

КАК ИЗБАВИТЬСЯ

от игровой зависимости

Пособие по самопомощи

UCLA

**Программа Калифорнийского университета в
Лос-Анджелесе по изучению игровой зависимости**

Служба по изучению игровой зависимости

**Калифорнийский департамент программ по борьбе
с алкогольной и наркотической зависимостью**

Как избавиться от игровой зависимости

Авторы:

Timothy W. Fong, доктор медицины
Richard J. Rosenthal, доктор медицины

Разработано:

Программой Калифорнийского университета в Лос-Анджелесе
(University of California, Los Angeles, UCLA)
по изучению игровой зависимости
(UCLA Gambling Studies Program)

и

Калифорнийской службой по изучению патологической игровой зависимости
(California Office of Problem and Pathological Gambling)
Калифорнийского Департамента программ по борьбе с алкогольной и
наркотической зависимостью
(California Department of Alcohol and Drug Programs)

Редакция 1.2

Март 2010 г.

Russian

Содержание

Введение	1
Глава 1: Стало ли ваше увлечение азартными играми пагубным пристрастием?.....	4
Глава 2: Как с этим бороться?	12
Глава 3: Отказ от старых привычек	18
Глава 4: Формирование новых привычек	26
Глава 5: Обзор достижений.....	30
Приложение.....	34
Дополнительные ресурсы	36

Введение

Данное пособие по самопомощи поможет вам понять: (1) свое игровое поведение; (2) почему вы играете в азартные игры; и (3) как азартные игры могут разрушить вашу жизнь. Здесь представлены способы, которые помогут вам полностью избавиться от игровой зависимости или ослабить ее.

Пособие состоит из пяти глав, в каждой из которых рассматриваются конкретные аспекты азартных игр. Главы поделены на разделы, или темы, в которых содержится несколько упражнений, цель которых — помочь вам понять, как каждая из тем соотносится с вашей ситуацией.

Чтобы извлечь максимальную пользу из этого пособия, изучайте материал с удобной для себя скоростью. Вы можете читать пособие самостоятельно либо под руководством консультанта.

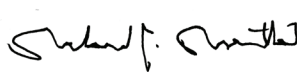
Данное пособие не заменяет профессиональной помощи или консультаций ассоциации «Анонимные игроки» (Gamblers Anonymous). Если после прочтения пособия вам все еще будет требоваться помощь, вы можете обратиться к приложению, в котором представлен список дополнительных ресурсов.

В настоящее время проводится оценка эффективности данного пособия, а результаты этой оценки скоро будут доступны на веб-сайте Службы по изучению игровой зависимости. Со всеми вопросами и комментариями по содержанию пособия вы можете обращаться к нам по телефону 310.825.4845 или по электронной почте uclagamblingprogram@ucla.edu.

С уважением,



Timothy W. Fong, доктор медицины
Соруководитель,
Программа UCLA Gambling Studies
Помощник профессора, Институт
неврологии и человеческого поведения
им. Семела



Richard J. Rosenthal,
доктор медицины
Соруководитель,
Программа UCLA Gambling Studies

Обзор

Что такое азартные игры?

Азартная игра — это любая игра, в ходе которой вы рискуете деньгами или иными ценностями и где выигрыш и проигрыш определяются случайностью. Рискуют обычно в надежде получить немедленное вознаграждение. Использование в игре определенных навыков позволяет в какой-то мере ограничить, но не устранить фактор случайности.

На сегодняшний день к популярным видам азартных игр относятся игра в казино, игровые автоматы и автоматы для игры в покер, Интернет-казино, лотерея, скачки, ставки на спортивные командные соревнования, такие как футбол и бейсбол. К другим видам азартных игр относятся пари и спекуляции с недвижимостью и ценными бумагами.

Кто такой зависимый игрок?

Зависимый игрок — это человек, который тратит время и деньги на азартные игры себе во вред. Игрок, испытывающий сильное влечение к игре, называется страстным, или патологическим, игроком.

Основной симптом игровой зависимости — это потеря контроля над игрой, которую можно описать следующим образом:

1. Игрок начинает играть больше, поскольку для достижения былого азарта ему требуется больший риск, либо в надежде отыграть свои деньги.
2. Некоторые люди не могут бросить игру, если они выигрывают. Оставшись в выигрыше, они считают, что могут выиграть еще больше, и продолжают делать ставки. Но в конце концов удача отворачивается от них, и зависимые игроки, упорно продолжая играть, теряют все свои деньги.
3. Существует категория людей, которые обещают себе «завязать», но продолжают участвовать в игре несмотря на все свои старания.

Человек может быть зависимым или патологическим игроком, но попадать в зависимость только от одного вида азартных игр. Например, некоторые зависимые игроки могут каждую неделю покупать лотерейный билет, не испытывая при этом сильной тяги к данному виду азартных игр, но при этом испытывают совершенно неодолимое пристрастие к тотализатору.

Существуют также «эпизодические» игроки, которые не испытывают сильной тяги поиграть и не думают об азартных играх в перерывах между рецидивами. Они могут сделать ставку на один вид спорта и не проявлять никакого интереса к азартным играм весь год, либо могут посещать Лас-Вегас несколько раз в год и не испытывать желания играть в другое время. Но и такие игроки нередко испытывают денежные затруднения, поддавшись искушению поиграть в течение нескольких дней.

Каковы признаки игорной зависимости?

Увлечение игрой стало пагубным пристрастием, если вы:

- проводите за игрой больше времени, чем планировали;
- играете по-крупному и пытаетесь отыграться;
- лжете семье и друзьям о том, сколько вы играете на самом деле;
- запустили из-за игры работу или домашние дела;
- пренебрегаете другими аспектами жизни и постоянно думаете об азартных играх.

