

# МАЗМҰНЫ / СОДЕРЖАНИЕ / CONTENT

**Конференция атауы:**

«Жастар мен ғылым: бүгінгі мен болашағы» халықаралық ғылыми-тәжірибелік конференция материалдар жинағы

**Название конференции:**

Сборник материалов Международной научно-практической конференции «Молодежь и наука: настоящее и будущее»

**Conference name:**

International Scientific and Practical Conference "Youth and Science: Today and the Future" Proceedings

**Жинақ / сборник:**

II том, 5 сәуір 2024, Атырау

**ISBN:**

978-601-262-550-9

**Секция:**

IV.II «ӘДІЛЕТТІ ҚАЗАҚСТАН-АДАЛ АЗАМАТ»: ҚҰҚЫҚТЫҚ САНА МЕН ҚҰҚЫҚТЫҚ САУАТТЫЛЫҚТЫ ҚАЛЫПТАСТЫРУДЫҢ ЖАҢА БАҒЫТ-БАҒДАРЫ РЕТІНДЕ

**Жинақтағы жариялану нөмірі:**

№ 68

**Мазмұндағы беті / жинақтағы беттер:**

310 / 310-315

**Автор(лар):**

Сарсен Бейбарыс Рақымжанұлы

**Мақала атауы:**

ЛУДОМАНИЯ – ҚОҒАМДЫ ЖАЙЛАҒАН ҚАУІПТІ ИНДЕТ

## ЛУДОМАНИЯ – ҚОҒАМДЫ ЖАЙЛАҒАН ҚАУІПТІ ІНДЕТ

**Сарсен Бейбарыс Рақымжанұлы**

e-mail: [sarsenovv.bb@gmail.com](mailto:sarsenovv.bb@gmail.com)

БВ04202 Құқық - қорғау қызметі білім бағдарламасының 3 курс студенті  
Х.Досмұхамедов атындағы Атырау университеті, Атырау қ., Қазақстан  
Республикасы

Ғылыми жетекшісі, з.ғ.м, аға оқытушы **Тажгарина Б.Қ.**

Лудомания дегеніміз не? Көптеген адамдар стрессті жеңілдету және қаржылық жағдайын жақсарту үшін құмар ойындар, алдау немесе өзін-өзі рационализациялау сияқты зиянды әрекеттерге жүгінеді. Дегенмен, олар өздері кепілге алынғанын түсінбейді. Лудоманиямен ауыратын адамдар өздерінің қарым-қатынастарына, жеке және әлеуметтік өміріне, сондай-ақ болашағына қандай зиян келтіретінін әрең біледі.

Лудомания (құмар ойын) — (латын тілінен ludus — ойын, "мания" — тартымдылық, құмарлық), ойынға тәуелділік немесе патологиялық құмар ойындар — әртүрлі құмар ойындарға (Ойын автоматтары, нақты және онлайн-казино және т.б.) адамның бақылаусыз патологиялық тәуелділігі. Ойынға тәуелділікке бейім факторлар бар: - отбасындағы дұрыс емес тәрбие; - ата-аналардың, таныстардың ойындарына қатысу; - бала кезінен ойнауға деген ұмтылыс (домино, карталар, "Монополия" ойыны және т. б.); — заттық; — материалдық құндылықтардың мәнін қайта бағалау; — қаржылық мүмкіндіктерге тұрақты назар аудару; — бай туыстары мен таныстарына қызғаныш; - барлық мәселелерді ақша арқылы шешуге болады деген сенім.

Бірнеше көрсеткіштер сіз білетін адамның проблемалық құмар ойындардан зардап шегетінін немесе зардап шекпейтінін анықтауға көмектеседі. Мысалы, олар құмар ойындарды жиі ойнай бастайды немесе тіпті онлайн ойындар ойнау үшін қарызға ақша ала алады. Басқа белгілерге құмар ойындардағы шығындар туралы өтірік айту және құмар ойындардағы мінез-құлықты жасыру жатады. Сондай-ақ, олардың құмар ойындарындағы әдеттері туралы сұраққа әдеттен тыс дұшпандық немесе қорғаныстық әрекет ету-бұл белгі. Егер сіз қандай да бір ескерту белгілерін байқасаңыз, олармен мәселелерді талқылап, құмар ойындардан көмек алуға көмектесе аласыз. Осы кезеңде оларға көмек пен қолдау көрсету өте маңызды.

