



Азартные игры - беда нашего времени

Игроманию (**гэмблинг, лудомания**) по праву можно назвать настоящей болезнью. Известны случаи, когда азартные люди, потерявшие над собой контроль, отдавали всё, что у них было, ради игры. Они отказывались от друзей и близких, жизнь шла под откос. Игроманы проходили полную деградацию и превращались в людей без цели и смысла жизни... **Для того чтобы не «подцепить» болезнь игромана, необходимо следовать нескольким простым правилам. И они смогут уберечь вас от неприятностей:**



Необходимо научиться вести финансовое планирование. Изучите свой ежемесячный бюджет. Сколько денег вы готовы и, главное, можете потратить на азартные игры без нанесения вреда вашему финансовому положению? То есть, необходимо, чтобы азартные игры были лишь хобби и не превращались в потенциальный способ заработка, от которого вы зависите. Игра остаётся игрой, но ничем более значимым.



Не делайте слишком крупные ставки. Допустим, вы выделили на текущий месяц \$50, которые вы можете потратить в казино. Но это не значит, что всю сумму можно спустить в течение одного вечера! Постарайтесь равномерно распределить игровой бюджет на весь месяц.

Старайтесь расширять свой кругозор, обзаводитесь новыми хобби, общайтесь с друзьями. То есть, азартные игры не должны быть единственным развлечением, к которому вы обращаетесь в минуты скуки. И от широты вашего кругозора во многом зависит способность противостоять игромании.

Гэмблинг связан с появлением ярких эмоций и драйвом. Контролировать столь сильные чувства бывает непросто. И вдвойне тяжело это сделать в том случае, если вы находитесь в состоянии алкогольного опьянения. Именно в таком состоянии вы оказываетесь в наибольшей опасности, ведь пьяный может с лёгкостью проиграть все деньги в мгновение ока. Поэтому, для профилактики лудомании, необходимо полностью избежать совмещения гэмблинга и алкогольных напитков.

Довольно опасно играть в казино, если вы находитесь в депрессии. Депрессия также приводит к потере контроля (и в конечном счете лудомании), как и алкоголь. И с этим можно согласиться. Поэтому играйте лишь тогда, когда вам этого действительно хочется. Когда на первый план выходит возможность получить заряд положительных эмоций, а выигрыш является лишь приятным дополнением.

Если вы научитесь думать именно так, болезнь игромании наверняка обойдёт вас стороной.