По мере скопления проблем, связанных с азартными играми, могут усиливаться чувства стыда, вины и депрессии.

В чем разница между зависимым, социальным и профессиональным игроком?

Социальные игроки играют ради развлечения, как правило, в компании друзей. Они не рискуют больше, чем могут позволить себе проиграть. Они воспринимают проигрыш как «часть игры» и не стараются вернуть проигранное. Их игра не мешает работе и семейной жизни.

Профессиональные игроки играют ради денег, а не ради развлечения или чтобы убежать от проблем. Они очень дисциплинированы и не рискуют без необходимости. Обычно они останавливаются, когда выигрывают. Многие зависимые игроки считают себя профессиональными игроками, но в действительности у профессиональных игроков нет проблем, вызванных азартными играми. В конце месяца или года они всегда в выигрыше, в то время как люди, попавшие в зависимость от азартных игр, остаются «на мели». Однако со временем у многих «профессиональных игроков» также развивается игорная зависимость.

Сколько зависимых игроков в Америке?

Согласно исследованиям 4–5 процентов американцев являются зависимыми игроками и 1 процент американцев являются игроками с очень сильной игорной зависимостью (патологическими игроками). Среди тех, кто играет регулярно, процентное отношение выше.

Опрос 2005 года показал, что 4 процента жителей Калифорнии можно отнести к числу зависимых или патологических игроков. Это значит, что приблизительно один миллион калифорнийцев сталкивается с проблемами, вызванными игрой в азартные игры.

ГЛАВА I

СТАЛО ЛИ ВАШЕ УВЛЕЧЕНИЕ АЗАРТНЫМИ ИГРАМИ ПАГУБНЫМ ПРИСТРАСТИЕМ?

1. В какие азартные игры вы играете?

Укажите три предпочтительных вида азартных игр (расположите их в порядке предпочтения):

Наиболее предпочтительная игра: _____

Вторая по предпочтительности игра: _____

Третья по предпочтительности игра: _____

Что вам нравится в этих видах азартных игр?



2. Стало ли ваше увлечение азартными играми пагубным пристрастием?

Данный опрос, адаптированный из South Oaks Foundation Gambling Screen, предназначен для определения игровой зависимости. Вы можете использовать его для определения своей степени увлечения азартными играми. Остальные разделы этого пособия помогут вам определить, в чем конкретно состоит ваша проблема.

Пожалуйста, ответьте «Да» или «Нет» на вопросы ниже:

	ДА / НЕТ
Возвращаетесь ли вы к игре на другой день в надежде отыграться?	
Вы когда-нибудь заявляли, что выиграли деньги, тогда как в действительности вы проиграли?	
Бывает ли так, что вы тратите на азартные игры больше времени и денег, чем намеревались?	
Вас когда-либо критиковали за игру в азартные игры?	
Испытывали ли вы когда-либо чувство вины за то, как вы играете в азартные игры, или за то, что происходит, когда вы играете в азартные игры?	

	ДА / НЕТ
Хотели ли вы когда-нибудь бросить играть в азартные игры, но не могли этого сделать?	
Вы когда-нибудь прятали квитанции о приеме ставки, лотерейные билеты или какие-либо иные признаки вашего увлечения азартными играми от своего супруга (и) или партнера, детей или других важных для вас людей?	
Вы когда-нибудь спорили со своими домашними о том, как вы распоряжаетесь деньгами? Если да, были ли эти споры связаны с азартными играми?	
Вы когда-нибудь пропускали учебу или работу из-за азартных игр?	
Вы когда-либо занимали у кого-нибудь деньги и не возвращали их из-за азартных игр?	
Вы когда-нибудь брали на азартные игры деньги из семейного бюджета?	
Вы когда-нибудь занимали на азартные игры деньги у супруга (и) или партнера?	
Вы когда-нибудь занимали на азартные игры деньги у других родственников?	
Вы когда-нибудь брали ссуды в банках, кредитных организациях или кредитных союзах на азартные игры или выплату игорного долга?	
Вы когда-нибудь снимали на азартные игры или выплату игорного долга деньги по кредитным картам, например Visa или MasterCard? (Кроме банкоматных карточек.)	
Вы когда-нибудь брали на азартные игры или выплату игорного долга деньги у ростовщиков-нелегалов?	
Вы когда-нибудь продавали акции, облигации или другие ценные бумаги, чтобы получить деньги на азартные игры?	
Вы когда-нибудь продавали личное или семейное имущество, чтобы получить деньги на азартные игры или выплатить игорный долг?	
Вы когда-нибудь снимали на азартные игры или выплату игорного долга деньги со своего чекового счета, выписывая чеки, которые впоследствии не были приняты?	
Вам приходило в голову, что ваше увлечение азартными играми или ставками на деньги стало пагубным пристрастием?	

Посчитайте свои очки: каждый ответ «да» равен одному очку.

0 = нет зависимости 1 – 4 = умеренная зависимость 5 – 20 = сильная зависимость

Мой счет: _____

Адаптировано из South Oaks Gambling Screen, 1992, South Oaks Foundation, Henry Lesieur и Sheila Blume.

3. Последствия азартных игр

Чтобы понять, как азартные игры влияют на вашу жизнь, подумайте о том, какое влияние, как положительное, так и отрицательное, оказывает на вас увлечение играми. Рассмотрите последствия азартных игр и опишите, как они повлияли на вас, заполнив поля под каждым заголовком.

