

Лечение игровой зависимости

Опубликовано 7.6.2006. Обновлено 19.3.2021.

Игровые автоматы, карточные игры, спортивные пари, скачки, лотереи, походы в казино, онлайн - покер – все это для большинства людей является безобидным вре-мяпрепровождением. Но для некоторых азартные игры становятся привычкой, от которой трудно избавиться. Игровой азарт возрастает, хочется играть чаще, увеличивать ставки и проводить за игрой все больше времени. Повышается психологическая зависимость, и игра уже используется для снятия стресса и поднятия настроения. Прекратить играть становится трудно, происходит отказ от других важных дел, человек жертвует личными отношениями, рабочим и свободным временем в пользу игры. Для того чтобы остановиться и выйти из замкнутого круга, бывает достаточно поговорить с кем-то из близких, но в некоторых случаях требуется помощь специалиста.

Можно обратиться в ближайшую А-клинику или общественные службы по борьбе с наркоманией или клинику психического здоровья, где работают специали-сты, которым хорошо знакомо такое явление, как игровая зависимость. Если вы не можете сразу найти информацию о месте лечения, позвоните по телефону доверия 0800 100 101 или посмотрите на сайте [Peluri](#), так же на сайте проекта [Mapeli](#).

Телефонный звонок и запись на консультацию – уже первый шаг в направле-нии необходимых изменений. Личный кабинет или чат необходимы, когда Вам нужна внешняя помощь. Можно выбрать индивидуальную или групповую терапию, а при необходимости круглосуточного ухода предлагаются услуги реабилитационного центра. Специалисты применяют различные методы лечения, вот некоторые из них:

- Краткосрочная терапия (планы на будущее, позитивный настрой, определении сути проблемы). Обычно трудно прекратить заниматься каким-нибудь делом, но зато легче начать новое. В ходе терапии обсуждается, например, какой шаг мож-но предпринять игрок для того чтобы спокойно проходить мимо игрового автома-та. Избавление от игровой зависимости происходит постепенно и может включать множество этапов, каждый сам выбирает способ достижения своей цели.
- Когнитивная терапия (закрепляется новая модель мышления, которая будет спо-собствовать процессу избавления от зависимости). В данном случае с помощью письменных заданий, просматриваются самые типичные ситуации, места риска, называются плюсы и минусы, подробно анализируется каждый отдельный случай: когда и где человек играл, что думал и чувствовал, мог ли поступить иначе и т.п. С игрой часто связаны «ошибочные утверждения» и неправильная модель мыш-ления, например, «Я могу отыграть проигранные деньги». Сначала такая модель мышления выявляется, а затем происходит корректировка ошибочных утвержде-ний.
- Поведенческая терапия (обучение новым моделям поведения в трудных ситуациях).
- Расслабляющая и эмоционально-образная терапия (борьба с депрессией и стрессом).
- Создание сети поддержки (поддержка со стороны близких).
- Программы самопомощи (различные групповые терапии, книги, служба мобильных сообщений).
- В Финляндии и во всем мире изучается применение препаратов для поддержки терапии при лечении игровой зависимости.

И не всегда Вам даже нужно идти на прием. Программа «[Peli poikki](#)» предлага-ет восьминедельную интернет-терапию для людей, страдающих игровой зависимо-стью. Эта рабочая модель сочетает в себе самопомощь и профессиональную под-держку.

Как долго необходимо проходить курс лечения, чтобы избавиться от пробле-мы? Все зависит от конкретной ситуации. Если Вы несколько лет играли чуть ли не каждый день, то вам потребуется больше усилий, чем тому, кто вовремя замечает, что тратит на игры слишком много времени и/или денег. Иногда для усиления эф-фекта терапии могут использоваться назначенные врачом медикаментозные препа-раты. Лечение может длиться от пяти визитов до нескольких лет групповой и инди-видуальной терапии. Группы самопомощи многие посещают годами.

Круглосуточное стационарное лечение от игровой зависимости прово-дится в наркологической

больнице фонда А-Клиника, А-доме в Kankanpää, и от-крытой клинике Päihdekliniikka Oy, центре Kantamo Oy и Esperri Caren Ventusranta, клиника Myllyhoitoklinikka в Päijät Häme, а также в Pixnekliniiken (шведскоязычный центр) и Malax (Maalahti). Здесь для людей, страдающих игровой зависимостью, разработана своя программа лечения. При лечении игровой зависимости применяются те же методы, что и при лечении других видов зависимости. Однако необходимо сразу прояснить финансовый вопрос. В случае необходимости можно обратиться в органы социального обеспечения и к консультантам по долговым проблемам, когда ситуация будет разрешена.

На сайте проекта Mapeli Вы сможете прочитать множество статей по данной теме, найти помощь и поддержку через анонимный чат и ознакомится с организациями, готовыми помочь Вам. Этот некоммерческий проект регулярно проводит информационные встречи, консультации и вебинары со специалистами, предоставляет помощь и информационную поддержку русскоязычным игрозависимым, а так же их близким в Финляндии.

В столичном регионе [Peliklinikka](#) обслуживает проблемных игроков, их близких, а так же специалистов, которые работают с проблемами азартных игр. Клиника предлагает и развивает амбулаторные услуги в Helsinki, Vantaa, Espoo и Kauniainen для жителей старше 18 лет.

Некоторым достаточно поддержки людей, находящихся в такой же ситуации. Поддержку можно совмещать с другими видами помощи. Peluuri в разделах Группы взаимоподдержки и на интернет-странице общества Анонимных Игроков ([GA](#)). Для лиц, страдающих игровой зависимостью, и их близких создана телефонная служба доверия Peluuri («Игрок»), работающая по будням в 12-18. Тел. 0800 100 101. По этому телефону можно звонить анонимно и бесплатно из любой точки Финляндии. Адрес в Интернете: www.peluuri.fi

Peluuri предоставляет различную информацию и неотложную помощь в решении проблем игровой зависимости. Служба работает при поддержке Финского Союза Голубой ленты и фонда «А-клиника». Служба поддержки игр ([Pelituki](#)) производит и передает информацию об играх, а также разрабатывает поддержку для выявления и предотвращения игровых зависимостей, особенно в Центральной и Восточной Финляндии. Так же сотрудничает с Фондом «Sovatek» в Juväskylä и кризисным центром в Kuopio. Они оба предлагают помощь в решении проблем игромании жителям и других муниципалитетов в своих регионах. Кроме того, все, что связано с проблемами азартных игр, можно обсудить онлайн на «Valtti» форуме для игроков или на форуме «Hertta» для близких игрока. Их также можно легко найти по этой ссылке (Peluuri).

Текст исходной статьи написан:

Тапио Яаккала

Ведущий проекта, ЕНУТ

Обновлен и дополнен сотрудниками проекта Mapeli:

Елизавета Пироженко

Виктория Кулябкина

link

Источник: <https://paihdelinkki.fi/ru/bank-informacii/informacionnye-izdaniya/igrovye-zavisimosti/lechenie-igrovoy-zavisimosti>