

# Компьютерная зависимость, сетеголизм, лудомания

Причины – профилактика – терапия



Многоязычный справочник для мигрантов в Шлезвиг-Гольштейне  
Издан на четырех языках



Das Gesundheitsprojekt  
Mit Migranten  
für Migranten



Arbeiterwohlfahrt  
Landesverband  
Schleswig-Holstein e.V.

*Ethno-*  
**Medizinisches  
Zentrum e.V.**



**Computer-, Internet- und Glücksspielsucht**  
**Ursachen – Prävention – Therapie**  
**Mehrsprachiger Wegweiser**

**Förderer:**

Ministerium für Soziales, Gesundheit,  
Wissenschaft und Gleichstellung des  
Landes Schleswig-Holstein (MSGWG)  
Adolf-Westphal-Straße 4 · 24143 Kiel  
[www.schleswig-holstein.de/DE/Landesregierung/  
VIII/viii\\_node.html](http://www.schleswig-holstein.de/DE/Landesregierung/VIII/viii_node.html)

**Herausgeber, Konzeption, Inhalt und Erstellung:**

Ethno-Medizinisches Zentrum e.V.  
Königstraße 6 · 30175 Hannover

**Redaktion:** Michael Kopel, David Brinkmann, Ahmet Kimil, Ramazan  
Salman, Martin Müller, Klara Starikow

**Layout und Satz:** Eindruck

**Übersetzung:**

Dolmetscherdienst – Ethno-Medizinisches Zentrum e.V.

**Bildquellen:** Fotolia © 2004 – 2014

Alle Rechte vorbehalten. Das Werk ist urheberrechtlich  
geschützt. Jede Verwendung in anderen als den gesetzlich  
zugelassenen Fällen bedarf deshalb der vorherigen schriftlichen  
Genehmigung durch die Herausgeber.

Dieser Wegweiser ist in folgenden Sprachen erhältlich:  
Arabisch, Deutsch, Russisch, Türkisch.

1. Auflage (Februar 2017)

# Предисловие

Дорогой читатель!

Компьютер и интернет стали на сегодняшний день неотъемлемым атрибутом нашей жизни, который сопровождает нас как на работе, так и в свободное время. Благодаря смартфонам и планшетам интернет доступен всегда, в течение дня мы находимся онлайн: и в электричке, и во время завтрака. Однако неумеренное и бесконтрольное пользование компьютером или интернетом может быть признаком зависимого поведения. Чрезмерное увлечение компьютером и интернетом может нанести вред развитию личности и здоровью, особенно, если человек пренебрегает повседневными обязанностями, и социальная, школьная и профессиональная жизнь вынуждены отойти на второй план.

В распространенных в нашем обществе азартных играх проигрываются деньги в надежде на непредсказуемую победу в игорных залах, казино, лотереях и интернете. При этом наблюдается рост ассортимента азартных игр и их доступность. Неспособность контролировать свое отношение к играм может привести к зависимости, которая в свою очередь имеет отрицательные последствия в финансовом плане, в личной жизни и на работе. Азартные игры, также как и использование компьютера и интернета, обладают потенциалом развития зависимости.

Есть мнение, что мигранты значительно чаще сталкиваются с вышеуказанными проблемами. Поэтому информация в этом справочнике предназначена в первую очередь для них.

При помощи данного справочника мы бы хотели внести свой вклад в понимание причин и процесса развития компьютерной зависимости, сетеголизма и лудомании. Тема профилактики особо важна для нас. В данной брошюре мы обращаемся и к пострадавшим, но особенно к их родственникам, подсказывая им способы раннего распознавания проблематичного поведения ещё до возникновения болезни с её отрицательными последствиями.

Я рад возможности рекомендовать вам данную брошюру и хотел бы поблагодарить всех партнеров за их помощь в создании и распространении данного справочника.



**Ваш Рамазан Зальман**

# Содержание

## Введение

### Компьютерная зависимость и сетеголизм

Что такое компьютерная зависимость и сетеголизм? .....	6
Как возникают компьютерная зависимость и сетеголизм? .....	7
Как распознать компьютерную зависимость и сетеголизм? .....	9
Способы лечения компьютерной зависимости и сетеголизма .....	12
Что могут предпринять близкие, друзья и знакомые? .....	13
Как можно предотвратить компьютерную зависимость и сетеголизм? .....	14

## Лудомания

Что такое лудомания? .....	15
Как возникает лудомания? .....	17
Как распознать лудоманию? .....	18
Способы лечения лудомании .....	20
Что могут предпринять близкие, друзья и знакомые? .....	21
Как можно предотвратить лудоманию? .....	22

## Важные адреса

Адреса на тему компьютерная зависимость и сетеголизм .....	23
Адреса по теме лудомания .....	25

## Глоссарий важных терминов

# Введение

В свободное время большинство людей стремятся отдохнуть и расслабиться. Многие включают телевизор, выходят *онлайн*, чтобы поиграть, пообщаться в *чате* или с друзьями в *социальных сетях*, например «facebook». Другие снимают свое напряжение в игорных залах, кто-то находит свой «кайф», делая спортивные ставки или же пытаясь свое счастье в игровых автоматах в закускойной на углу. Благодаря всему этому можно расслабиться и отвлечься: можно «просто отключиться», забыть все насущные проблемы, при этом «нам просто хорошо». По разным причинам человек может потерять контроль над тем, как часто он играет, пользуется интернетом или смотрит телевизор. Всё больше времени он проводит, занимаясь своим «хобби», отстраняется и уделяет меньше времени своей семье и друзьям. У него появляются проблемы на работе или же финансовые сложности. Случайное развлечение становится необходимостью, оно становится манией, неудержимым влечением.

Манией или неудержимым влечением в просторечии называют с одной стороны болезненную зависимость от употребления определенного возбуждающего или наркотического средства. Наиболее известными видами зависимости являются алкогольная зависимость, никотиновая зависимость (особенно курение сигарет), зависимость от препаратов *конопли (марихуана)* или же зависимость от других, т. н. «тяжелых наркотиков», таких как *героин, кокаин* и т. д.

С другой стороны, когда человек зависим не от определенного вещества (например, алкоголя или героина), а, как уже упомянуто в начале введения, от определенного поведения, речь идет о поведенческой или же нехимической зависимости (аддикции). Как и в случае с зависимостью

от наркотиков, при поведенческой зависимости может возникнуть навязчивое желание всё чаще делать то, что поначалу выполнялось лишь изредка. Человек постепенно теряет контроль над своим поведением и, в конце концов, не может прекратить заниматься этим. С течением времени вся жизнь крутится только вокруг этой деятельности – как правило, с тяжелыми отрицательными последствиями как для самого зависимого, так и для его семьи и друзей. Примеры поведенческой зависимости: трудовоголизма, сексуальная зависимость (сексоголизм), ониомания (шопоголизм) и зависимость от спорта.

