

## ЛУДОМАНИЯ

Среди пагубных зависимостей, присущих современному человеку, отдельного внимания заслуживает пристрастие к азартным играм. Лудомания-именно так специалисты называют эту психологическую проблему, как официальный диагноз вошедшую в Международную классификацию болезней относительно недавно. Включили её в этот список примерно 40 лет назад, но игромания волновала человечество на протяжении многих веков, с тех самых пор, как впервые появились азартные игры. 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.

Проявляется лудомания по-разному. Выявить игромана иногда очень сложно, часто он предаётся своему пристрастию втайне от всех. Некоторым людям удавалось скрывать свою зависимость на протяжении нескольких лет. Проявления лудомании разделены на четыре группы:

1. Симптомы со стороны психики. Человек испытывает сильнейший стресс, находится в депрессивном состоянии, его могут посещать мысли о самоубийстве.
2. Физические проявления у игроманов могут быть разными, но прежде всего это различные вегетативные нарушения. Больной испытывает проблемы со сном, возникают нарушения пищевого поведения.
3. Социальные проблемы. Лудомания, так же как наркомания и алкоголизм, неизменно приводят к потере социальных навыков. Игроман постепенно теряет друзей, разрушает семейные связи, что приводит к социальной изоляции.
4. Финансовые проблемы. Игроман постоянно занимает деньги, но долги не возвращает.

Есть ещё одно проявление игровой зависимости, которое присуще практически всем игроманам: они постоянно врут о своём местонахождении. Зависимые люди никогда не скажут, что были в казино: таким образом они хотят скрыть свои проблемы от окружающих.

Большинство специалистов сходится в едином мнении, что лудоманию излечить до конца невозможно. Но справиться с данным видом поведенческого расстройства всё же можно, но работа будет сложной и длительной. **Прежде всего, игроман должен осознать свою проблему.** Принести облегчение зависимому человеку могут такие методы психотерапевтического воздействия, как гипноз, нейролингвистическое программирование и осознанная медитация.

**ПОМНИ! ТЫ ВСЕГДА ВОЛЕН ПЕРЕДУМАТЬ И ВЫБРАТЬ СЕБЕ БОЛЕЕ ПЕРСПЕКТИВНОЕ БУДУЩЕЕ.**