Кезінде белгілі кеңестік психиатр Цезарь Короленко адамның мінез-құлқындағы құмар ойындарға тәуелділікті көрсететін төмендегі бірқатар белгілерді атап өткен болатын:

- Үнемі ойынға елігу, ойында өткізетін уақыттың ұзаруы.

- Қызығушылықтардың өзгеруі, бұрын ынталандырған дүниелердің ысырылуы, әрдайым ойын туралы ойлау, ойын комбинацияларымен байланысты оқиғаларды елестету және осы ойлардың басым болуы;

- "Бақылауды жоғалту", ауқымды ұтыстан кейін немесе үнемі ұтылудан кейін де ойынды тоқтата алмау;

- Ойынға кезекті рет қатысқаннан кейін қысқа уақыт аралығында дамитын психологиялық дискомфорт. Ол бас ауруы, ұйқының бұзылуы, ашушандық, алаңдаушылық, көңіл-күйдің түсуі, зейіннің бұзылуы секілді бірқатар белгілер бойынша есірткі/алкогольге тәуелді тұлғалардың абстиненциясына ұқсайды;

- Ойынға жиі қатысу, жоғары тәуекелдерге талпыну;

- Қарсыласу қабілетінің тез төмендеуі. Енді ойнамауға бел буғанымен, сәл арандатушылық болған жағдайда (бұрынғы таныстарын кездестіру, ойын тақырыбында әңгімелесу, ойын мекемесі жанында болу т.б.) ойынға тәуелділіктің оралуы.

Лудомания:

- мансаптың жойылуына, кәсіби беделінің жоғалуына әкеледі. Тәуелділікке байланысты лудоман жұмысты өткізіп жібереді немесе мүлдем тастайды, кәсіби міндеттерін нашар орындайды, жобалардың мерзімін бұзады;

- күрделі қаржылық проблемалар. Тәуелді ойыншылар барлық жинақтарды жұмсайды, қарызға батады, мүлікті сатады, кейде тіпті баспанасынан айырылады;

- отбасы мен әлеуметтік байланыстарды бұзу. Лудоман қарым-қатынас шеңберін күрт шектейді, отбасына әрең уақыт бөледі, достары мен таныстарына қарыз алады және ақша бермейді, бұл олармен қарым-қатынасты бұзады.

- депрессия және физикалық денсаулық (инфаркт, жүйке бұзылуы, стресс). Ең ауыр зардаптар: - лудоман жасай бастайтын құқық бұзушылықтар (ұрлық, ұрлық және т.б.);

- суицид әрекеттері — науқастардың 40% - ы өз-өзіне қол жұмсауға тырысады. Жоғарыда айтылғандармен қатар, Интернет желісінің кең таралуы Интернет желісінің көптеген пайдаланушылары үшін жаңа мүмкіндіктер бергенімен, лудомандарға қатысты бұл тәуелділікке қарсы істердің жағдайын одан әріубықтыруға ықпал еткенін атап өткен жөн.

Жақсы жаңалық-Людоманияны басқаруға болады. Зардап шеккендер проблемалық құмар ойындар мәселесін шешу үшін жеке шаралар қолдана алады. Төменде казино тәуелділігін жеңудің кейбір тәсілдері келтірілген.

#### Дәрі-дәрмек

Құмар ойындарға тәуелділікті жеңу үшін сізге медициналық көмек қажет болуы мүмкін. Жағдай биполярлық бұзылыс сияқты психикалық денсаулықтың неғұрлым күрделі проблемасының симптомы ретінде дамуы мүмкін. Бұл орын алған кезде импульстарды басқару қабілетін жақсартудың жалғыз жолы-медициналық көмекке жүгінуді үйрену.

#### Адамның өмір салтын өзгерту

Қалпына келтіру процесі қиын болуы мүмкін, бірақ ең күрделі аспектілердің бірі құмар ойындардың қаржылық салдарымен күресу болып табылады. Бастапқыда сізге қаржылық міндеттеріңізді жұбайыңыз сияқты сенімді досыңызға немесе отбасы мүшеңізге тапсыру қажет болуы мүмкін. Мысалы, казинолар мен спорттық іс-шаралар сізді қайтадан бәс тігуге мәжбүр етуі мүмкін, сондықтан олардан аулақ болуға тырысу керек.