Данный справочник содержит информацию о двух особо важных видах поведенческой аддикции: во-первых, речь пойдет о компьютерной зависимости и сетеголизме, во-вторых, будет рассмотрена тема лудомании. Новейшие исследования показывают, что люди с миграционным прошлым значительно чаще страдают лудоманией. Также есть наблюдения, что у этой группы лиц особо часто встречается компьютерная зависимость и сетеголизм. Помимо зависимого человека больше всего от последствий страдают его близкие. Зачастую они первыми и замечают проблемное поведение. Данная брошюра в первую очередь предназначена для родственников зависимых и стремится помочь им как можно раньше распознать эти заболевания и подсказать, где можно получить помощь. Кроме того в ней описаны варианты предотвращения этих заболеваний.

Важные термины, выделенные курсивом, разъяснены в словаре. Помимо этого, приводятся список учреждений в Шлезвиг-Гольштейне, которые предоставят читателю дополнительную информацию и консультацию.



Иногда повышенное внимание, уделяющее-ся онлайн-активности, может стать пробле-мой. Кажущиеся необъятными просторы интернета таят в себе опасность «утонуть» в *виртуальной реальности*, окружающий мир постепенно отходит на задний план. Человек занимается *веб-серфингом*, общается в чатах, играет, дабы забыть проблемы в настоящей жизни (неприятности в школе, в семье и т.д.). Отношения с друзьями и семьей рушатся, компьютер и интернет становятся центром жизни вплоть до того, что без них невозмож-но дальше жить.

Распространение интернет-зависимости и сетеголизма мало изучено. По приблизитель-ным подсчетам данным видом зависимости страдает примерно 3% населения, при этом наблюдается растущая тенденция. Несмотря на то, что среди зависимых всё чаще встре-чаются и взрослые, дети и подростки наибо-лее подвержены опасности, поскольку они еще только развиваются, как физически, так и умственно. Поэтому все данные в этом спра-вочнике в основном ориентированы на эту группу.

Даже если зависимость от средств коммуни-каций не ограничивается интернетом (как, на-пример, телевизор или игры на таких игровых приставках как *Xbox*, без подключения к ин-тернету), всё больше действий совершается онлайн. Не существует единой компьютерной зависимости и сетеголизма. В зависимости от вида деятельности существует несколько форм проблемного поведения: например, зависимость от онлайн-игр или зависимость

от чатов. Особой формой является интернет-лудомания, подробную информацию о ней вы найдете во втором разделе данного справоч-ника «Лудомания».

Следует помнить, что к зависимости приводит не компьютер или интернет, а определенные свойства определенных медиа-продуктов, на-кладывающиеся на другие факторы, которые и играют решающую роль. Подробное разъ-яснение вы найдете в следующей главе.

## Как возникают компьютерная зависимость и сетеголизм?

### Факторы риска

Возникновение компьютерной зависимости и сетеголизма – очень сложный процесс. В от-личие от других видов зависимости, таких как алкогольная, наркотическая или лудомания, он мало изучен. Также как и при этих видах зависимости предполагается, что возникно-вание компьютерной аддикции и сетеголизма зависит от многих факторов: личные пред-посылки, влияние социального окружения и особенности ресурсов интернета. Эти факто-ры влияют друг на друга.



### Индивидуальные причины

Считается, что в возникновении зависимости наряду с *нейробиологическими процессами* также играют роль определенные свойства личности и имеющиеся психические сложности. У депрессивных и боязливых людей чаще возникают проблемы в связи с компьютерными играми и использованием интернета. Тот, кто не умеет справляться со стрессовыми ситуациями и скорее избегает конфликтов, нежели решает их, более предрасположен к зависимости. Считается, что особенно подвержены зависимости также те, кто с трудом заводит отношения с другими людьми, склонен замыкаться в себе и, возможно, имеет заниженную самооценку. А также более эмоциональные личности, т. е. те, кто зачастую действуя необдуманно и не задумываясь о своем поведении, находятся в зоне риска.

### Окружение

Также и социальное окружение может повлиять на то, насколько сильно человек подвержен риску компьютерной или интернет-зависимости. Накапливающийся негативный опыт семейных конфликтов, неудач в школе или на работе может подтолкнуть к уходу в виртуальные миры. В этой ситуации молодые люди часто ощущают недостаток признания в школе и однообразно проводят свой досуг. Кроме того, особому риску подвергается молодежь из неполных семей или те подростки, чьи родители сами неумеренно пользуются медиа-продуктами. Компьютер и интернет дают возможность отстраниться от проблем и вместо них искать положительный опыт на просторах интернета.

### Свойства интернета и игр

Некоторые интернет-ресурсы захватывают пользователя особенно сильно и требуют больших затрат времени и внимания. Из-за *безлимитных тарифов* интернет стал дешевле и доступен круглые сутки. Его предложения стали доступны для всех. Эти безграничные возможности «затягивают» очень сильно. Так называемые многопользовательские ролевые игры (MMORPG) обладают огромным аддитивным потенциалом, то есть они могут особенно легко вызвать зависимость. Эти игры теоретически бесконечны, к тому же игроки связаны с сообществом товарищей по игре и чувствуют себя им обязанными. Это вызывает чувство общности, признания и растущей идентификации с группой и игровым персонажем («персом» или *аватаром*). Но также и *стратегические игры* (например, Warcraft, League of Legends) и *«стрелялки»* (например,

„Battlefield”, „Call of Duty”) часто приводят к чрезмерному пользованию. Социальные сети требуют, чтобы пользователь постоянно заходил на свою страницу и проводил там как можно больше времени, чтобы «быть в курсе событий».

Завязать онлайн-отношения очень легко и не связано с какими-либо обязательствами в отличие от реальной жизни, где многим это удаётся с большим трудом.

Какой из названных факторов в каждом конкретном случае приводит к развитию компьютерной или интернет-зависимости, сказать непросто. Скорее всего, они действуют в совокупности. Люди, страдающие компьютерной зависимостью или сетеголизмом, в большинстве случаев не в состоянии самостоятельно решать бытовые проблемы и бегут от них в виртуальный мир.

## Как распознать компьютерную зависимость и сетеголизм?

### Признаки компьютерной зависимости и сетеголизма

На данный момент не существует единого определения для компьютерной зависимости и сетеголизма. Определить, когда использование медиа-продуктов становится проблематичным, сложно. Эксперты тоже пока еще не могут прийти к общему мнению. Переход от нормального поведения к проблематичному, а далее и к болезненному, аддиктивному поведению, очень плавный и, как правило, продолжается достаточно долго.

Однако существуют определённые признаки, которые указывают на аддиктивное поведение:

### Мысленная поглощённость медиа-деятельностью

Даже занимаясь другими делами, человек мысленно постоянно возвращается к онлайн-игре, чату и т. д. Таким образом, он практически не может сосредоточиться на выполнении других задач.

