


«Қ.Жазықов атындағы орта мектебі» КММ

Бекітемін:

ДТДЖО:  Куанышқали Еркебұлан

Тақырыбы:

«Құмарлыққа бой алдыру – тәуелділік құрдымы»

Класс: 9-10-11 класс

2023-2024 оқу жылы

Құмар ойындарға тәуелділіктің белгілері қандай?

Өтірік айту. Өтірік пен манипуляция - бұл тәуелділігі бар адамды бірінші кезекте білдіретін нәрсе. Лудоман өзінің шығындары, әрекеттері мен ниеттері туралы өтірік айтады. «Қайда болдың?» деген сұраққа, сенімсіздік туралы айыптауларға ұшырап, сұраушыны кінәлі етуге тырысуы мүмкін. Егер сіз жақын адамыңызды осындай өтірікпен кем дегенде бір рет ұстасаңыз, бұл маңызды алаңдаушылықты туғызуы қажет.

Ақшаны немесе құнды заттарды жоғалту. Әмияннан, үйдегі "жинақтан", банктік картадан немесе депозиттен ақша жоғалып кеткені — бұл кез-келген жағдайда маңызды қоңырау. Егер сіздің жақын адамыңыз күніне бірнеше рет банкоматтан ақша алып, несие немесе микрокредит алатыны анықталса, онда бұл үлкен белгі.

Мәселені төмендету. Сіз өзіңіздің жақыныңыздан дұрыс емес іс-әрекетін байқадыңыз және оған өз ойыңызды тікелей айтуды шештіңіз. Егер ол жауап ретінде: "бұл проблема емес", "назар аудармаңыз, бұл жай нәрсе", "мені жалғыз қалдырыңыз" десе, сіз керісінше әрекет етуіңіз керек: оны проблема ретінде мойындаңыз, назар аударыңыз және көмек ұсыныңыз. Жауап: "иә, мен ойнаймын, бірақ өте сирек және кез келген уақытта тастай аламын" - бұл тәуелділікті білдіреді.

Мәселелерден қашу. Көптеген адамдар үшін құмар ойындар - бұл алаңдаушылықтан, бақытсыздықты немесе қиын кезеңді ұмыту, эмоционалды ауырсынудан құтылу тәсілі. Мұндай құмар ойыншылар ойнайтынын мойындайды, бірақ ойынсыз тым нашар болғандықтан өз тәуелділіктерін көбіне ақтайды. Олар әдетте ойын залында немесе компьютерде бірнеше сағат өткізеді, достарымен және отбасымен араласудан бас тартады. Көбінесе лудомандар бұл уақытша әрекет деп сендіреді, бірақ іс жүзінде олар ауруды өздігінен жеңе алмайды.

Сәйкес емес реакция. Құмар ойындарға тәуелділер не болып жатқанына пропорционалды емес реакция көрсетуі мүмкін. Мысалы, сүйікті командаңыздың жеңілісіне ренжу - бұл түсінікті, бірақ қымбат телефонды сындыру немесе сол үшін төбелеске шығу тұрпайы мінез - құлық. Кейде мұндай эмоционалды тұрақсыздық әдеттегі жағдайларда да көрінеді, бұл психологиялық тұрғыда тұрақты бұзылуларды көрсетеді.

Отбасындағы тәуелділік жағдайлары. Отбасында қандай тәуелділік болғаны маңызды емес: анасы ішімдік ішкенді ұнататын ба, әлде атасы ипподромда барлық ақшаны салған ба. Генетикалық бейімділік әлі де қауіп факторы болып табылады. Айталық, нашақор әкеге қарап, ұлы есірткіні қолданбас, бірақ тәттілерді килограмммен жейді — нәтиже бір.

Бір тәуелділіктен екіншісіне ауысу. "Кодталған" маскүнем күндіз компьютерлік ойындар ойнай бастайды. Немесе, керісінше, ойын автоматтарын лақтырған лудоман есірткіге ауысады. Көбінесе бір адам тәуелділіктің бірнеше түрін біріктіреді. Өзіне және оның жақындарына тәуелділік созылмалы, яғни емделмейтін ауру екені, кешенді емдеуді қажет ететіндігі туралы түсінік пайда болмайынша, олар "ремиссияға" жете алмайды.

Лудомания туралы тағы бірнеше мифтерді келтірейік.

Миф: Құмар ойыншы болу үшін күн сайын ойнау керек.