#### Қолдау Іздеңіз

Түсінетін адаммен не болып жатқаныңыз туралы сөйлесу пайдалы болуы мүмкін. Білікті маманның көмегіне жүгініңіз. Егер сіз құмар ойындардағы мінез-құлқыңызды басқара алмайтындай сезінсеңіз, терапевтке немесе кеңесшіге хабарласқаныңыз пайдалы болады. Олар сізге ойынға тәуелділікті жеңуге көмектеседі.

#### Қорытынды.

Онлайн-казино ойнау-бұл көңілді ойын-сауық, ойын-сауық пен жауапкершілік арасындағы тепе-теңдікті сақтау құмар ойындарға тәуелділіктің алдын алуда шешуші рөл атқарады. Бұл күндері сіздің өміріңізге қауіп төндірместен құмар ойындардан ләззат алудың көптеген әдістері мен құралдары бар.Құмар ойындарға тәуелділіктің белгілерін түсіну, онлайн-казинода ойнау қаупін анықтау және шектеулер қою және үнемі үзіліс жасау сияқты өзін-өзі бақылау әдістерін қолдану сіздің ойын әрекеттеріңізді бақылауға көмектеседі.

Лудомания әлемнің көптеген елдеріне әсер ететін жаһандық проблемаға айналды. Жақсы жаңалық-оны тиісті емдеумен тиімді басқаруға болады. Егер Сіз Лудоманиядан зардап шегетін болсаңыз, бәс тігуден мүлдем бас тартуыңыз керек, өйткені кейде құмар ойнауға тырысудың өзі рецидивке әкелуі мүмкін. Оңалту бағдарламасына қатысу сіздің импульстарыңызды реттеуге де көмектеседі. Басқа тәуелділіктерді емдеу үшін қолданылатын әдістермен салыстыруға болатын тәсілдерді қолдану арқылы зардап шеккендер лудоманияны жеңе алады.

Қоғам сізге ұзақ уақыт бойы өтірікші, қаржылық жағынан сәтсіз адам ретінде қарайды. Тек сіздің күш-жігеріңіз жоғалған беделдің қаншалықты тез оралатынына байланысты. Бұл әдемі фразалар емес, істер болуы керек. Жақындарыңызды кінәламаңыз. Өзгеріспен айналысыңыз. Маргиналдар да қоршаудың астында қуаттанып жатып, түрлі-түсті сөйлейді. Бірақ олардың сөздеріне ешкім мән бермейді! Сіз де солай боласыз. Сіз қандай керемет жігіт

болғаныңыз туралы сөздердің сарқырамасы тек сын мен негативтің сарқырамасына ұласады. Бірақ жағдай тезірек сіздің бағытыңызға бұрылады. Не? Бұл сізге байланысты. Әркімнің өз өмірінде түзетілуі керек теріс әрекеттері мен ойларының тізімі бар. Сіздің өміріңізді өзгерту үшін сіз дереу, батыл және сылтаусыз әрекет етуіңіз керек. Бүгін өзгеруді бастау үшін ең Лудомания дегеніміз не? Көптеген адамдар стрессті жеңілдету және қаржылық жағдайын жақсарту үшін құмар ойындар, алдау немесе өзін-өзі рационализациялау сияқты зиянды әрекеттерге жүгінеді. Дегенмен, олар өздері кепілге алынғанын түсінбейді. Лудоманиямен ауыратын адамдар өздерінің қарым-қатынастарына, жеке және әлеуметтік өміріне, сондай-ақ болашағына қандай зиян келтіретінін әрең біледі.

Лудомания (құмар ойын) — (латын тілінен ludus — ойын, "мания" — тартымдылық, құмарлық), ойынға тәуелділік немесе патологиялық құмар ойындар — әртүрлі құмар ойындарға (Ойын автоматтары, нақты және онлайн-казино және т.б.) адамның бақылаусыз патологиялық тәуелділігі. Ойынға тәуелділікке бейім факторлар бар: - отбасындағы дұрыс емес тәрбие; - ата-аналардың, таныстардың ойындарына қатысу; - бала кезінен ойнауға деген ұмтылыс (домино, карталар, "Монополия" ойыны және т. б.); — заттық; — материалдық құндылықтардың мәнін қайта бағалау; — қаржылық мүмкіндіктерге тұрақты назар аудару; — бай туыстары мен таныстарына қызғаныш; - барлық мәселелерді ақша арқылы шешуге болады деген сенім.