### Утрата контроля

Зачастую в сети или за игрой проводится намного больше времени, нежели было запланировано или договорено. Попытки изменить поведение постоянно терпят неудачу.

### Развитие толерантности

Для «хорошего самочувствия» становится необходимо проводить всё больше и больше времени с компьютером.

### **Абстинентный синдром («синдром отмены»)**

Зависимые зачастую раздражены, у них плохое настроение или удрученное состояние, им скучно, если нет возможности посидеть за компьютером; они реагируют агрессивно, если близкие пытаются ограничить его использование.

### **Возрастающее пренебрежение другими делами**

Зависимые все глубже погружаются в их виртуальные миры, почти не покидают своей комнаты. У них почти полностью пропадает интерес к другим хобби или занятиям, которые раньше им нравились.

### **Продолжение, несмотря на негативные последствия**

Накапливаются прогулы в школе или на работе. Снижаются показатели труда, оценки ухудшаются, учащаются конфликты в семье и с друзьями.

### **Бегство от проблем**

Игра запускается именно тогда, когда в реальной жизни возникают сложности или проблемы. Такие неприятные чувства, как страхи или переживания, усиливают использование медиа-продуктов.

### **Ложь**

Зависимые обманывают своё социальное окружение или утаивают от членов семьи и друзей использование интернета или участие в онлайн-играх.

### **Реальная угроза**

В экстремальных случаях на кон ставится работа или отношения с другими людьми. Например, из-за участвовавших прогулов сотрудникам может быть сделан выговор вплоть до увольнения; учеников могут оставить на второй год, а пары могут расстаться.

### **С какого момента можно говорить об опасности?**

Временное интенсивное занятие с компьютером и пользование интернетом у подростков – это нормально, особенно когда они находят новую игру, новый чат и т.д... Зачастую соблазн проходит быстро и поведение вновь нормализуется.

Однако, если вышеназванные симптомы у себя или у Ваших близких Вы наблюдаете долгие месяцы, то вполне вероятно, что зависимость уже возникла или же есть угроза её возникновения. В таком случае «сидение» в интернете нередко уже стало центром жизни, требующим вмешательства извне.



У многих интернет-зависимых и страдающих компьютерной зависимостью также наблюдаются и другие психические заболевания, например, *депрессия*.

### **Последствия компьютерной зависимости и сетеголизма – замкнутый круг**

Компьютерная зависимость и сетеголизм влияют как на зависимого человека, так зачастую и на его окружение: на семью и друзей.

Часто возникают и проблемы со здоровьем, например, боли в спине или т.н. «головные боли напряжения» (из-за постоянного сидения), нарушения сна (нарушенный ритм сна и бодрствования), пренебрежение личной гигиеной или изменение веса – избыточный вес или же снижение массы тела – как результат плохого питания.

Из-за пренебрежения социальными отношениями и обязанностями возникают конфликты с близкими и родственниками. Как следствие: натянутые отношения и разбирательства (конфликты), например, с родителями. Человек теряет друзей и знакомых в реальной жизни и всё больше изолируется от общества.

Аддиктивное использование медиа-продуктов также отрицательно сказывается на других сферах жизни, таких как школа или работа, что приводит к серьёзным последствиям. Успеваемость в школе ухудшается, из-за прогулов прерывается школьное или профессиональное обучение, можно потерять работу.



Проблемы, связанные с сетеголизмом и компьютерной зависимостью, зачастую приводят к тому, что зависимый человек под их тяжестью еще больше погружается в виртуальный мир. Это в свою очередь усугубляет описанные последствия. Таким образом, возникает замкнутый круг, выйти из которого без помощи очень сложно или же вообще невозможно.

## Способы лечения компьютерной зависимости и сетеголизма

### Консультация и лечение

Всё больше людей страдают сетеголизмом и компьютерной зависимостью. В кругу специалистов данный вид аддикции давно считается серьезной проблемой. Официально в Германии компьютерная и интернет-зависимость признаны заболеванием лишь с недавних пор. Поэтому на данный момент спектр предложений специализированной помощи не такой большой, как при других видах аддикции, например, наркомании или лудомании. Однако, сеть консультационных пунктов и специальных видов терапии растет. Консультационные пункты оказывают услуги бесплатно и предлагают в зависимости от индивидуальной потребности *амбулаторную и стационарную психотерапию*.

В начале лечения устанавливается, насколько сильно выражено аддиктивное поведение и имеются ли другие психические заболевания. Вместе с пациентом/зависимым внимательно рассматриваются причины проблематичного поведения, а также продумывается оптимальная форма лечения. Постепенно всё должно свестись к тому, чтобы человек большую часть времени снова проводил в «реальной» жизни.

Во время консультаций и лечения особенно важно мотивировать пациента принять помощь и сформировать у него признание проблемы. Для этого можно попробовать обговорить с клиентом положительные и отрицательные стороны использования им информационных технологий. При этом необходимо дать клиенту понять, что, благодаря профессиональной помощи, он может научиться так контролировать использование медиа-продуктов, что оно не будет для него пагубным.

### Развитие медиакомпетентности

Даже если во время лечения компьютер запрещен, это не значит, что пациент никогда больше не сможет им пользоваться. На сегодняшний день компьютер – важная составляющая нашей жизни. Как в профессиональной жизни, так и в школе подразумевается, что человек умеет пользоваться компьютером и интернетом и целесообразно их использовать. Поэтому после избавления от аддикции у пациента должна быть сформирована *медиакомпетентность*. Это означает, что человек умеет умеренно и целесообразно использовать компьютер и интернет, постоянно осознавая опасности их использования, при этом не отгораживаясь от обязанностей реальной жизни и отношений. Виртуальный мир должен быть осознанно интегрирован в реальный мир.

## Что могут предпринять близкие, друзья и знакомые?

Для близких людей, особенно для родителей, нелегко оценить, когда посещение ребенком интернет-ресурсов еще является нормальным, а когда оно становится проблемой. Зависимые зачастую не осознают пагубность своего поведения, не считают его порочным, для них, возможно, оно даже имеет смысл. Переживания близких людей, например, родителей, они чаще всего не понимают. Другие же, наоборот, стесняются своего поведения и из-за этого замыкаются в себе еще сильнее.

Аддиктивное поведение может очень сильно расстраивать близких людей. До зависимого человека можно с трудом «достучаться», он практически не принимает участие в семейной жизни. С такой ситуацией родители не справляются, т.к. зачастую интернет-ресурсы, которыми пользуются их дети (например, компьютерные игры или чаты), для них самих чужды. Они чувствуют себя бессильными и беспомощными. Заговорить о проблеме становится очень сложно. В большинстве случаев нормально вести разговор о данной проблеме с зависимым человеком невозможно. В худшем случае дискуссии заканчиваются ссорами, а иногда и рукоприкладством.

