**Игромания. Гэмбинг.**

***Игромания*** — вид зависимости, которая более характерна для молодо­го поколения. Самое страшное последствие - это то, что человек начинает воспринимать виртуальность более реальной, чем настоящую жизнь. Не­сформировавшаяся до конца психика подростка, свойственный ему макси­мализм создают платформу для развития болезни.

***Гэмбинг*** (или лудомания) - это страсть к азартным играм, постоянная вовлеченность и желание вернуться к игровому процессу. Данный вид за­висимости отличается тем, что под его влияние легко попасть, но бороться с ним достаточно сложно. Тысячи людей во всем мире проигрывают день­ги в казино и в автоматах, из-за своей страсти теряют друзей, семью, ли­шаются работы.

Отличительными личностными особенностями лиц с игровой зависи­мостью являются:

* склонность к риску, стремление в процессе игры все к более и более высокому риску;
* увеличение частоты участия в игре;
* потеря контроля времени, проведенного за игрой;
* бесконтрольная трата денег на игры (в том числе на обновление
компьютерных игр);
* вытеснение прежних интересов;
* общение с близким окружением заменено игрой;
* состояние дискомфорта вне игры.

В своих работах А.Ю. Акопов выделил следующие стадии игровой зави­симости.

**Нулевая стадия**: *отсутствие игровой зависимости («социальный» игрок)*. На этой стадии игра обусловлена познавательным интересом и ис­пользуется для развлечения, отвлечения, расслабления, отдыха, отключе­ния от проблем (семейных, личностных, потенциальных).

**Первая стадия**: *слабая, начальная*. Борьба мотивов незначительная, превалирует волевой отказ от игры при слабом желании играть. Не проиг­рывает все имеющиеся в начале игры деньги. Короткие игровые сеансы. Ставки маленькие, но растут. Незначительные выигрыши и проигрыши.

**Вторая стадия**: *средняя*. Борьба мотивов «играть — не играть», доста­точно выражена. Как правило, реже удается не начинать игру при желании играть (т. е. не удается волевым усилием запретить себе играть); азарт кон­тролируется плохо; «везет» реже; проигрыши постепенно имеют все более субъективное значение, чем выигрыши, стимулируя к продолжению игры; суммы текущих, промежуточных проигрышей и выигрышей растут, как и конечный проигрыш; удлиняется игровой сеанс, учащаются походы в залы и казино. Игрок набирается опыта за счет попадания в зависимость, строит свои системы игры, игровой процесс все больше обрастает ритуалами, суе­вериями, проявляется игровое фантазирование (фантазирование по поводу игры вне ее, когда нет возможности играть): например, видит во сне лю­бимые, счастливые комбинации цифр или изображений, везде замечает их наяву (в номерах машин и т. д.).

**Третья стадия**: *выраженная стадия игровой зависимости*. Полное отсутствие борьбы мотивов; игрок готов играть ежедневно и неограничен­ное время, играет всегда, когда есть время и любая сумма наличных. Из­менение отношения к деньгам: они утрачивают собственный смысл, свое значение и уже воспринимаются не как денежные знаки, на которые мож­но все купить, а как простые «бумажки», но имеющие для игрока значение символа игры: наличные деньги отождествляются только с игрой, с воз­можностью играть, а это является главным смыслом существования, всей жизни при выраженной степени зависимости. Сокращение периода воз­держания и всего игрового цикла (времени от окончания одной игры до за­вершения другой), увеличение длительности игрового дня. Полная утрата контроля своего состояния и игрового поведения; неадекватная, субъектно-пристрастная оценка игровой ситуации.

Американский исследователь Р. Кастер выделил **три стадии разви­тия игровой зависимости:**

- *стадия выигрышей* представлена следующими признаками: слу­чайная игра, частые выигрыши, воображение предшествует и сопутствует игре, более частые случаи игры, увеличение размера ставок, фантазии об игре, очень крупный выигрыш, беспричинный оптимизм;

- для *стадии проигрышей* характерны: игра в одиночестве, хвастов­ство выигрышами, размышления только об игре, затягивающиеся эпизоды
проигрышей, неспособность остановить игру, ложь и сокрытие от друзей
своей проблемы, уменьшение заботы о членах семьи, уменьшение рабоче­го времени в пользу игры, отказ платить долги, изменения личности - раз­дражительность, утомляемость, необщительность, тяжелая эмоциональная
обстановка дома, одалживание денег на игру, очень большие долги, неспо­собность их оплатить, отчаянные попытки прекратить играть;

- признаками *стадии разочарования* являются: потеря профессио­нальной и личной репутации, значительное увеличение времени, проводи­мого за игрой, и размера ставок, удаление от семьи и друзей, угрызения
совести, раскаяние, ненависть к другим, паника, незаконные действия, без­
надежность, суицидальные мысли и попытки, злоупотребление алкоголем,
эмоциональные нарушения, уход в себя.

**Компьютерная, интернет-зависимость**.

Термин «компьютерная зависимость» появился в 90-х гг. прошлого века.

***Компьютерная зависимость*** характеризуется навязчивым стремле­нием уйти от повседневных забот и проблем в виртуальную реальность, улучшив тем самым свое эмоциональное самочувствие.

Отличительными особенностями лиц с компьютерной, интернет-зависимостью являются:

* хорошее самочувствие или эйфория за компьютером, появление
раздражительности, снижение настроения при прекращении пребывания за компьютером, в сети, непреодолимое желание вернуться;
* отсутствие контроля времени, проведенного за компьютером, в сети Интернет (нежелание отвлечься) в ущерб работе, учебе, общению с близ­ким окружением, домашним обязанностям и т. п.;
* расходование больших денег на обеспечение постоянного обновле­ния программного обеспечения (в том числе игр) компьютера;
* пренебрежение собственным здоровьем, гигиеной и сном в пользу проведения большего количества времени за компьютером; еда перед мо­нитором;
* обсуждение компьютерной тематики, чатов, инстаграмма и т. п.
практически во всех разговорах;
* слишком частая проверка почты.

Следует помнить, что компьютерная, интернет-зависимость зачастую скрывает за собой иные формы аддиктивного поведения и требует квали­фицированной психотерапевтической помощи зависимому человеку.