

## Как лечить игроманию

Игромания (игровая зависимость) - предполагаемая форма психологической зависимости, проявляющаяся в навязчивом увлечении играми, видеоиграми и компьютерными играми.

В 2019 году во Всемирной Организации Здравоохранения официально признали игровую зависимость заболеванием и включили в Международная статистическая классификация болезней и проблем, связанных со здоровьем МКБ-10. При обращении в государственную больницу с подобной болезнью, врачи могут предложить лечение в психиатрической клинике, которое заключается в применении сильнодействующих медикаментов и транквилизаторов. Большую часть времени пациент находится под действием препаратов в неосознанном состоянии.

Альтернативой для человека, зависимого от азартных игр, являются следующие виды помощи:

### **Частные реабилитационные центры закрытого типа.**

Здесь пациенты находятся 24 часа в сутки 7 дней в неделю. Курс реабилитации длится от 4 до 8 месяцев. Точный срок определяется специалистами в процессе выздоровления в индивидуальном порядке.

Плюсы:

- Изоляция. У пациентов нет доступа к интернету и азартным играм, а значит, вероятность очередной игры исключена;
- смена обстановки. Игромана «выдергивают» из зоны комфорта, где он привык играть и общаться с игроками, размещают в выздоравливающей среде, где жизнь всей группы заточена на борьбу с тягой к игре;
- работа с отрицанием. Если игроман не осознает свою проблему, специалисты реабилитационного центра по обращению ближайших родственников помогут убедить его на лечение.

Минусы:

- Длительный срок. На 4-8 месяцев человека необходимо оторвать от семьи, работы или учебы. В некоторых случаях это просто невозможно. Например, когда мужчина является единственным добытчиком в семье;
- цена. Стоимость курса реабилитации в хорошем центре стартует от 30 000 рублей в месяц, для многих семей — это неподъемная сумма;
- общие условия. Игроманы проходят лечение вместе с наркоманами и алкоголиками.

Несмотря на существующие недостатки, комплексная реабилитация остается единственным эффективным методом лечения игровой зависимости в тех случаях, когда сам игроман не осознает свою проблему и не хочет лечиться.

**Группы самопомощи.**

По аналогии с группами Анонимных Наркоманов (АН) и Анонимных Алкоголиков (АА) проводятся бесплатные группы самопомощи для людей, зависимых от азартных и компьютерных игр.

Плюсы:

- Доступность. Посещать группы Анонимных Игроманов может любой желающий. Для этого необходимо только ваше личное желание.
- Поддержка единомышленников. В одиночку с заболеванием способен справиться лишь 1 из 500 человек. Воспользовавшись знаниями людей с успешным опытом выздоровления сделать это гораздо легче. В трудные минуты всегда можно обратиться в группу.

Минусы:

- Необходимо личное желание. Если игроман не хочет ходить в группы и не понимает свою проблему, никто заставлять его не станет. Это только его выбор.
- Группы проводятся только в крупных городах. Конечно, с каждым годом сообщество анонимных игроманов разрастается. Однако на деле, жителям маленьких провинциальных городов такой вид помощи окажется недоступен.
- Отсутствие работы с профессионалами. Группы самопомощи не подразумевают работу с опытными психологами и врачами-аддиктологами.

### **Амбулаторные программы.**

Проводятся на базе реабилитационных центров, о которых написано выше, с той лишь разницей, что находиться в стенах стационара 24 часа в сутки игроману не нужно.

Плюсы:

- Индивидуальная и групповая работа с опытными специалистами.
- Свободное посещение без отрыва от работы и повседневных обязанностей;
- Доступная стоимость;

Минусы:

- Игроман остается в агрессивной среде и по-прежнему имеет доступ к азартным играм;
- помощь такого рода доступна только жителям крупных городов;
- необходимо личное желание человека выздоравливать.

### **Лечение игромании в режиме «онлайн».**

Первая в России программа стартовала в декабре 2019 года и не имеет аналогов по всему миру. Она называется «Реванш».

Плюсы:

- Доступность. Принять участие в программе может любой желающий из любой точки мира. Необходим только доступ в интернет;
- выздоровление проходит без отрыва от семьи, работы и повседневных обязанностей;
- без таблеток, врачей и больниц;
- круглосуточная психологическая поддержка.

Минусы:

- Необходимо личное желание пациента выздоравливать;
- азартные игры остаются для человека в открытом доступе.

### **Выводы**

Из перечисленных методов самым эффективным остается комплексная реабилитация. Однако действительно эффективные реабилитационные центры сосредоточены в крупных городах. К тому же далеко не каждый человек имеет возможность оставить дом и семью на 4- 8 месяцев.

В таком случае стоит рассмотреть альтернативные варианты по лечению игромании в режиме онлайн или посещению групп самопомощи.