## Заговорить о проблеме

Несмотря на эти сложности, очень важно не умалчивать о наличии проблем, а сообщить зависимому о своих переживаниях и показать ему, что следует сообща искать решение. Родители должны придерживаться одной точки зрения. Если Вы уже всё перепробовали, рекомендуется обратиться за профессиональной помощью. Родственники и близкие могут получить её в консультационных и координационных пунктах.

## Группы самопомощи

Кроме того, может оказаться полезным обращение в *группу самопомощи*. Знание, что ты не одинок со своей проблемой, действует успокаивающе. К тому же там можно обменяться информацией с другими людьми и помочь друг другу советами.

Список адресов этих групп находится в приложении к данному справочнику. Дополнительно следует самостоятельно искать информацию о заболевании и его последствиях (брошюры или интернет). В Приложении есть ссылки на соответствующие сайты.



## Как можно предотвратить компьютерную зависимость и сетеголизм?

### Сенсбилизация

Самая лучшая профилактика – осознанное, осторожное и критическое обращение с медиа-продуктами, а особенно с интернетом. Для этого необходимо собрать достаточно информации о возможных опасностях при их использовании. Родителям следует поговорить с детьми о посещении интернет-ресурсов и указать на опасности. Родители должны интересоваться тем, как их ребенок обращается с медиа-продуктами. При этом категорический запрет не принесет практически никакой пользы



### Четкие правила

Необходимо установить четкие правила о виде посещаемых интернет-ресурсов и о длительности их использования. При этом необходимо, чтобы каждый придерживался совместно установленных правил, а взрослые сами не стали плохим примером для подражания. Необходимо, чтобы оставалось достаточно времени на обязанности по учебе и работе. Компьютер, особенно если им пользуются дети, не следует ставить в детской комнате. Лучше поставить его «на виду», например, в гостиной. Таким образом, будет определен контроль, когда и как часто пользуются компьютером.

### Альтернативные занятия

Необходимо наличие альтернативных занятий, например, спортклубы, времяпровождение с друзьями и семьей, экскурсии, общие игры или совместные трапезы. Иногда стоит договориться о регулярных совместных занятиях.

# Лудомания

## Что такое лудомания?

Игра – древнее занятие человека и в той или иной форме распространена во всех обществах мира. В первую очередь люди играют для развлечения и отдыха. Совместные игры объединяют людей. Детям игры важны для физического и умственного развития. Таким образом, игры выполняют важные функции в обществе.

### Азартная игра – особая игра!

На первый взгляд азартная игра ничем не отличается от других игр. Поначалу она служит для развлечения и отдыха. Однако своими особенностями она отличается от других игр. Азартная игра – игра, в которой победа и проигрыш зависят от случая, а не от навыков и мастерства игрока. Другой важный признак азартных игр — игра на деньги или другие материальные ценности. Именно это и заманивает многих людей. Риск потерять или выиграть много денег для большинства людей – «кайф».

### Нормативные акты и формы азартных игр

Проведение и участие в азартных играх в Федеральных землях Германии урегулировано в т.н. *Государственном Договоре об азартных играх (Glücksspielstaatsvertrag, GlüStV)* и в Первом Изменении Государственного Договора об азартных играх (Erster GlüAndStV). В § 3 (1) GlüStV азартная игра формулируется следующим образом:

«Азартной называется игра, в которой для получения шанса на выигрыш требуется оплата и решение о выигрыше полностью или в большей степени зависит от случая».





Существуют различные формы азартных игр. Большой популярностью пользуются государственные лотереи, игровые автоматы в игровых залах или в гастрономии, рулетка и карточные игры, спорт-пари и все чаще встречающиеся азартные игры в интернете (например, онлайн-покер, онлайн-пари или онлайн-игры в игровых автоматах). Либерализация спорт-пари (Erster GlüAndStV, §21) и связанный с ней скачок выдаваемых лицензий на проведение спортивных лотерей частным операторам на сегодняшний день привели к значительному росту игроков, подвергаемых опасности.

Различают легальные и нелегальные азартные игры. В Германии государство обладает *монополией на азартные игры*. Запрещены открытые азартные игры частных операторов, например, частные букмекерские конторы или частные предложения в интернете, как интернет-покер. Легальными же являются игры в государственные лотереи (Lotto) или игры в игровых автоматах с соответствующим разрешением. Детям и подросткам младше 18 лет разрешается играть в азартные игры (без денежного выигрыша) только в порядке исключения (например, на ярмарках). Им запрещен вход в игровые залы и казино.

#### **От забавы до болезни**

Многие люди в Германии играют. Последние исследования показывают, что примерно 86% людей в своей жизни хотя бы раз играли в азартные игры, 51% – в течение прошлого года. У большинства людей игровое поведение не проблематично. Они играют умеренно и закачивают игру до того, как проиграли слишком много денег. Однако есть люди, для которых игра со временем становится проблемой как для них самих, так и для их окружения, поскольку они теряют контроль над своими действиями.

В Германии насчитывается около 275 тысяч зависимых лиц; развитие зависимости угрожает около 264 тысячам человек. Нужно исходить из того, что в Шлезвиг-Гольштейне проживает почти 10 тысяч лудоманов; ее развитие грозит еще 10 тысячам человек.

## Как возникает лудомания?

Для возникновения лудомании важны несколько факторов риска. Они касаются личности игрока, социального окружения и особенностей азартных игр.

### Факторы риска

#### Личные и демографические факторы

Считается, что определенные свойства личности могут способствовать развитию лудомании. Люди, которые с большей готовностью идут на риск и в то же время плохо справляются со стрессом, более склонны к аддиктивному игровому поведению. Помимо того, пол и возраст тоже играют свою роль: например, юноши чаще сталкиваются с зависимостью, нежели девушки. То же касается и людей с миграционным прошлым. Среди них сравнительно много зависимых от азартных игр – примерно 65% людей, которым угрожает зависимость и уже зависимые – мигранты.

#### Социальное окружение

Негативное социальное окружение способствует возникновению лудомании. Стабильное социальное положение и крепкая семья защищают, в то время как слабые, связанные с частыми конфликтами семейные отношения ведут к аддиктивному поведению. А также безработица, бесперспективность или финансовые трудности могут благоприятствовать развитию лудомании. Помимо того, большое значение имеет отношение общественности к азартным играм, т.е. насколько одобряются азартные игры, наличие правовых рамок и репутации азартных игр.

