

Воздействие азартных игр на человека

ВОЗДЕЙСТВИЕ АЗАРТНЫХ ИГР НА ЧЕЛОВЕКА

Азартная игра – распространенное, социально приемлемое и легальное занятие в большинстве культур мира. Это может быть игра со ставкой на что-нибудь ценное (обычно деньги) или на то, что произойдет событие, результат которого непредсказуем и обуславливается случайностью. Различные типы азартных игр, обычно доступные, — это национальная лотерея, скретч-карты, азартные игры по Интернет, игры в казино, ставки во время спортивных соревнований, бинго, игральные автоматы и заключение пари в частном порядке.

Патология игры выражается в продолжительной, повторяющейся и зачастую также возрастающей тяге к азартным играм, которая наносит ущерб социальной жизни человека и приводит к таким последствиям, как долги, разрушение семейных связей и снижение интереса к профессиональному росту.

Причины возникновения игровой зависимости могут быть различными: отсутствие или недостаток общения и теплых эмоциональных взаимоотношений в семье;

отсутствие серьезных увлечений, интересов, хобби, привязанностей, не связанных с игрой;

неумение налаживать желательные контакты с окружающими, отсутствие друзей;

низкий уровень самооценки и ощущение себя неуспешным, пожалуй, наиболее распространенная причина формирования игровой зависимости.

Основные признаки формирования зависимости от азартных игр:

Навязчивые мысли об игре, даже вне заведения (как распределить ставки в следующий раз, стремление узнать отзывы других игроков об определенном аппарате, какой крупье «приносит удачу» и т.д);

Резкие перепады настроения, от эйфории до глубокой депрессии (в зависимости от выигрыша или проигрыша);

Постоянная ложь что денег нет из-за проблем на работе, что некая сумма была украдена или потеряна, вложил под проценты в бизнес и т.д. При этом человек продолжает отрицать необходимость лечения;

Проблемы с законом. Игра сопряжена с огромными расходами, поэтому часто начинается преступная деятельность (кражи, мошенничество, грабеж).

Многие начинают воровать дома и выносить «ненужные» на их взгляд вещи; раздражение при вынужденном отвлечении;

неспособность спланировать окончание игры, определить временные рамки нахождения в игре;

забывчивость о домашних делах, учебе, снижение продуктивности трудовой деятельности;

пренебрежение собственным здоровьем, гигиеной и сном;

злоупотребление кофе и другими подобными психостимуляторами.

Что делать при наличии игровой зависимости?

Сначала необходимо выяснить, действительно ли речь идет о пристрастии к азартным играм, которое уже дошло до стадии болезни. Для этого следует обратиться в специализированную консультацию.

Затем необходимо выбрать между амбулаторной или стационарной формами лечения. Если пациент все еще достаточно хорошо социально интегрирован и его заболевание еще не зашло слишком далеко, вполне достаточно регулярных посещений специализированных консультаций или амбулаторных сеансов психотерапии у психотерапевта, специализирующегося на подобных проблемах.

При более тяжелой и запущенной картине заболевания, когда предписывается стационарное наблюдение за пациентом, необходимо определиться с тем, какую клинику выбрать, психосоматическую специализированную клинику или наркологический центр. Если психосоциальные последствия еще обратимы или обострение зависимости от азартных игр произошло на фоне острых стрессовых ситуаций (развод, увольнение с работы), тогда следует обратиться в специализированную психосоматическую клинику.

При прогрессирующей динамике развития зависимости необходимо посещать специализированную клинику. Если дополнительно существует «вещественная» привязанность, алкоголизм или наркомания, тогда первоначально необходимо искоренить одну из зависимостей в психиатрической клинике.

Наиболее эффективна терапия игровой зависимости - по 12-шаговой программе.

Частью терапии, как правило, является договоренность о полном отказе от азартных игр. Простого сокращения объемов игры до умеренного состояния обычно недостаточно. Прежде всего, полный отказ от азартных игр помогает выявить первопричину, которая и вызвала появление зависимости от азартных игр. Существуют различные методы терапии, ориентированные как на глубокое проникновение в психологию пациента, так и на поведенческий анализ его состояния.

В любом случае, для выработки терапевтической программы очень важно точно определить роль, которую азартные игры имеют для пациента, обсудить причины изменения мышления и совместно с пациентом выработать программу для предотвращения повторения данной ситуации. Необходима работа над всеми затронутыми областями жизнедеятельности игрока (нарушение ценностного регулирования, нарушения в области чувств и переживаний, проблемы в межличностных отношениях и отношениях в коллективе). Нарушения в области межличностных отношений лучше всего обсуждать посредством групповой терапии.

Не менее важно в подобной ситуации решение проблем, связанных с денежными долгами пациента, которые не должны отрицаться и

отбрасываться в сторону, а наоборот, необходимо совместно разработать программу возврата денежных задолженностей.

Памятка: Что делать, чтобы ребенок не стал зависим от компьютера?

Познакомьте его с временными нормами (от 14 до 17 лет — 1,5 - 2 часа в день).

Контролируйте разнообразную занятость ребёнка (кружки, широкие интересы).

Приобщайте к домашним обязанностям.

Культивируйте семейное чтение.

Ежедневно общайтесь с ребёнком, будьте в курсе возникающих у него проблем, конфликтов.

Контролируйте круг общения, приглашайте друзей ребёнка в дом.

Знайте место, где ребёнок проводит свободное время.

Учите правилам общения, расширяйте кругозор ребёнка.

Научите способам снятия эмоционального напряжения, выхода из стрессовых состояний.

Осуществляйте цензуру компьютерных игр и программ.