Бірнеше көрсеткіштер сіз білетін адамның проблемалық құмар ойындардан зардап шегетінін немесе зардап шекпейтінін анықтауға көмектеседі. Мысалы, олар құмар ойындарды жиі ойнай бастайды немесе тіпті онлайн ойындар ойнау үшін қарызға ақша ала алады. Басқа белгілерге құмар ойындардағы шығындар туралы өтірік айту және құмар ойындардағы мінез-құлықты жасыру жатады. Сондай-ақ, олардың құмар ойындарындағы әдеттері туралы сұраққа әдеттен тыс дұшпандық немесе қорғаныстық әрекет ету-бұл белгі. Егер сіз қандай да бір ескерту белгілерін байқасаңыз, олармен мәселелерді талқылап, құмар ойындардан көмек алуға көмектесе аласыз. Осы кезеңде оларға көмек пен қолдау көрсету өте маңызды.

Кезінде белгілі кеңестік психиатр Цезарь Короленко адамның мінез-құлқындағы құмар ойындарға тәуелділікті көрсететін төмендегі бірқатар белгілерді атап өткен болатын:

- Үнемі ойынға елігу, ойында өткізетін уақыттың ұзаруы.

- Қызығушылықтардың өзгеруі, бұрын ынталандырған дүниелердің ысырылуы, әрдайым ойын туралы ойлау, ойын комбинацияларымен байланысты оқиғаларды елестету және осы ойлардың басым болуы;

- "Бақылауды жоғалту", ауқымды ұтыстан кейін немесе үнемі ұтылудан кейін де ойынды тоқтата алмау;

- Ойынға кезекті рет қатысқаннан кейін қысқа уақыт аралығында дамитын психологиялық дискомфорт. Ол бас ауруы, ұйқының бұзылуы, ашушандық, алаңдаушылық, көңіл-күйдің түсуі, зейіннің бұзылуы секілді бірқатар белгілер бойынша есірткі/алкогольге тәуелді тұлғалардың абстиненциясына ұқсайды;

- Ойынға жиі қатысу, жоғары тәуекелдерге талпыну;

- Қарсыласу қабілетінің тез төмендеуі. Енді ойнамауға бел буғанымен, сәл арандатушылық болған жағдайда (бұрынғы таныстарын кездестіру, ойын тақырыбында әңгімелесу, ойын мекемесі жанында болу т.б.) ойынға тәуелділіктің оралуы.

Лудомания:

- мансаптың жойылуына, кәсіби беделінің жоғалуына әкеледі. Тәуелділікке байланысты лудоман жұмысты өткізіп жібереді немесе мүлдем тастайды, кәсіби міндеттерін нашар орындайды, жобалардың мерзімін бұзады;

- күрделі қаржылық проблемалар. Тәуелді ойыншылар барлық жинақтарды жұмсайды, қарызға батады, мүлікті сатады, кейде тіпті баспанасынан айырылады;

- отбасы мен әлеуметтік байланыстарды бұзу. Лудоман қарым-қатынас шеңберін күрт шектейді, отбасына әрең уақыт бөледі, достары мен таныстарына қарыз алады және ақша бермейді, бұл олармен қарым-қатынасты бұзады.

- депрессия және физикалық денсаулық (инфаркт, жүйке бұзылуы, стресс). Ең ауыр зардаптар: - людоман жасай бастайтын құқық бұзушылықтар (ұрлық, ұрлық және т.б.);

- суицид әрекеттері — науқастардың 40% - ы өз-өзіне қол жұмсауға тырысады. Жоғарыда айтылғандармен қатар, Интернет желісінің кең таралуы Интернет желісінің көптеген пайдаланушылары үшін жаңа мүмкіндіктер бергенімен, людомандарға қатысты бұл тәуелділікке қарсы істердің жағдайын одан әріубықтыруға ықпал еткенін атап өткен жөн.

Жақсы жаңалық-Людоманияны басқаруға болады. Зардап шеккендер проблемалық құмар ойындар мәселесін шешу үшін жеке шаралар қолдана алады. Төменде казино тәуелділігін жеңудің кейбір тәсілдері келтірілген.

Людоманиядан зардап шегетіндердің басым көпшілігі кімдер?

