

Управление образования Гомельского городского
исполнительного комитета
ГУО «Гомельский городской
социально-педагогический центр»

Отдел профилактики и комплексной
реабилитации

Наши контакты:
тел./факс: 32-70-40,

Сайт центра:
www.gomel-ggspc.guo.by

Эл. почта:
ggspc@gorouogomel.by

Инстаграм:
[ggspc.opikr](https://www.instagram.com/ggspc.opikr)

Адрес центра:

г.Гомель,
ул.Маневича, 26а,
индекс: 246035

Управление образования Гомельского городского исполнительного
комитета ГУО «Гомельский городской социально-педагогический
центр»



**Памятка для несовершеннолетних
«ЛУДОМАНИЯ»
(профилактика игровой зависимости)**

Гомель 2024

Лудомания (игромания) представляет собой психическое расстройство, суть которого заключается в наличии у человека патологического пристрастия к любым азартным играм.

Пристрастие к игре является патологическим именно потому, что человек не в состоянии контролировать свое поведение и подавлять желание играть, когда внешние жизненные обстоятельства требуют сосредоточения на других делах. То есть если человек идет играть, несмотря ни на что, будучи не в состоянии противиться желанию сыграть из-за полного "отключения" здравого смысла, то это именно зависимость – игромания.

Игроман останавливается и перестает играть не тогда, когда заканчиваются деньги или свободное время, а когда проходит болезненный и неконтролируемый позыв к игре.

Игроманию нужно отличать от обычного, эпизодического участия в азартных играх, которое является нормальным поведением людей. При адекватном участии в азартных играх для человека не наступает каких-либо вредных, негативных последствий, поскольку индивид играет только при наличии свободного времени и средств, не рискуя всем, не залезая в долги и не делая игру жизненным приоритетом. В норме участие в азартной игре – это всего лишь вид развлечения, вид отдыха.

Для профилактики компьютерной зависимости нужно выполнять ряд четких правил:

1. Введите четкий режим. «Общение» с компьютером для подростка – 1,5-2 часа в день. Старайтесь переключиться на другие занятия.

2. Поощряйте и хвалите себя. Именно в этом скрыт один из волшебных ключей, открывающих дверь в собственный внутренний мир. Не скупитесь хвалить себя, даже за небольшие «победы»

3. Разнообразьте ваш досуг. Можно посещать разнообразные кружки и секции, иметь широкие интересы. Приобщайтесь к домашним обязанностям: уборка в комнате, приготовление ужина и др. Культивируйте семейное чтение. Играйте в настольные и спортивные игры.