### Признаки азартной игры

Азартная игра азартной игре рознь. Исследования показывают, что игры с высокой *частотой событий*, как, например, игры в автоматах, очень быстро вызывают зависимость. Во время этих игр промежуток времени между денежной ставкой и выигрышем или проигрышем очень мал, из-за чего можно за короткое время сыграть в большое количество игр. Это может стать причиной возникновения очень интенсивного и опасного игрового опьянения. К тому же музыкальные и цветовые эффекты стимулируют желание играть дальше. Большую роль также играет доступность игрового ассортимента. Барьеры (особенно для несовершеннолетних) для игры в азартные игры в интернете намного ниже, чем, например, для игры в рулетку в казино. Так называемые «*почти-выигрыши*» устроены таким образом, что, например, в игровых автоматах очень часто 4 из 5 крутящихся дисков останавливаются на одном и том же символе, и лишь пятый диск показывает не тот символ. У игрока появляется ощущение, что он очень близок к большому выигрышу, и поэтому он с упорством играет дальше.

Что именно в конкретных случаях вызывает лудоманию, сказать тяжело. Речь идет о взаимодействии различных названных аспектов, которое и является решающим.

## Как распознать лудоманию?

### Фазы и признаки лудомании

Не все изредка играющие люди сразу же подвержены опасности или автоматически становятся зависимыми. Лудомания развивается в течение долгого времени и проходит в своём развитии несколько фаз.

#### Начальная фаза, «стадия побед»

- Человек играет изредка для развлечения или расслабления.
- На кон ставятся небольшие суммы.
- Игроки сознательно устанавливают рамки и держат игру под контролем.

#### Фаза привыкания и переходная фаза

- Человек начинает ставить и проигрывать большие суммы.
- Предпринимаются попытки вернуть потерянные деньги повторной игрой т.н. чейзинг (от англ. *chasing*)
- Теряется контроль над частотой игры и величиной ставок.
- Берутся кредиты в банке или деньги займы у знакомых.
- Все чаще страдают отношения с членами семьи и друзьями.

#### Аддиктивная фаза, патологическая игра

- Игра стала главным содержанием жизни; она определяет распорядок дня.
- Появилась очень сильная тяга к играм т.н. крэйвинг (от англ. *craving*)
- Мысли постоянно заняты игрой.
- Теряется контроль. Человек не в состоянии прекратить играть. Он играет до тех пор, пока не проиграет последние деньги.
- Для получения удовлетворения игра ведётся всё чаще и рискованнее (например, на нескольких автоматах одновременно).
- Проявляются «*синдромы отмены*»: раздражительность и нервозность, потливость и головные боли, если нет возможности играть.
- Предпринимаются всевозможные попытки достать деньги, даже нелегальным путем.
- Появляются конфликты в семье, с друзьями, в школе и на работе.
- Человек играет, чтобы забыть о конфликтах и проблемах. Игра превращается в побег.
- Чтобы скрыть зависимость, человек лжет родственникам и знакомым.

Согласно новым данным, не каждая «игровая карьера» развивается по этой схеме. Игровое поведение может меняться с течением времени. Некоторые игроки, например, очень долго не играют, а потом внезапно у них происходит рецидив, и они начинают чрезмерно играть. Также может произойти смещение игрового поведения, когда игрок, к примеру, в качестве замены играет в онлайн-игры без денежных ставок.

Для лудоманов азартные игры становятся главной частью жизни. Их день полностью ориентирован на возможность поиграть. Другие занятия и обязанности отходят на второй план, т.к. человек стремится снова попасть в игровую зал, казино, бар или чайную. В этом случае речь уже не идет об удовольствии и развлечении. Игра уже давно стала «обязанностью», иногда — с отчасти серьёзными последствиями.

### **Последствия лудомании**

Лудомания имеет серьезные последствия, как для зависимого человека, так и для его близких. Несмотря на то, что существуют фантастические истории о некоторых игроках, которые внезапно разбогатели, реальность для большинства лудоманов выглядит иначе. Многие зависимые игроки начинают считать, что они могут повлиять на исход игры и что они когда-нибудь смогут перехитрить автоматы. К сожалению, в действительности они ни малейшим образом не могут повлиять на ход игры. Автоматы запрограммированы таким образом, что денег в качестве ставок они принимают намного больше, чем отдают в качестве выигрыша.

Безмерные азартные игры во многих случаях приводят к финансовому краху игрока (и его семьи). В конце месяца деньги, предназначенные на оплату квартиры, одежду и питание зачастую уже проиграны и нередко уже набрались горы долгов.

Почти все лудоманы ради «кайфа» азартных игр пренебрегают своими социальными контактами. На друзей и семью времени практически не остается. Из-за постоянного отсутствия играющего и растущих финансовых проблем возникают конфликты в семье, вплоть до её распада. Помимо этого грозит потеря рабочего места или места обучения.

Из-за необходимости постоянно иметь деньги для игры, у многих игроков возникают проблемы с законом. Нужда заставляет лудоманов добывать деньги незаконно, например, занимаясь воровством, мошенничеством и т.п.

Угрызения совести и тяжелые последствия их зависимости (для них самих и их близких) доводят многих зависимых до глубокого отчаянья. У них часто наблюдаются депрессии и возникают мысли о самоубийстве. Лудомания часто сопровождается потреблением большого количества сигарет, кофе и алкоголя со всеми отрицательными для здоровья последствиями.



## Способы лечения лудомании

В 2001 году пенсионные и страховые медицинские компании Германии признали лудоманию психическим заболеванием. Речь идет о серьезном заболевании, а не о «слабости характера», как думают некоторые люди.

При надлежащем лечении лудомания излечима и не является безвыходной ситуацией.

### Консультация и лечение

Многим лудоманам тяжело признаться себе в существовании у них зависимости, рассказать об этом своим близким и друзьям и попросить у них помощи. Из-за стыда они пытаются большей частью скрыть свою зависимость.

Однако, существует множество анонимных консультаций, а также учреждений, где можно найти информацию о лечении, например, телефон горячей линии, брошюры, подобные этой, или же интернет-сайты на эту тему (ссылки вы найдете в приложении).

К тому же в Шлезвиг-Гольштейне существуют различные консультационные пункты, которые предлагают как амбулаторные, так и стационарные виды терапии и могут перенаправить в другие консультационные пункты. Консультации бесплатны, анонимны и конфиденциальны.

Терапия ориентирована на то, чтобы мотивировать пациента изменить свое поведение и установку к играм, а также проанализировать свои чувства. Для этого необходимо, чтобы пациент осознал, что лудомания наносит большой урон как его жизни, так и жизни его близких.

В беседах на группах самопомощи у зависимых проявляется чувство общности, они узнают, что ещё многие другие люди страдают этим заболеванием. Самая известная из этих групп – «Анонимные игроки», существующая во многих городах страны.

Поскольку многие игроки и их семьи из-за долгов находятся в тяжелом финансовом положении, существует специальная консультация для лиц, имеющих долговые обязательства, которая поможет вернуть контроль над финансами. Финансовую консультацию подросткам предоставляет Ведомство по делам молодежи; оно же и сопровождает их, пока те не выберутся из долговой ямы. Многие зависимые игроки из-за нелегальной добычи денег имеют проблемы с законом. В данном случае стоит обратиться за юридической помощью.

