыграть. 4)Убеждение о том, что удастся играть только на часть денег. 5)Восприятие денег во время игры как фишек или цифр на дисплее. 6)Представление о ставках как о сделках. Игровая зависимость зачастую приводит к фатальным последствиям: психическим расстройствам, разводу супругов, разорению, банкротству, суицидам.

Интернет-зависимость или Интернет-аддикция - навязчивое желание подключиться к Интернету, и болезненная неспособность вовремя отключиться от Интернета. Виды: Навязчивый веб-серфинг - бесконечные путешествия по Всемирной паутине, поиск информации. Пристрастие к виртуальному общению и виртуальным знакомствам - большие объёмы переписки, постоянное участие в чатах, веб-форумах, избыточное времяпрепровождение в социальных сетях.

Игромания - форма психологической зависимости, проявляющаяся в навязчивом увлечении онлайн играми, видеоиграми или компьютерными играми.

