**ПРОТИВ ИГРОМАНИИ**

*Признаки игромании:*

* Постоянная вовлеченность, увеличение времени, проводимого в ситуации игры.
* Изменение круга интересов, постоянные мысли об игре, преобладание и воображение ситуаций, связанных с игрой.
* «Потеря контроля», выражающаяся в неспособности вовремя прекратить игру.
* Состояние психологического дискомфорта, раздражения, беспокойства, развивающееся через сравнительно короткие промежутки времени после очередного участия в игре, с труднопреодолимым желанием снова приступить к игре.
* Постепенное увеличение частоты участия в игре и стремление к всё более высокому риску, если речь идет об азартных играх.
* Периодически возникающие состояния напряжения, сопровождающиеся игровым «драйвом», всё преодолевающим стремлением найти возможность участия в игре.
* Быстро нарастающее снижение способности сопротивляться соблазну. Это выражается в том, что, решив раз и навсегда «завязать», при малейшей провокации (встреча со старыми знакомыми, разговор на тему игры, наличие рядом игорного заведения и т. д.) игровая зависимость возобновляется.

Если, у Вас присутствуют 4 и более из вышеперечисленных признаков игромании, то Вы, либо уже ей страдаете, либо находитесь в группе риска.

*Как помочь в этой беде?*

*Можно ли вылечиться от игромании?*

Да, вылечиться от игромании можно. Это в отличие от алкоголизма не хроническая болезнь. И, как правило, после лечения человек, избавившийся от этой пагубной привычки, уже не возвращается к игре.

*Какие советы можно дать тем, у кого в семье существует такая проблема:*

* Почаще собирайте дома друзей, которые отвлекут игрока от его проблем, помогут увидеть в жизни что-то, кроме игр.
* Не отказывайтесь поддерживать с ним беседу об играх. Если игнорировать эту тему, то человек уйдет в себя и его болезнь будет прогрессировать.
* Не устраивайте скандала по поводу его проигрышей, но и не стоит радоваться его выигрышам.
* Если в игру вовлечен ребенок, то одно лишение его денег не поможет. Он может начать воровать, побираться. Ребенка легче избавить от тяги к играм на деньги, нужно предложить ему любую разумную альтернативу.