Зачастую консультации и лечение проводятся при тесном сотрудничестве с родными. Последние очень сильно страдают из-за сложившейся ситуации, из-за чего часто и надолго нарушаются семейные отношения.

## Жизнь с зависимостью – без азартной игры

Цель лечения заключается в том, чтобы игрок смог опять вести нормальную жизнь, а зависимость не могла больше управлять его жизнью.

Правила, существующие для алкоголиков или наркоманов, действуют и для лудоманов. Бывший зависимый всегда подвержен опасности. Поэтому впредь необходимо воздерживаться от азартных игр. Рецидив, особенно в тяжёлый период жизни — не редкость. Поэтому во избежание его следует и после лечения оставаться в тесном контакте с группой самопомощи.

## Что могут предпринять близкие, друзья и знакомые?

Зачастую близкие люди страдают вместе с лудоманом. Помимо большой эмоциональной нагрузки из-за потери доверия добавляются также финансовые трудности, например, когда деньги, предназначенные на оплату квартиры, на питание или на следующий отпуск, были проиграны. В то же время близкие люди первыми замечают что-то неладное. Часто им тоже нужна помощь и поддержка, которую окажут в местных консультационных пунктах.



Если близкие или друзья замечают, что человек уже долгое время ведёт себя странно, например, у него всё чаще «нет времени», он постоянно занимает деньги или же вечно раздражен или нервничает, следует напрямую поговорить с ним на эту тему. Во время спокойной беседы необходимо обратить внимание на его поведение и поделиться своими переживаниями. Может, стоит порекомендовать обратиться за профессиональной помощью и внести себя в *чёрный список* для определенных азартных игр.

За сложившуюся ситуацию лудоманы сами несут ответственность, поэтому родственники азартного игрока никогда не должны корить себя за его поведение. Даже если очень сложно, ни в коем случае не поддерживайте поведение лудомана, одалживая ему деньги или помогая ему обманом скрыть от других свою зависимость.

Важно защитить себя и особенно своих детей и обратиться в консультацию. К тому же существуют специальные группы самопомощи для близких и родственников лудоманов. На встречах этих групп можно поделиться с другими участниками своими переживаниями, обменяться информацией и поддержать друг друга.

## Как можно предотвратить лудоманию?

Поскольку в развитии лудомании играет роль множество различных факторов, то и не существует одного единственного решения, как можно её предотвратить. Самым эффективным способом будет вообще отказаться от игры в азартные игры.



В общем, следует обращать особое внимание на следующие пункты:

- Азартная игра должна (если вообще и нужна) быть только одним из многих видов досуга.
- Игр с высоким аддиктивным потенциалом, например, игровых автоматов, следует избегать.
- Необходимо заранее запланировать, какую сумму можно ставить на кон и проиграть и как долго можно играть. Постфактум эти соглашения нельзя ни в коем случае «смягчать».
- Никогда нельзя играть на те деньги, которые были отложены на другие нужды (например, на жилье, питание и т.д.).
- Никогда не занимать деньги на игру.
- Никогда не пытаться вернуть проигранное, участвуя в следующей игре.
- Никогда не стоит побуждать несовершеннолетних детей к азартным играм. Это значит также, что родители ни в коем случае не должны разрешать играть детям вместо себя.

Необходимо быть внимательным к себе и к своим близким и найти информацию об опасностях, связанных с азартными играми — например, в брошюрах или в интернете. Если вы заметили у себя или у ваших близких признаки лудомании, следует незамедлительно обдумать свое игровое поведение и обратиться за консультацией.

# Важные адреса

## Адреса: раздел «Компьютерная и Интернет-зависимость»

### 1. Консультационные услуги, лечение

#### **ATS – Fachstelle Mediennutzung und Medienabhängigkeit\***

##### **Расположение Bad Segeberg**

Gartenstraße 17  
23795 Bad Segeberg

Тел.: 04551 – 84358

Часы работы с приемом: вторник 16:00 – 18:00

Эл. почта: [fachstelle-medien@ats-sh.de](mailto:fachstelle-medien@ats-sh.de)

Интернет: [www.ats-sh.de](http://www.ats-sh.de)

#### **ATS – Fachstelle Mediennutzung und Medienabhängigkeit\***

##### **Расположение Bad Schwartau**

Geibelstraße 1  
23611 Bad Schwartau

Прием только после предварительной записи по телефону

Тел.: 0451 – 50579129 или 0172 – 2029814

Тел.: 04551 – 84358 или 0172 – 2580046

Эл. почта: [fachstelle-medien@ats-sh.de](mailto:fachstelle-medien@ats-sh.de)

Интернет: [www.ats-sh.de](http://www.ats-sh.de)

#### **ATS – Fachstelle Mediennutzung und Medienabhängigkeit\***

##### **Расположение Neumünster**

Moltkestraße 4 – 6 (Ansgarstift)  
24534 Neumünster

Тел.: 04191 – 3625 или 0172 – 2580035

Часы работы с приемом: вторник 10:00 – 12:00

Эл. почта: [fachstelle-medien@ats-sh.de](mailto:fachstelle-medien@ats-sh.de)

Интернет: [www.ats-sh.de](http://www.ats-sh.de)

#### **Fachstelle Mediennutzung und Medienabhängigkeit\* Suchthilfe der Ev. Stadtmission**

Wall 38

24103 Kiel

Тел.: 0431 – 26044500

Факс: 0431 – 26044549

Часы работы: с понедельника по пятницу  
с 9:00 – 12:00

Часы работы с приемом: понедельник с  
15:00 – 17:00, среда с 10:00 – 12:00,  
среда с 14:00 – 16:00

Эл. почта: [suchthilfe@stadtmission-mensch.de](mailto:suchthilfe@stadtmission-mensch.de)

Интернет: <http://www.stadtmission-mensch.de/beratungsstellen/suchthilfeberatungsstelle.html>

#### **Fachstelle Medienabhängigkeit und Mediennutzung im Suchthilfezentrum Schleswig\***

Suadicanistraße 45

24837 Schleswig

Тел.: 04621 – 48610

Часы работы: вторник 17:30 – 18:30,  
пятница 9:00 – 10:00

Консультация в режиме онлайн (онлайн-чат) по адресу: [www.suchtonline.de](http://www.suchtonline.de) (по понедельникам с 17 до 19 часов и четвергам с 10 до 12 часов)

Консультация для детей и подростков по вопросам зависимости: [www.wir-helfen-bei-sehnsucht.de](http://www.wir-helfen-bei-sehnsucht.de)

Интернет: [www.suchthilfezentrum-sl.de](http://www.suchthilfezentrum-sl.de)

\* Специально подготовленные, опытные сотрудники профильных консультационных центров по работе с лицами, страдающими медиазависимостью, оказывают профессиональную консультационную помощь. Они в состоянии незамедлительно определить и оценить медиакомпетенцию, а также поведение (объем и время медиапотребления) зависимых. Консультации проводятся бесплатно и по желанию анонимно.