Азартные игры оказали следующее влияние на мою жизнь:

Физическое здоровье

Положительное

Отрицательное

Душевное здоровье

Положительное

Отрицательное

Работа

Положительное

Отрицательное

Финансы

Положительное

Отрицательное

Социальная жизнь

Положительное

Отрицательное

Правовая сфера

Положительное

Отрицательное

Семейная жизнь

Положительное

Отрицательное

4. Что со мной происходит, когда я играю в азартные игры?

Люди, которые регулярно играют в азартные игры, могут пренебрегать своими чувствами или интересами. Они могут реагировать импульсивно или по привычке и не обращать внимания на обстоятельства, предшествовавшие игре или спровоцировавшие ее.

Вспомните три последних раза, когда вы играли в азартные игры, и заполните следующую таблицу. Приведенный пример поможет вам получить представление о том, что нужно делать.

Где/ситуация	Чувства до	Мысли до и во время	Сумма в долларах
Зашел (зашла) в казино, пока искал (а) работу в центре города.	Огорчение, уныние, безденежье.	Если я выиграю много денег, мне не нужна будет работа. Это решит мои проблемы.	\$60 [проиграл (а)].
1.			
2.			

3.			
4.			

ДОМАШНЯЯ РАБОТА

Сделайте чистые копии этой таблицы и пользуйтесь ими для наблюдения за своим игровым поведением.

Просматривайте таблицы каждую неделю, обращая особое внимание на мысли и чувства, предшествовавшие желанию поиграть, на результат игры (выиграли вы или проиграли) и на свои ощущения после нее. Чистые копии этой таблицы имеются в разделе «Приложение».

5. Причины, по которым вы играете в азартные игры

Отметьте то, что наиболее подходит вам.

Причина	Всегда	Иногда	Никогда
Ради развлечения			
Ради быстрого заработка			
Чтобы почувствовать свою значимость			
Чтобы почувствовать себя более раскрепощенным (ой), так как я застенчив (а)			
Чтобы не думать о проблемах			
Чтобы почувствовать себя сильнее			
Чтобы отрешиться			
Чтобы скрыться от людей			
Чтобы развеять скуку			
Чтобы избавиться от депрессии или одиночества			
Ради удовольствия или развлечения			
По привычке			

Заполнив таблицу, вернитесь в начало главы, где вы перечисляли свои любимые виды азартных игр и описывали, почему они вам нравятся. У вас не возникает желания изменить свои ответы или что-нибудь к ним добавить?

6. Выигрыши и проигрыши

Зависимые игроки обычно помнят о своих выигрышах, так как это приятно. Однако они забывают о своих проигрышах, приуменьшают их или находят им оправдания.

Вы фиксируете свои проигрыши и выигрыши? Некоторые игроки на первых порах ведут статистику, но с ростом количества проигрышей бросают это занятие.

Используя приведенную на следующей странице форму, создайте календарь за прошедший месяц с частотой эпизодов азартных игр, результатами этих эпизодов и общей суммой выигрыша или проигрыша.

Попробуйте вспомнить, сколько наличных денег у вас было в начале месяца и любые попытки позаимствовать или иным способом привлечь дополнительные средства.

Подумайте над ответами на следующие вопросы:

- 1. Был ли прошедший месяц типичным? Какой он по сравнению с тем же самым месяцем год назад? Или по сравнению с более ранним типичным месяцем вашей игорной карьеры?**
- 2. Сколько денег вы выиграли или проиграли за все время, что вы играете в азартные игры?**
- 3. Если говорить о том, во сколько вам обходятся азартные игры, можно ли сказать, что большинство ваших потерь произошли недавно? Насколько точны ваши подсчеты потерянных денег?**

ПРОШЛЫЙ МЕСЯЦ

ВОСКРЕСЕНЬЕ	ПОНЕДЕЛЬНИК	ВТОРНИК	СРЕДА	ЧЕТВЕРГ	ПЯТНИЦА	СУББОТА

7. Долговые обязательства

Большинство зависимых и патологических игроков ввязываются в игорные долги и не выполняют своих финансовых обязательств.

Составьте список всех своих долгов, включая баланс кредитных карт, деньги, одолженные у родственников и друзей, просроченные платежи, непринятые ввиду отсутствия средств на счету чеки, а также деньги, которые вы задолжали казино.

Перечислите всех своих кредиторов и суммы, которые вы им задолжали

КРЕДИТОР	СУММА ДОЛГА

ГЛАВА II

КАК С ЭТИМ БОРОТЬСЯ?

1. «За» и «против»

Прежде чем изменить свое поведение, важно подумать о положительных и отрицательных последствиях вашего решения. Азартные игры ведут к неприятностям, но у них есть свои преимущества. Вам предоставляется возможность сравнить две стороны одной медали.



Запишите все «за» и «против» увлечения азартными играми, а затем запишите «за» и «против» отказа от азартных игр. Приведенные примеры помогут вам получить представление о том, что нужно делать. (Примечание. Могут быть полезны записи, сделанные в Главе 1.)

За азартные игры	За <u>ОТКАЗ</u> от азартных игр
(примеры) <ul style="list-style-type: none">• Мне нравится чувство радости, которое я испытываю после крупного выигрыша.• Я могу быстро заработать деньги.• Я могу развлечься.• Азартные игры помогают мне убежать от проблем или забыть о бедах.	(примеры) <ul style="list-style-type: none">• Экономия денег.• Больше времени, чтобы заняться другими делами.• Меньше стресса.
Приведите свои причины...	Приведите свои причины...

Против азартных игр	Против <u>ОТКАЗА</u> от азартных игр
<p>(примеры)</p> <ul style="list-style-type: none"> • У меня много долгов. • Я не могу контролировать себя. • У меня депрессия, я испытываю тревогу. 	<p>(примеры)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Мне будет скучно. • Я могу упустить крупный выигрыш. • Мне придется столкнуться с реальностью
Приведите свои причины...	Приведите свои причины...