Жалпы, әртүрлі эпидемиологиялық зерттеулерге сәйкес, жер шарында мекен ететін әрбір сегізінші ересек адам құмар ойын ойнайды. Ал, ДДҰ-ның мәліметінше, әлемде өмір сүретін ересектердің 3%-ы людоман. Яғни, 350 миллионнан астам адам аталған психологиялық ауытқудан зардап шегеді. 2021 жылғы сандарды есепке алсақ, құмар ойынның шырмауына кеткен ересектердің 68%-ы ер адам болса, қалған 32%-ы әйелдер екен. Оған қоса, орта жастағыларға қарағанда, людоманияға шалдықандар арасында жастардың қарасы көп. Психологтардың зерттеуінше, отбасы немесе ағайын туыстардың ішінде людоманның болуы өте қауіпті. Себебі, ол өзінің дертін келесі жақынына жұқтыруы мүмкін. Құмар ойынға кірген адам жанындағы адамды тек зиянды әдеттерге ғана емес, психологиялық ауруларға қоса шалдықтырады. Өйткені, жоғарыда айтып өткендей, людоманиямен сырқаттанғанның жаны қалың депрессия мен мазасыздыққа душар болады.

Не үшін людомания қауіпті?

Біріншіден, людомания – психологиялық ауытқу. Адам өміріне үлкен қауіп төндіретін дерттердің бірі. Людоманияға шалдыққан адамдар алкогольді ішімдік пен есірткіге тәуелді болып қалуы ықтимал. Себебі, түсінікті. Қарызға белшесінен батқан адам басына түскен бәлені бөлісуге ұялып іштей тынып, ақыр соңында зиянды заттарға жүгінеді. Ал, іс насырға шапса, мұның арты тіпті суицидке де апарды.

Екіншіден, людомания қоғамға қауіпті. Бұл дертпен ауыратын жан тапқан таянғаны былай тұрсын, жанұясының аузынан жырып құмар ойынға бар қаражатын жұмсайды. Салдарынан отбасы ойран болады. Жақындарымен қарым-қатынасы нашарлайды. Бір сөзбен айтқанда қоғамнан қол үзіп қалады. Людомания – ем шараларын қажет ететін психикалық ауру екенін естен шығармау керек. Құмар ойынға құмары қанбайтын адам неғұрлым көмек қолын созуды тезірек сұраса, оның жақсарып, жазылу мүмкіндігі соғұрлым жоғары.

Ұрпағымызды қалай сақтаймыз?

Қуанышқа орай кәмелет жасқа толмаған балалардың людоманияға шалдығуы туралы ресми дерек жоқ. Алайда, бұл жағдай алдағы уақытта бірден өзгеріп сала беруі әбден мүмкін. Жоғарыда айтып өткендей, жастар арасында «Gaming Disorder» қатты белең алған. Кәмелетке толмағандар компьютерлік, мобильді онлайн ойындарға әуес. Интернеттің арқасында ойынның түрлі ассортиментін иеленген жастар уақытының басым бөлігін гаджеттің алдында өткізеді. Егер, ата-аналар ойынға әуес балаларын уақытында қадағаламаса, олардан болашақ людомандар шығу ықтималдылығы жоғары, - дейді мамандар. Іс насырға шапса, ата-аналар не істейді? Психологтардың кеңесі бойынша, бала жиі жалғыз қалып, қоғамнан оқшауланып, уақытының көп бөлігін гаджетте өткізсе, қадағалауды бастаңыз. Ал, бұл әрекеттерінің салдары кәмелетке толмаған адамның қарыздарының көбеюіне немесе үлкен соммада белгісіз жерден пайда болған қаражатқа әкеп соқтырса, онда өкінішке қарай балаңызда людоманияның алғашқы себептері пайда болғандығын білдіреді. Бірақ, бас салмаңыз. Ашық диалог пен түсіндірме жұмыстарын жүргізгеннен кейін, бар өз орнына келеді. Ең болмағанда психологтың кеңесіне жүгініңіз, - дейді мамандар.