Играйте в настольные и другие игры, приобщайте к играм своего детства.

Не разрешайте выходить в Интернет бесконтрольно.

Старайтесь не говорить с ребёнком часто об отрицательных явлениях жизни, вырабатывайте устойчивое отношение к злу, активное противостояние тому, что несёт в себе энергию разрушения, уничтожения, деградации личности.

Не забывайте, что родители — образец для подражания, поэтому сами не нарушайте правила, которые устанавливаете для ребёнка (с учётом своих норм).

Проанализируйте, не являетесь ли Вы сами зависимыми? Курение, алкоголь, телевизор? Ваше освобождение — лучший рецепт для профилактики зависимости у Вашего ребёнка.

Итак, цель лечения и психотерапии - помочь людям, страдающим игровой зависимостью, научиться быть свободным от игр и при этом радоваться жизни. Научиться справляться с тягой и избегать ловушек, расставленных болезнью. Найти новые жизненные смыслы и стремиться к ним.

КАК ВЛИЯЕТ ЧУВСТВО АЗАРТА НА САМОЧУВСТВИЕ И ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ ЧЕЛОВЕКА

Приходило ли вам в голову, как чувство азарта, которое человек испытывает во время игры, сказывается на его здоровье: психологическом и физическом самочувствии, умственных способностях и т.д.? Специалисты провели ряд исследований и выяснили, что азартные игры в умеренных количествах приносят пользу организму: улучшают настроение, снимают усталость, повышают стрессоустойчивость, тренируют память. Так происходит потому, что ставки на спорт или карточная игра — это своеобразный стресс, который переживает организм и, как следствие, вырабатывает определенный набор гормонов, оказывающих влияние на общее состояние.

При исследованиях не принимались в расчет люди, зависимые от игры (их называют лудоманы), но их доля мала и составляет всего 5 %. Понятно, что любое, даже самое лучшее лекарство при превышении лечебной дозы вызывает негативные последствия и не лучшим образом сказывается на здоровье. У таких людей на почве игры наблюдается расстройство психики и нарушение умственной деятельности.

Влияние на психологический и эмоциональный фон

Как говорят психологи, дозированные азартные игры, если они не вызывают зависимости и могут контролироваться, являются отличным антистрессом. Во время игры происходит полная психологическая разгрузка. Как ни парадоксально, но испытывая своеобразный стресс за барабаном или игровым столом, человек полностью избавляется от негатива и расслабляется психологически.

Наслаждаясь игрой, человек испытывает такую расслабленность, как если бы принял немного алкоголя. Такой же эффект, кстати, вызывают спортивная тренировка, бурная ссора или хороший секс. Но при этом не нужен оппонент — психолог или партнер, а также специальный допинг. Наблюдения показывают, что регулярные игровые сеансы делают человека более спокойным и уравновешенным в повседневной жизни.

Влияние на работу мозга

Кроме психоэмоционального состояния, азартные игры оказывают влияние и на умственную работу. Это прекрасный тренажер для мозга, памяти, внимательности, логики. Дело в том, что игрок постоянно анализирует и просчитывает вероятность выпадения тех или иных комбинаций, разрабатывает свои варианты, продумывает ходы и т.д. Все это запускает работу серого вещества и тоже откладывает отпечаток на повседневной жизни и поведении.

Такие люди более внимательны к деталям, моментально ориентируются в любых ситуациях, также быстро и грамотно принимают решения, спокойны и уверены в себе. Они не конфликтны, обладают нестандартным мышлением и демонстрируют оригинальные подходы к решению задач.

Положительный результат для физического здоровья и хорошего самочувствия

Игра в карты или на интересных игровых автоматах оказывает на центральную нервную систему возбуждающее воздействие и вызывает активную выработку гормонов. Коктейль из гормонов стресса и радости поступает в кровь, вызывая позитив и небольшое возбуждение. Как уже упоминалось, такое состояние сходно с легким алкогольным опьянением, ощущению после спортивной тренировки, ссоры или секса.

Ученые говорят о том, что чувство азарта тренирует ЦНС и активизирует приток крови к мозгу, а потому трудоспособность, стрессоустойчивость, физическая активность и выносливость человека повышается. Азартные люди более трудоспособны и выносливы, чаще других добиваются повышения в карьере. Так что гормональные выбросы, которые происходят во время игры на сайте, очень полезны для организма.

Также было проведено исследование, как азарт влияет на организм в долгосрочной перспективе. Оказалось, что люди, которые регулярно играли в карточные игры, автоматы или рулетку, в преклонном возрасте намного меньше страдали от стариковских болезней, связанных с нарушением работы мозга (склерозом, Альцгеймером, маразмом).

Оцените поведение человека во время и игры и сделайте выводы о его адекватности

Кстати, то, как человек ведет себя за игровым столом или автоматом, может сигнализировать о его адекватности и склонностях к фобиям в повседневной жизни. Обычно игроки расслаблены, веселы, испытывают интерес и легкое волнение. Им в любой момент легко остановить игру, вернувшись к более важным и полезным делам, и это не вызовет негативной реакции и сожаления.

Те, кто зависим от игры, ведут себя несколько иначе. Такие люди угрюмы, молчаливы, немотивированно грустны. Они продолжают маниакально делать ставку за ставкой, даже если видят, что катастрофически проигрывают. Если попытаться оторвать их от игры, можно получить довольно агрессивную и неожиданную реакцию. Но таких личностей насчитывается всего 2 %, к ним относятся люди из групп риска: с депрессивными наклонностями, одинокие, страдающие различного рода зависимостями и проч.