После того как вы выполните это задание, перечислите свои причины, начиная с самой важной.

Что весомее, «за» или «против»? Какое значение для вас сейчас имеют азартные игры?

2. Постановка цели

Прежде чем вы начнете менять свое игровое поведение, важно определить цель.

- Вы хотите полностью прекратить играть в азартные игры?
- Или вы просто хотите тратить на азартные игры меньше времени и денег?

Приняв решение измениться, вы можете воспользоваться тремя стратегиями:

I. Воздержание (полный отказ от азартных игр)

Большинство людей находят, что отказ от участия в каких бы то ни было азартных играх — это самый безопасный для них вариант.

II. Отказ от определенного вида (видов) азартных игр

Некоторые люди отказываются от того вида азартных игр, который привел к возникновению проблем, но продолжают играть в другие игры, например, прекращают играть в игровые автоматы, но продолжают играть в лотерею.

Этот вариант требует постоянной работы над собой. Вам придется постоянно следить за тем, не становится ли другой вид азартных игр пагубным пристрастием. Этот вариант сопряжен с большими трудностями, чем полный отказ от азартных игр, так как проблемы обычно назревают медленно, что не позволяет нам сразу распознать их.

Если вы выберете этот вариант, то решите для себя, от участия в каких азартных играх вы хотите отказаться, а в каких хотите продолжить участвовать.

III. Сокращение времени и денег на азартные игры

Многие люди пытаются сократить время и деньги, которые они тратят на азартные игры, не стремясь бросить играть полностью. Как правило, это очень тяжело для них, так как в прошлом у них уже случались рецидивы. Кроме того, такой подход могут не одобрить друзья и родные.

Мы настоятельно рекомендуем попытаться полностью отказаться от азартных игр в течение трех-четырех недель, прежде чем принимать окончательное решение.

В течение этого периода вы узнаете, как вы можете самостоятельно справиться со своими желаниями или соблазнами начать играть.

Если вы решите тратить меньше времени и денег на азартные игры, придерживайтесь следующих рекомендаций:

- Определитесь, сколько вы будете тратить за одну игру и за одну неделю.

- Разработайте способы избежать «гонки за проигрышем» (т. е. попыток отыграть то, что вы проиграли).
- Тратьте меньше времени на азартные игры.
- Ведите ежедневник (фиксируйте в блокноте время, потраченное на азартные игры, количество игр, выигрыши и проигрыши и т. д.).
- Если вы превышаете лимиты, как по времени, так и по сумме, и не можете избавиться от проблем, то вам следует полностью отказаться от азартных игр.

3. Приверженность цели

Выберите **ОДИН** из следующих вариантов в качестве своей цели, обведите его в кружок и поставьте свою подпись.

Это будет своеобразным договором с самим собой, который поможет вам придерживаться выбранного курса.

I. Воздержание от азартных игр

II. Отказ от определенного вида (видов) азартных игр

Разрешенные виды азартных игр

ЗАПРЕЩЕННЫЕ виды азартных игр

III. Сокращение времени и денег на азартные игры

Сколько дней в неделю я могу играть в азартные игры: _____

Максимальное количество времени, затрачиваемое на игру: _____

Максимальная сумма в долларах на игру: _____

Максимальная сумма в долларах на неделю: _____

Подпись: _____ **Дата:** _____

4. Стратегии ограничения азартных игр

Бюджет азартных игр

Как показывают исследования, если человек тратит более 2 процентов своего годового дохода на азартные игры, это может быть признаком игровой зависимости.

Если вы решили тратить меньше времени и денег на азартные игры или ограничиться одним видом игры, пожалуйста, произведите следующие вычисления:

A. Ваш общий годовой доход (приблизительно):

B. 2 процента от вашего общего годового дохода:

(Умножьте свой общий годовой доход на 0,02. Это ваш приблизительный годовой бюджет азартных игр.)

C. Приблизительный месячный бюджет азартных игр:

(Разделите полученную в строке B сумму на 12)

D. Фактическая сумма денег, потраченных на азартные игры в прошлом году:

Ограничение доступа к азартным играм

Вот шаги, которые предпринимают игроки, стремящиеся обуздать свою страсть к азартным играм. Пожалуйста, поставьте галочку напротив тех шагов, которые вы уже пробовали предпринять, и отметьте те меры, которые вы могли бы попробовать предпринять сейчас:

- Самоисключение (запрет на посещение казино)
 - Транспортные ограничения
 - Переезд подальше от казино
 - Отключение от Интернета
 - Удаление своего имени из списков рассылки казино
 - Ограничение общения с друзьями и коллегами, которые играют в азартные игры
 - Другие не указанные здесь стратегии:
-

Ограничение доступа к деньгам

Многие люди с большей вероятностью начинают играть в азартные игры, если у них есть наличные деньги. Те, кто с успехом отказался от азартных игр, говорят, что очень важно держать денежный поток под контролем.

Отметьте стратегии, которые вы можете использовать:

- _____ Аннулируйте кредитные карты или отдайте их члену семьи на хранение.
- _____ Аннулируйте свою банковскую карточку или ограничьте доступ к банкоматам.
- _____ Снимайте ровно столько денег, сколько вам необходимо на ежедневные расходы.
- _____ Удостоверьтесь, что чеки автоматически депонируются на ваш банковский счет.
- _____ Отдавайте зарплату супругу (е) или партнеру.
- _____ Ограничьте количество денег, которое вы можете снимать за неделю (договорившись об этом с банком).
- _____ Скажите родственникам и друзьям НЕ одалживать вам деньги.
- _____ Попросите кого-нибудь оплачивать счета за вас.
- _____ Записывайте, сколько денег вы потратили и сколько заработали (составьте бюджет).
- _____ Попросите кого-нибудь подписывать вместе с вами все чеки, которые вы выписываете.