Еліміздегі статистика

Тағы бір қауіпті кесел – людомания, яғни құмарпаздық. Кейбір мәліметтерге қарасақ, 400 мыңға жуық азамат – букмекерлік кеңселер мен казинолардың тұрақты тұтынушысы. Бұл – тұтас бір қаланың халық санына пара-пар көрсеткіш. Шын мәнінде, людомания – бейбіт

күнде елдің шырқын бұзып жатқан қатер, - деді Қасым-Жомарт Тоқаев. Соның кесірінен талай шаңырақ шайқалды. Талай азамат заң бұзып, қылмысқа ұрынды. Құмар ойын үшін қарызға батып, өзіне қол жұмсаған жандар туралы хабарлар, өкінішке қарай, күн сайын тарап жатады. Бұл дерт жас ұрпаққа өте үлкен зиян келтіреді. Онлайн-ойындар балалардың күнделікті ермегіне айналып барады. Құзырлы органдар былтыр интернет-казиноның белгісі бар 4 мыңнан астам сайтты бұғаттады, - деді президент.

Қазақстанда орта есеппен 400 мың адам құмар ойынның құрбанына айналса, орташа қарызы 10 млн теңгеден асады. Басқа салада үлкен прогресс жасамағанымен еліміздегі осындай бизнес біршама деңгейге жетті. 2022 жылдың 1 тоқсанында құмар ойынды ұйымдастыратын, мүлік тігу бойынша көрсетілетін қызметтер көлемі 138,8 млрд теңгені құрады. Бірі білсе, екіншісі білмейді. Алайда, осы жолда адасқан адамдар тек ақшадан емес, өмірінен айырылады. Елімізде ажырасқан 10 жұптың әр 7 жұбы осы ойындардың әсерінен бір-бірінен ажырады. Құмар ойындардан шыға алмайтын адамдар “лудомания” ауруына шалдығады.

Лудомания дамуының 3 белгісі Ұтыс.

Кездейсоқ ойын, жиі ұтыстар, ойын ойнаудың жиіленетін оқиғалары, ұтыс өлшемінің үлкеюі, ойын жөнінде қиялдау, өте ірі ұтыс, себепсіз оптимизм.

Ұтылу. Жалғыз ойнау, ұтыспен мақтану, тек ойын туралы ойлау, ұтылу эпизодтарының ұзаруы, ойынды тоқтатуға қабілетсіз болу, жолдастарынан проблеманы жасыру, өтірік айту, отбасы мен жұбайының қамын ойламау, ойын пайдасына жұмыс уақытын қысқарту, қарызын төлеуден бас тарту, тұлғаның өзгеруі: ашушаңдық, тез шаршау, ойын үшін қарыздану, заңды және заңсыз тәсілмен жасалған өте көп мөлшердегі қарыз, қарызды төлей алмау, ойнауды тоқтатам деген жанкешті талпыну.

Түңілу. Кәсіби және жеке абыройынан айырылу, ойынға жұмсалатын уақыттың айтарлықтай ұзаруы, ұтысқа тігілетін сома мөлшерінің үлкеюі, отбасы мен достарынан алыстау, ар-ұяты мазалау, басқаларға деген жеккөру сезімі, өкіну, үрейлену, заңсыз әрекеттер, сенімсіздік, суицидалды ой мен талпыныстар, ажырасу, қамау, алкогольді шамадан тыс тұтыну, эмоционалды бұзылу. Лудоманиядан неге өз бетінше айығу қиын? Қандай да болсын ойын рақаттануға әкеледі. Ойын барысындағы құмарлық, адреналиннің қарымды бөлінуі миды ширатады, осының салдарынан лудоманияға шалдыққан науқас үйреншікті рахатқа (достармен қатынасу, махаббат) қызықпайтын болады және оның өмірінде тек ойын ғана қалады. Ойынға құмар науқас (лудоманияға шалдыққан) өзі үзе алмайтын шеңбер ішінде жүреді. Сонымен бірге ол ойынға құмарлықтан емделу қажеттілігін түсінбеуі де мүмкін. Науқастың ойын қарсаңында пайда болатын өзгеше «сиқырлану» күйі немесе өзін-өзі гипноздау, транс күйінде жүргендей болады. Біртіндеп ықылас, эмоция, жақындарға деген сүйіспеншілік кетеді және адам роботқа айналады.

Дәрі-дәрмек

Құмар ойындарға тәуелділікті жеңу үшін сізге медициналық көмек қажет болуы мүмкін. Жағдай биполярлық бұзылыс сияқты психикалық денсаулықтың неғұрлым күрделі проблемасының симптомы ретінде дамуы мүмкін. Бұл орын алған кезде импульстарды басқару қабілетін жақсартудың жалғыз жолы-медициналық көмекке жүгінуді үйрену.