Факт: Шын мәнінде жиілік маңызды емес. Мәселе адам ойнай алмаған кезде пайда болады. Бұл үш сағатта немесе үш айда бір рет болады — бұл маңызды емес.

Миф: Егер адамда ойынға артық ақша болса, неге ол ойнамасқа.

Факт: Лудомания тек қиратып қана қоймайды, сонымен бірге отбасын, жұмысын жоғалтуға әкеледі, қылмысқа әкеледі, психикалық денсаулықты бұзады, соның ішінде суицидке әкеледі.

Миф: Лудомания ауру емес, ол ақымақтық, жауапсыздық немесе әлсіз ерік.

Факт: Достоевский мен Булгаков сияқты ұлы жазушыларды еске түсірейік — талант та, ақыл да, энергия да біреудің құмар ойыншыға айналуына кедергі болмады, ал екіншісі есірткіге тәуелді болды. Жауапты және ерік-жігері бар адамдар басқалар сияқты ойынға тәуелділікке бейім.

Миф: Көбісі ойнай бастайды өйткені жаман әйелдер/күйеулер, қатал бастық, қызбен/жігітпен ажырасу және т. б.

Факт: Өз іс-әрекеттері үшін жауапкершілікті басқа адамға аударуға деген ұмтылыс - тәуелділіктің белгісі және мәселені шешкісі келмейді.

Миф: Егер сіз ойыншының қарызын төлесеңіз, оған ойнаудан бас тарту оңайырақ болады.

Факт: Бұл оның қолын жаңа ставкаларға босатады және жағдайды нашарлатады.

Ойынға тәуелділік қалай емделеді?

Лудоманияны емдеудің бірінші, ең қиын және өте қажет қадамы - оның бар екенін мойындау. Ойыншы өзінің тәуелділігі бар екенін түсінуі керек. Екінші қадам - жағдайды өзгертуге және емдеуді бастауға деген ұмтылыс.

Кез-келген тәуелділік біржола емделмейтінін тағы бір рет қайталаймыз. Адам өмірінің соңына дейін кез-келген түрдегі ойындардан аулақ болуы керек. Маскүнем ретінде бір тамшы да ішімдік ішуге болмайды, сондықтан құмар ойыншыға тіпті бір "символдық" ставка жасауға болмайды.

Ойын-сауыққа бейімділікті тиімді емдеу мыналарды қамтиды:

- дәрі-дәрмектер (мысалы, антидепрессанттар немесе көңіл-күй тұрақтандырғыштары),

- психотерапия (мінез-құлық немесе когнитивті мінез-құлық терапиясы),

- "анонимді ойыншылар" сияқты қолдау топтары ("12 қадам " бағдарламасы бар "анонимді маскүнемдер" сияқты),

- ойын мүмкіндіктерін алып тастау (Gamban немесе BetBlocker сияқты онлайн құмар ойындарды бұғаттауға арналған бағдарламалық жасақтама, беттинг кеңселерімен келісімдер, банкке қаражат беруді шектеу туралы өтініш және т.б.).

Көбінесе оңалту орталықтарында стационарлық көмек қажет.

Құмар ойындар, әрине, жақсы емес, бірақ алкоголизмнен немесе нашақорлықтан әлдеқайда жақсы", - деп ойлайды көптеген адамдар. Бірақ олардың арасында ешқандай айырмашылық жоқ. Кез-келген тәуелділік — құмар ойындардан, ставкалардан, адреналиннен (экстремалды іс-шаралар), компьютерлік ойыннан, тамақтан, жыныстық қатынастан, шоппингтен - бұл ұзақ мерзімді емдеуді қажет ететін созылмалы ауру.

Құмар ойындар миға есірткі немесе алкоголь сияқты әсер етеді, мидың тура сол аймақтарын белсендіреді және адамда соған ұқсас "психологиялық" жоғары деңгей береді. Құмар ойыншы немесе ғылыми тұрғыдан лудоман бұл сезімді қайта-қайта сезінгісі келеді, сондықтан ол казиноға қайта-қайта барады немесе ставкалар жасайды. Лудомания психикалық және физикалық денсаулықты, психоактивті заттар секілді (есірткі, алкоголь және т.б.) сияқты бұзады. Лудоманияның ерекше қауіптілігі - құмар ойындардың көпшілігі қол жетімді, есірткі сияқты заңмен тыйым салынбаған.

Лудомания науқастың отбасына, мансабына және өміріне қатты әсер етеді, сондықтан оның белгілерін білу және көмекті қайдан күту керектігін түсіну маңызды.