ГЛАВА III

ОТКАЗ ОТ СТАРЫХ ПРИВЫЧЕК

1. Распознавание факторов, провоцирующих участие в азартных играх

Провоцирующие факторы вызывают порыв (или желание) к игре. Известны два типа провоцирующих факторов:

Внутренние (мысли и чувства)

Внешние (ситуации)

Внутренние факторы, провоцирующие участие в азартных играх, как правило, обусловлены следующим:

- чувство неопределенности или беспомощности;
- чувство вины или стыда;
- сильные негативные ощущения, такие как депрессия, гнев или тревога;
- личные требования и ожидания.

Азартные игры могут стать способом избежать таких неприятных и болезненных чувств или избавиться от них.

Можете ли вы вспомнить недавнюю ситуацию, которая спровоцировала такие чувства и вызвала порыв или желание сыграть в азартную игру?

Пожалуйста, опишите эту ситуацию в предоставленном ниже месте:

Внешние провоцирующие факторы — это предметы, слова или изображения, напоминающие вам о предыдущем опыте, связанном с азартными играми. Примерами могут служить рекламный щит, приглашающий в Лас-Вегас, показанная по телевидению игра в покер или съезд с автостреды на ипподром. К внешним провоцирующим факторам также могут относиться ситуации, связанные с азартными играми. Например, женщина обычно играет в азартные игры, когда ее дочь занимается танцами или когда муж уехал из города.

Можете ли вы вспомнить что-то, что вы недавно испытали, увидели или услышали, что спровоцировало в вас порыв или желание играть?

Факторы какого типа провоцируют ваше участие в азартных играх?
Как вы с ними справляетесь?

2. Как бороться с тягой

Неодолимое желание поиграть весьма часто посещает тех, кто пытается бросить азартные игры. Тяга к игре — это физическая или поведенческая реакция, вынуждающая вас играть.

Всякий раз, когда вам удастся противостоять своей тяге, это достижение: пройдет время, и ее приступы станут случаться все реже и утратят былую остроту. Одно то, что вас неудержимо тянет в казино, еще не повод поддаваться искушению: вы сможете справиться с тягой, опробовав изложенные ниже методы.

Метод № 1 РАСПОЗНАВАНИЕ

Данный метод связан с распознаванием провоцирующего фактора. Это первый шаг к управлению вашей тягой к игре.

Люди испытывают тягу по-разному. Тяга может принимать форму мыслей об азартных играх; визуальных образов, где вы представляете, как играете в азартные игры; либо звуков и запахов, которые ассоциируются с азартными играми.

Возникновение тяги к игре порой сопровождается физическими симптомами: учащается пульс, потеют ладони, сосет под ложечкой, и вы испытываете знакомое, возбуждающее чувство азарта.

Опишите, как вы переносите тягу к азартным играм:

Пожалуйста, напишите, что произойдет, если вы будете играть в азартные игры:

Метод № 4 **ВНУШЕНИЕ НЕГАТИВНЫХ МЫСЛЕЙ**

Это похожий метод, когда вы думаете о самом неприятном опыте, связанном с азартными играми. В предыдущем примере рассматривались несколько возможностей: ощущения на парковке, мысли о самоубийстве по дороге домой, лицо супруги (а).

А сейчас свяжите это воспоминание, этот образ, с желанием играть так, чтобы они объединились в вашем сознании. И каждый раз, когда вы будете думать об азартных играх, вы будете думать не о том, как много денег заработаете или как развлечетесь — в вашем сознании автоматически всплывут самые худшие ощущения.

Какие самые «худшие ощущения» от азартных игр вы можете вспомнить?

Не забудьте объединить эти мысли и чувства с последствиями, которые вы записали в методе № 3. Каждый раз, когда вы думаете об азартных играх, думайте об этих последствиях, прежде чем принять решение — играть или не играть.

Метод № 5 **ОТКЛАДЫВАНИЕ АЗАРТНЫХ ИГР**

Скажите себе, что вы не собираетесь удовлетворять желание играть в течение часа, 10 минут или одной минуты, и подождите. Разбейте время на мельчайшие необходимые вам части и откладывайте игру.

Что можно сделать, чтобы отложить азартные игры?

Метод № 6 **ПОДДЕРЖКА**

Вы можете позвонить кому-либо, особенно тому, кто испытал те же проблемы. Многие бывшие игроки уповают на свои религиозные или духовные убеждения, и это помогает им справиться с тягой. Очень важно активно бороться с порывами и желаниями. Используйте все средства и методы.

Попробуйте разговаривать с другом или членом семьи всякий раз, когда у вас возникает желание играть. Вам окажут поддержку и в обществе «Анонимные игроки». Сходите на собрание и узнайте у других членов, как они преодолевают тягу к игре.



3. Как справиться с искаженными мыслями об азартных играх

В перерывах между воздействием провоцирующего фактора, возникновением тяги или желания играть и участием в игре игроки могут оправдывать свое решение играть ложными заявлениями.

Ниже приведены примеры этих искаженных мыслей об азартных играх. Отметьте все, что вам приходило на ум, чтобы оправдать азартные игры.