Адамның өмір салтын өзгерту

Қалпына келтіру процесі қиын болуы мүмкін, бірақ ең күрделі аспектілердің бірі құмар ойындардың қаржылық салдарымен күресу болып табылады. Бастапқыда сізге қаржылық міндеттеріңізді жұбайыңыз сияқты сенімді досыңызға немесе отбасы мүшеңізге тапсыру қажет болуы мүмкін. Мысалы, казинолар мен спорттық іс-шаралар сізді қайтадан бәс тігуге мәжбүр етуі мүмкін, сондықтан олардан аулақ болуға тырысу керек.

Қолдау Іздеңіз

Түсінетін адаммен не болып жатқаныңыз туралы сөйлесу пайдалы болуы мүмкін. Білікті маманның көмегіне жүгініңіз. Егер сіз құмар ойындардағы мінез-құлқыңызды басқара алмайтындай сезінсеңіз, терапевтке немесе кеңесшіге хабарласқаныңыз пайдалы болады. Олар сізге ойынға тәуелділікті жеңуге көмектеседі.

Қорытынды.

Онлайн-казино ойнау-бұл көңілді ойын-сауық, ойын-сауық пен жауапкершілік арасындағы тепе-теңдікті сақтау құмар ойындарға тәуелділіктің алдын алуда шешуші рөл атқарады. Бұл күндері сіздің өміріңізге қауіп төндірместен құмар ойындардан ләззат алудың көптеген әдістері мен құралдары бар. Құмар ойындарға тәуелділіктің белгілерін түсіну, онлайн-казинода ойнау қаупін анықтау және шектеулер қою және үнемі үзіліс жасау сияқты өзін-өзі бақылау әдістерін қолдану сіздің ойын әрекеттеріңізді бақылауға көмектеседі.

Лудомания әлемнің көптеген елдеріне әсер ететін жаһандық проблемаға айналды. Жақсы жаңалық-оны тиісті емдеумен тиімді басқаруға болады. Егер Сіз Лудоманиядан зардап шегетін болсаңыз, бәс тігуден мүлдем бас тартуыңыз керек, өйткені кейде құмар ойнауға тырысудың өзі рецидивке әкелуі мүмкін. Оңалту бағдарламасына қатысу сіздің импульстарыңызды реттеуге де көмектеседі. Басқа тәуелділіктерді емдеу үшін қолданылатын әдістермен салыстыруға болатын тәсілдерді қолдану арқылы зардап шеккендер лудоманияны жеңе алады.

Қоғам сізге ұзақ уақыт бойы өтірікші, қаржылық жағынан сәтсіз адам ретінде қарайды. Тек сіздің күш-жігеріңіз жоғалған беделдің қаншалықты тез оралатынына байланысты. Бұл әдемі фразалар емес, істер болуы керек. Жақындарыңызды кінәламаңыз. Өзгеріспен айналысыңыз. Маргиналдар да қоршаудың астында қуаттанып жатып, түрлі-түсті сөйлейді. Бірақ олардың сөздеріне ешкім мән бермейді! Сіз де солай боласыз. Сіз қандай керемет жігіт болғаныңыз туралы сөздердің сарқырамасы тек сын мен негативтің сарқырамасына ұласады. Бірақ жағдай тезірек сіздің бағытыңызға бұрылады. Не? Бұл сізге байланысты. Әркімнің өз өмірінде түзетілуі керек теріс әрекеттері мен ойларының тізімі бар. Сіздің өміріңізді өзгерту үшін сіз дереу, батыл және сылтаусыз әрекет етуіңіз керек. Бүгін өзгеруді бастау үшін ең жақсы күн.

#### **Қолданылған әдебиеттер тізімі:**

1. Александр Устинович. Лудомания. Путь к свободе от игровой зависимости / А. О. Устинович — «Эдитус», 2020 / 36 бет [https://www.thebasement.uk.com/how-to-protect-yourself-from-ludomania/#google\\_vignette](https://www.thebasement.uk.com/how-to-protect-yourself-from-ludomania/#google_vignette)
2. <https://psychtimes.com/lifestyle/out-of-control-the-global-challenge-of-ludomania-and-how-countries-are-fighting-back/#:~:text=Ludomania%20is%20a%20problem%20gambling,they%20have%20a%20gambling%20problem>
3. <https://ru.wikipedia.org/wiki/Лудомания>