	Я лишь немного поиграю.		Я имею право играть в азартные игры.
	Одна ставка не причинит мне вреда.		Я действительно могу выиграть в этот раз. А как я выиграю, если не буду играть?
	Азартные игры — легкий способ заработка.		Все под контролем, просто не везло в последнее время.
	Я умный (ая), у меня есть система.		Азартные игры — решение моих проблем.
	Я все верну.		Я чувствую себя лучше, играя в азартные игры.
	Однажды я получу очень крупный выигрыш.		Я могу отыграться.
	Я не могу проиграть в свой День рождения.		Я умнее других игроков.
	Другое:		Другое:

4. «Гонка»

«Гонка» связана с игнорированием стратегии игры и (или) повышением ставок в надежде отыграться. Игрок приходит на следующий день либо начинает ходить играть постоянно, пытаясь компенсировать потерю.

Хотя приводятся практические причины (рационалистические обоснования), такое поведение обычно не рационально. «Гонка» приводит к еще большим потерям, так как игрок «закапывает» себя еще глубже.

Существует три модели, или объяснения, «гонки». Посмотрите, применимы ли они к вам.

- 1) Некоторых игроков обуревают соперничество. Они воспринимают проигрыш как личное оскорбление и не собираются его терпеть. Это просто неслыханно! Казино забрало «их» деньги, и теперь они просто обязаны их вернуть!
- 2) Некоторые игроки отчаянно пытаются вернуть проигранные деньги, прежде чем о проигрыше узнают их близкие. Они думают, что супруг (а) уйдет, а их семьи отрекутся от них, обнаружив этот постыдный секрет.
- 3) Некоторые игроки отчаянно пытаются вернуть проигранное из чувства вины. Они убеждены, что если они вернут то, что проиграли, они не только смогут покрыть свой долг, но все будет так, как если бы они не играли совсем.

Является ли «гонка» одной из ваших проблем, связанных с азартными играми? Она способствует потере контроля? Вы можете назвать себя отчаянным (ой), когда вы гонитесь за выигрышем? Относится ли к вам какое-либо из трех объяснений «гонки»?

5. Деньги — это проблема, деньги — это решение

У зависимых игроков часто устоявшиеся мнения о деньгах. Первое — это то, что деньги являются решением проблем. Второе — азартные игры помогают заработать деньги.

Деньги — решение всех проблем.

Так определенно может показаться, особенно если у вас просроченные платежи, вас постоянно донимают кредиторы, и вы влезли в долги из-за пристрастия к азартным играм.

Азартные игры — способ заработать деньги.

Разве вы не проигрывали чаще, чем выигрывали? И разве это не азартные игры привели к долгам и большинству ваших финансовых затруднений? Если бы вы играли в азартные игры более дисциплинированно, не рискуя без необходимости и останавливаясь, получив выигрыш, разве вы не делали бы это все время?

Как вы узнаете, что у вас уже достаточно денег?
Пожалуйста, опишите ниже, как вы относитесь к деньгам:

6. Игорный самообман

Наш мозг устроен так, что мы постоянно ищем примеры и делаем прогнозы на основе случившегося.

Другое дело с азартными играми. Сложно не поверить, что машина вам «должна», хотя каждая игра — это самостоятельное мероприятие. Игровой автомат, кости и карты не имеют памяти. Если после подбрасывания монеты восемь раз подряд выпал орел, то после девятого подбрасывания не выпадет решка. Однако трудно признать, что шансы все еще равны 50-50.

Кроме того, нередко люди переоценивают значение навыков игрока в азартной игре и в то же время верят, что смогут ухватить за хвост удачу. Многие игроки чрезвычайно суеверны. Так, одни считают, что могут управлять вращением игральными костями, а другие отказываются играть тринадцатого числа.

Каковы ваши суеверия? Пожалуйста, запишите их ниже и постарайтесь предоставить доказательства того, что они могут повлиять на исход:

Мои суеверия, связанные с азартными играми	Доказательства

ГЛАВА IV

ФОРМИРОВАНИЕ НОВЫХ ПРИВЫЧЕК

1. Избежание избегания

В азартные игры часто играют, чтобы избежать болезненных чувств (стыд, вина, беспомощность, депрессия) или сбежать от кажущихся неразрешимыми жизненных проблем.

Играя в азартные игры, вы чувствовали, что хотите избежать стресса? Вы ценили тот факт, что вам не приходится о чем-то думать, что ничего не существует?

Азартные игры, конечно, наносят вред (финансовому благополучию, эмоциональному состоянию, работе и семье), но еще больше они отвлекают людей от их первоначальных проблем.

Чего вы избегали, играя в азартные игры, и удалось ли вам это?

Чего я избегал (а)	Результат

Со временем бегство от проблем входит в привычку.

Люди придумывают репертуар, состоящий из разных способов избежать неприятных или трудных ситуаций.

В представленном ниже списке, пожалуйста, отметьте все, что к вам применимо:

	Употребление алкоголя		Употребление наркотиков
	Неумеренность в еде		Просмотр телевизора
	Интернет-серфинг		Подчеркнуто сексуальное поведение
	Откладывание дел		Ложь
	Видеоигры		Чтение книг, журналов или газет
	Разговоры по душам		Больше времени провожу на работе
	Посещение группы поддержки		Физические упражнения
	Посещение церкви		Ведение журнала или дневника
	Уборка дома		Медитация
	Другое		Другое

2. Разработка способов избежать проблем

Если вы прибегаете к азартным играм, чтобы избежать какой-либо проблемы, и если вы бросили играть в азартные игры (либо обуздали свою страсть), у вас есть выбор. Вы можете найти другие способы избежать проблем, либо противостоять им и найти разумные способы справляться с ними.

Какие из следующих стратегий могут быть полезны?

Отметьте, насколько, по вашему мнению, это вам поможет:

	Совсем не поможет	Поможет в какой-то степени	Очень поможет
Разговор с другом, членом семьи или терапевтом			
Ведение журнала или дневника			
Обучение релаксации с помощью медитации, йоги или дыхательной гимнастики			
Регулярные физические упражнения			
Посещения собраний «Анонимных игроков»			
Планирование мероприятий, постановка целей			
Обучение управлению гневом			
Прием лекарств			
Возможность уделять себе больше времени			

Помните, что формирование новых навыков — это процесс, который не происходит сразу. Также и проблемы не решаются в одночасье. В начале выздоровления многие люди ставят перед собой нереальные цели.

3. Переход к новым видам деятельности

Многие игроки испытывают скуку, особенно если они недавно бросили играть или ограничили азартные игры.

- Для некоторых из этих лиц азартные игры были смыслом жизни. Как только они меньше зацикливаются на азартных играх, у них появляется много свободного времени. Они начинают чувствовать, что их потенциал нереализован.
- Скука также означает, что игрокам некомфортно находиться наедине с собой (а в особенности со своими чувствами).

Поэтому важно развивать новые интересы, заниматься новыми видами деятельности, создавать цель и смысл жизни для самих себя. Это само по себе очень интересно! Хотя во время этого процесса вы можете почувствовать себя странно и неуютно.

Составьте список занятий или хобби, не связанных с азартными играми, которые приносят вам удовольствие и могут заполнить ваше время. Это могут быть хобби, которыми вы занимались раньше, но бросили, или новые виды деятельности, которым вы всегда хотели научиться или попробовать заняться.

Старые занятия:

1. _____
2. _____
3. _____



Новые занятия:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____

Если вы серьезно намерены избавиться от игровой зависимости, то будете относиться к людям иначе, получая новый опыт и каждый день учась чему-то новому.

Старайтесь жить настоящим, а не думать о прошлом или мечтать о будущем. Организация «Анонимные игроки» рекомендует жить одним днем. Это не так просто, как кажется. Для начала можно попробовать жить более коротким отрезком времени, например одним часом.

4. Простите себя

Очень важная составляющая проблемы, связанной с азартными играми, — это чувство стыда и вины, которое может мучить вас еще долго даже после того, как вы бросите играть. «Анонимные игроки» и личный терапевт могут помочь игрокам улучшить отношения с членами семьи и другими людьми, которые были обижены вашим поведением.

Не меньшее значение имеет необходимость простить себя, которой часто пренебрегают в процессе выздоровления. Процесс состоит из нескольких шагов и может начаться прямо сейчас.

- Первый шаг к прощению себя — оставить азартные игры и другое пагубное поведение в прошлом и сказать себе: «Раньше я делал (а) то-то и то-то, но я больше этим не занимаюсь».
- Второй шаг — осмыслить то, что было иррациональным, разрушающим и пагубным поведением: «Это было обидно, это было глупо, но я начинаю понимать, почему я считал (а), что должен (на) поступить именно так».

Надеемся, что, прочитав это пособие, выполнив задания и поразмыслив над своими ответами, вы встанете на путь самопрощения и будете принимать себя таким, какой вы есть.

ГЛАВА V

ОБЗОР ДОСТИЖЕНИЙ

1. Ваша цель и планы

В главе 3 вы поставили перед собой цель — либо обуздать свою страсть к азартным играм, установив предел или воздерживаясь от определенных видов игр, либо полностью отказаться от игры.

Какова ваша цель сейчас?

Просмотрите предыдущие главы. По каким вопросам ваше мнение изменилось максимально? Как бы вы кратко описали то, чему вы научились?

Есть ли у вас план изменить свое поведение, связанное с азартными играми? Каков он?

Как правило, большинство людей считают полезным рассказать о своем плане другим. Какая помощь необходима вам? Каким образом вы собираетесь ее получить?

Помимо контроля своего поведения во время азартных игр, над чем еще вам необходимо поработать в своей жизни?

Какие потенциальные проблемы вы прогнозируете? Необходимо ли вам изменить свой образ жизни, чтобы избежать ситуаций, провоцирующих вас на участие в азартных играх?

Например, поддержат ли вас ваши друзья в вашей попытке отказаться от азартных игр? Либо, если вы делаете ставки на спортивные соревнования, будете ли вы смотреть спортивные игры, читать спортивную рубрику или слушать разговоры о спорте?

2. Борьба с ошибками и рецидивами

Вы должны быть настроены на то, что время от времени проблемы будут возвращаться. Если вы не выдержите и снова начнете играть, помните, что это не провал, и напоминайте себе о прошлых достижениях.

- Часто возобновление проблемы с азартными играми можно предвидеть. Если вы потерпите неудачи в других сферах вашей жизни, то с большей вероятностью утратите контроль над собой.
- Вы можете учиться на собственных ошибках и рецидивах, распознавая провоцирующие факторы и рискованные ситуации.
- Взгляните на то, что произошло, и попробуйте найти способы не поддаваться на провокации и избежать рискованных ситуаций в следующий раз.
- Прочитайте это пособие еще раз и запишите дополнительные мысли.

Учитесь на собственных ошибках, определите, что вам действительно помогло, и ищите решение с помощью техники «мозгового штурма».

Описание возврата к азартным играм:	Как избежать рецидива
(примеры) Пошел с сослуживцами на обед и заехал в карточные клубы.	(примеры) <ul style="list-style-type: none">• Иметь при себе только деньги на обед• Ездить с другом

Помните, для изменения требуется время. Прочитав это пособие, вы сделали важный шаг к восстановлению контроля над своей жизнью!

Хвалите себя за каждое достижение!

Учитесь на собственных ошибках.

Радуйтесь своим успехам.

Самый важный день — сегодня.



Приложение

РЕСУРСЫ

ВЫРАЖЕНИЕ БЛАГОДАРНОСТИ

1. Чистые листы игорного дневника

Где/ ситуация			
Мысли и чувства перед игрой			
Мысли и чувства во время игры			
Количество выигранных и проигранных денег			
Мысли и чувства после игры			

Дополнительные ресурсы

Если вам нужна дополнительная помощь или поддержка, или если вы использовали все описанные в данной брошюре методы, но не добились успеха, воспользуйтесь другими ресурсами. Большинство из этих ресурсов доступны в вашем районе.

1. «Анонимные игроки» (*Gamblers Anonymous*)

- www.gamblersanonymous.org

2. Помощь при игровой зависимости

- Национальный совет по игровой зависимости (National Council on Problem Gambling, NCPG)
<http://www.ncpgambling.org/>
- Калифорнийский совет по игровой зависимости (California Council on Problem Gambling)
<http://www.calproblemgambling.org>
- Служба по изучению игровой зависимости (Office of Problem Gambling, OPG)
<http://www.problemgambling.ca.gov/>
- Программа UCLA Gambling Studies
<http://www.uclagamblingprogram.org/>
- Союз паназиатских сообществ (Union Pan Asian Communities, UPAC)
<http://upacsd.com/>

3. Ресурсы: книги и источники

- Berman, Linda, M.S.W. and Mary-Ellen Siegel, M.S.W. Behind the 8-Ball: A Guide for Families of Gamblers. iUniverse, Inc., San Jose, 1998.
- Estes, Ken and Mike Brubaker. Deadly Odds: Recovery from Compulsive Gambling. A Fireside/Parkside Book. Simon & Schuster, New York, 1994.
- Lee, Bill. Born to Lose: Memoirs of a Compulsive Gambler. Hazelden. Hazelden Foundation, Center City, 2005.
- Petry, Nancy M. Pathological gambling: etiology, comorbidity and treatment. American Psychological Association Press, Washington DC, 2005.

Выражение благодарности

Это пособие создано специально для использования игроманами как часть исследования, финансируемого Отделом по проблемам азартных и патологических игроманов Департамента штата Калифорния по проблемам алкоголиков и наркоманов; его не следует использовать вместо лечения.

Мы бы хотели поблагодарить д-ра Дэвида Ходжинса (**David Hodgins, Ph.D.**), д-ра Ненси Петри (**Nancy Petry, Ph.D.**) доктор медицины (**Timothy Fong M.D.**) и Эдриенн Марко (**Adrienne Marco**) из Программы исследования азартных игр Калифорнийского Университета в Лос-Анджелесе и Калифорнийского Совета по игровой зависимости за помощь и консультации касательно содержания брошюры, её дизайна и макета.

Некоторые материалы заимствованы, с разрешения авторов, из таких источников:

D. Hodgins and K. Makarchuk, *Becoming a Winner: Defeating Problem Gambling, A Gambling Self-Help Manual* [Станьте победителем: Преодолевая игровую зависимость. Пособие-самоучитель], University of Calgary, June 2003.

Упражнение, разработанное South Oaks Gambling Screen, адаптировано из:

Henry Lesieur and Sheila Blume, South Oaks Gambling Screen, South Oaks Foundation, 1992.

Отдел по проблемам азартных и патологических игроманов Калифорнии:

Terri Sue Canale, заместитель директора
Sheryl Griego, аналитик государственной программы
Michelle Abe, аналитик государственной программы
Cyndi Maivia, аналитик государственной программы
Patricia Perry, аналитик государственной программы
Edna Ching, штатный сервис-аналитик
Amy Tydeman, ассистент
Ricci Walker, дизайнер-график

Для получения более подробной информации просим связаться с:

Office of Problem Gambling
Адрес: 1700 K Street
Sacramento, CA 95811
Телефон: (916) 327-8611
Факс: (916) 323-2000
Электронный адрес: opg@adp.ca.gov
Сайт: www.problemgambling.ca.gov

the 1990s, the number of people in the UK who are employed in the public sector has increased from 10.5 million to 12.5 million, and the number of people in the public sector who are employed in health care has increased from 2.5 million to 3.5 million (Department of Health 2000).

There are a number of reasons for this increase in the number of people employed in the public sector. One of the main reasons is the increasing demand for health care services. The population of the UK is ageing, and there is a growing number of people with chronic conditions who require long-term care. This has led to an increase in the number of people employed in health care, particularly in the public sector.

Another reason for the increase in the number of people employed in the public sector is the increasing demand for social care services. The population of the UK is ageing, and there is a growing number of people who require social care services. This has led to an increase in the number of people employed in social care, particularly in the public sector.

A third reason for the increase in the number of people employed in the public sector is the increasing demand for education services. The population of the UK is growing, and there is a growing number of people who require education services. This has led to an increase in the number of people employed in education, particularly in the public sector.

There are a number of challenges associated with the increase in the number of people employed in the public sector. One of the main challenges is the increasing demand for resources. The public sector is a large employer, and it requires a significant amount of resources to maintain its operations. This has led to an increase in the number of people employed in the public sector, particularly in health care.

Another challenge associated with the increase in the number of people employed in the public sector is the increasing demand for training and development. The public sector is a large employer, and it requires a significant amount of resources to maintain its operations. This has led to an increase in the number of people employed in the public sector, particularly in health care.

A third challenge associated with the increase in the number of people employed in the public sector is the increasing demand for recruitment and retention. The public sector is a large employer, and it requires a significant amount of resources to maintain its operations. This has led to an increase in the number of people employed in the public sector, particularly in health care.

There are a number of ways in which the public sector can address these challenges. One of the main ways is to increase the number of resources available to the public sector. This can be done by increasing the number of people employed in the public sector, particularly in health care. Another way is to increase the number of resources available to the public sector by increasing the number of people employed in the public sector, particularly in health care.