**diako Nordfriesland gGmbH**  
**Fachklinik für Psychiatrie**  
**und Psychosomatik**

Krankenhausweg 3  
25821 Bredstedt  
Тел.: 04671 – 408-0  
Факс: 04671 – 408-3809  
Эл. почта: info@fklfnf.de

**Imland Klinik Rendsburg Klinik**  
**für Psychiatrie + Psychotherapie**

Lilienstraße 20 – 28  
24768 Rendsburg  
Тел.: 04331 – 2008001  
Факс: 04331 – 2008010  
Помимо часов работы секретариата, можно (в неотложных случаях) во внеприемное время обратиться к дежурному врачу по телефону: 04331 – 2000  
Эл. почта: psychiatrie@imland.de

## 2. Группы само- и взаимопомощи

Помимо часов работы секретариата, можно (в неотложных случаях) во внеприемное время обратиться к дежурному врачу по телефону: [http://lssh.de/wp-content/uploads/2017/02/suchthilfefuehrer\\_februar\\_2015.pdf](http://lssh.de/wp-content/uploads/2017/02/suchthilfefuehrer_februar_2015.pdf)

## 3. Региональные отделения и профильные объединения

**Landesstelle für Suchtfragen**  
**Schleswig-Holstein e. V.**

Schreberweg 5  
24119 Kronshagen  
Тел.: 0431 – 54030  
Факс: 0431 – 5403355  
Эл. почта: sucht@lssh.de  
Интернет: [www.lssh.de](http://www.lssh.de)

Координационный центр для обращений в земле Шлезвиг-Гольштейн; является центром надрегионального уровня; является связующим звеном в работе (тематика: «Зависимость») медиаторов-посредников, специалистов, волонтеров, организаций, предприятий и компетентных ведомственных учреждений. Предложена исчерпывающая информация по всем темам, связанным с вопросами зависимости, а также контактные адреса и информация о видах оказываемой в земле Шлезвиг-Гольштейн помощи. Большая часть информации доступна также и в Интернете.

**Fachverband Medienabhängigkeit**

[www.fv-medienabhaengigkeit.de](http://www.fv-medienabhaengigkeit.de)  
Веб-сайт профильного «Объединения по борьбе с медиазависимостью»; содержит обширную информацию по всем вопросам, связанным с медиазависимостью; предложены контактные адреса и информация о видах оказываемой помощи (по всей Германии).

## 4. Интернет-сайты/ресурсы и информационные порталы

### **[www.internetsucht-hilfe.de](http://www.internetsucht-hilfe.de)**

Информационный портал; предлагается обширная информация научного характера.

### **[www.klicksafe.de](http://www.klicksafe.de)**

Портал, борющийся за медиа-грамотность (при поддержке Европейской Комиссии); приводятся многочисленные советы о том, как грамотно пользоваться медийными технологиями и коммуникационными средствами, особенно для родителей.

### **[www.ins-netz-gehen.de](http://www.ins-netz-gehen.de)**

Информационный сайт для детей и подростков (собственник: Федеральный Центр медицинского просвещения).

### **[www.aktiv-gegen-mediensucht.de](http://www.aktiv-gegen-mediensucht.de)**

Веб-портал, содержащий информационный материал и адреса для обращений/координационных пунктов на территории всей Германии.

### **[www.onlinesucht.de](http://www.onlinesucht.de)**

Интернет-сайт объединения «Помощь для оказания самопомощи при наличии онлайн-зависимости»; приведена многочисленная информация, существует группа самопомощи при онлайн-зависимости.

### **[www.rollenspielsucht.de](http://www.rollenspielsucht.de)**

Портал самопомощи для родителей, дети которых страдают компьютерной и Интернет-зависимостью.

## Адреса: раздел «Зависимость от азартных игр»

### 1. Консультационные услуги, лечение

#### **Beratungs- und Behandlungszentrum Niebüll\***

##### **Diakonisches Werk Südtondern gGmbH**

Westerlandstraße 3

25899 Niebüll

Тел.: 04661 – 96590

Часы приема: 8:00 – 17:00

Эл. почта: [bbz-niebuell@dw-suedtondern.de](mailto:bbz-niebuell@dw-suedtondern.de)

Интернет: <http://www.diakonisches-werk-suedtondern.de>

#### **Suchthilfezentrum Schleswig – Außenstelle Satrup\***

Flensburger Straße 4

Kulturzentrum „Alte Schule“,

вход справа, комната 211,

24986 Mittelangeln район Satrup

Тел.: 04621 – 48610

Часы работы с приемом: среда 16:00 – 17:00

Эл. почта: [info.sl@diako.de](mailto:info.sl@diako.de)

Интернет: [www.suchthilfezentrum-sl.de](http://www.suchthilfezentrum-sl.de)

#### **Suchthilfezentrum Schleswig – Außenstelle Kappeln\***

Konsul-Lorentzen-Straße 3

24376 Kappeln

Fachärztliches Versorgungszentrum,

(Вход со стороны Margarethenresidenz);

Тел.: 04621 – 48610

Часы работы с приемом: вторник 16:00 – 17:00

Эл. почта: [info.sl@diako.de](mailto:info.sl@diako.de)

Интернет: [www.suchthilfezentrum-sl.de](http://www.suchthilfezentrum-sl.de)

#### **Suchthilfezentrum Schleswig\***

Suadicanastraße 45

24837 Schleswig

Тел.: 04621 – 4861-0

Часы работы с приемом:

вторник 17:30 – 18:30, пятница 9:00 – 10:00

Эл. почта: [info.sl@diako.de](mailto:info.sl@diako.de)

Интернет: [www.suchthilfezentrum-sl.de](http://www.suchthilfezentrum-sl.de)

#### **Evangelische Stadtmission Kiel\***

##### **Fachstelle Glücksspielsucht**

Wall 38

24103 Kiel

Тел.: 0431 – 26044500

Часы работы с приемом:

понедельник 15:00 – 17:00,

среда 10:00 – 12:00, четверг 14:00 – 16:00

(волонтерский прием)

и после согласования по телефону

Эл. почта:

[suchthilfe@stadtmission-mensch.de](mailto:suchthilfe@stadtmission-mensch.de)

#### **Ambulante und Teilstationäre**

##### **Suchthilfe (ATS)\***

##### **Расположение Neumünster**

Moltkestraße 4 – 6 (Ansgarstift)

24534 Neumünster

Тел.: 04191 – 3625 или 0172 – 2580035

Часы приема: вторник 10:00 – 12:00

Эл. почта:

[fachstelle-gluecksspielsucht@ats-sh.de](mailto:fachstelle-gluecksspielsucht@ats-sh.de)

#### **AWO Schleswig-Holstein gGmbH\***

##### **Suchtberatungs- und Präventionsstelle Schenefeld**

Репенmoorweg 2

22869 Schenefeld

Тел.: 04084 – 056843

Факс: 04083 – 099663

Часы работы с приемом:  
среда 11:00 – 13:00, четверг 17:00 – 19:00  
а также по договоренности  
тематический приемный час «Компетент-  
ность при взаимодействии с медиапростран-  
ством»: четверг 16:00 – 17:00  
Эл. почта:  
lsuchtberatung-schenefeld@awo-sh.de

**Ambulante und Teilstationäre  
Suchthilfe (ATS)  
Расположение Bad Segeberg\***

Gartenstraße 17  
23795 Bad Segeberg  
Тел.: 04551 – 84358  
Часы работы с приемом:  
вторник 16:00 – 18:00  
Эл. почта:  
fachstelle-gluecksspielsucht@ats-sh.de

**Ambulante und Teilstationäre  
Suchthilfe (ATS)  
Расположение Bad Schwartau\***

Geibelstraße 1  
23611 Bad Schwartau  
Прием только после предварительной  
записи по телефону  
Тел.: 0451 – 50579129 или 0172 – 2029814  
Тел.: 04551 – 84358 или 0172 – 2580046  
Эл. почта: fachstelle-gluecksspielsucht@ats-sh.de

**Südstormarner Vereinigung für  
Sozialarbeit e.V.\*  
Beratungszentrum Südstormarn**

Scholtzstraße 13 b  
21465 Reinbek  
Тел.: 040 – 72738450  
Факс: 040 – 72738455  
Часы работы: понедельник – пятница  
9:00 – 12:00, понедельник, вторник, среда,  
четверг 15:00 – 18:00  
Эл. почта: bz@svs-stormarn.de

**Sozialtherapeutisches Zentrum Wedel STZ\*  
Sucht- und Drogenberatungsstelle**

Gärtnerstrasse 4  
22880 Wedel  
Тел.: 04103 – 83075  
Факс: 04103 – 15936  
Часы работы с приемом:  
понедельник 18:00 – 20:00,  
среда 16:00 – 17:00, четверг 10:00 – 12:00  
Эл. почта: beratung-wedel@therapiehilfe.de  
Интернет: [http://www.therapiehilfe.de/rl/index.  
php/stz\\_wedel1.html](http://www.therapiehilfe.de/rl/index.php/stz_wedel1.html)

**HELIOS Klinikum Schleswig Klinik für  
Psychiatrie und Psychosomatische Medizin**

St. Jürgener Straße 5a  
24837 Schleswig  
Тел.: 04621 – 830  
Факс: 04621 – 834813  
Эл. почта: info@helios-kliniken.de

**Zentrum für Integrative Psychiatrie  
Klinik für Psychiatrie und  
Psychotherapie**

Niemannsweg 147  
24105 Kiel  
Тел.: 0431 – 99002681  
Факс: 0431 – 99005148  
Эл. почта: info@zip-kiel.de  
Помощь предлагается также на иностранных  
языках: датском, английском, французском,  
польском, русском, шведском, испанском,  
турецком.

**TASK Tagesrehabilitation für  
Suchtkranke Menschen Kiel**

Schulenhof 1  
24113 Molfsee  
Тел.: 0431 – 26044550  
Факс: 0431 – 26044569  
Эл. почта: task@stadtmission-kiel.de

\* Специально подготовленные, опытные сотрудники профильных консультационных центров по работе с зависимыми от азартных игр оказывают профессиональную консультационную помощь. Они в состоянии незамедлительно определить и оценить игровое поведение лудоманов. Консультации проводятся бесплатно и по желанию анонимно.

## 2. Группы само- и взаимопомощи

С подробным списком адресов групп само- и взаимопомощи (также последующего наблюдения) на территории всей земли Шлезвиг-Гольштейн можно ознакомиться, воспользовавшись «Справочником организаций и видов помощи зависимым больным в федеративной земле Шлезвиг-Гольштейн», предлагаемым НКО «Региональное отделение по работе с зависимыми больными».

Реализованная для интерактивного просмотра содержащаяся в нем информация (адреса и контактные лица на электронной географической карте) доступна также в режиме онлайн по ссылке: [http://lssh.de/wp-content/uploads/2017/02/suchthilfefuehrer\\_februar\\_2015.pdf](http://lssh.de/wp-content/uploads/2017/02/suchthilfefuehrer_februar_2015.pdf)

## 3. Региональные отделения и профильные объединения

### Landesstelle für Suchtfragen Schleswig-Holstein e. V.

Schreiberweg 5  
24119 Kronshagen

Тел.: 0431 – 54030

Факс: 0431 – 5403355

Эл. почта: [sucht@lssh.de](mailto:sucht@lssh.de)

Интернет: [www.lssh.de](http://www.lssh.de)

### Fachverband Glücksspielsucht (fags) e. V.

Meindersstraße 1a

33615 Bielefeld

Тел.: 0521 – 557721-24

Факс: 0521 – 557721-34

Эл. почта: [verwaltung@gluecksspielsucht.de](mailto:verwaltung@gluecksspielsucht.de)

Интернет: [www.glucksspielsucht.de](http://www.glucksspielsucht.de)

Профильная организация FAGS является всегерманским центром для приема/обращений лиц, зависимых от азартных игр; кроме того, поддерживает профессиональный обмен и осуществляет работу с журналистами. Наряду со списком профильных консультационных центров по всей Германии, профильных клиник и групп самопомощи предлагается бесплатная горячая линия (консультационная помощь специалистов) для зависимых больных и их близких. Консультации оказываются на немецком, турецком и русском языках

## 4. Интернет-сайты/ресурсы и информационные порталы

[www.check-dein-spiel.de](http://www.check-dein-spiel.de)

[www.spielen-mit-verantwortung.de](http://www.spielen-mit-verantwortung.de)

Два больших информационных портала (собственник: Федеральный Центр медицинского просвещения); предлагаются тесты для самопроверки и общенациональный список адресов и различных видов/предложений помощи.

[www.verspiel-nicht-dein-leben.de](http://www.verspiel-nicht-dein-leben.de)

Информационный портал, созданный по инициативе Баварского регионального отделения по работе с зависимыми больными; информация предлагается частично также и на турецком языке.

# Глоссарий важных терминов

## **Абстинентный синдром («синдром отмены»)**

Состояние, которое может наступить, если наркотические вещества больше не употребляются или же если аддиктивное поведение невозможно. Последствиями являются психические и/или физические симптомы (потливость, раздражительность, нервозность, головные боли и т.д.).

## **Аватар**

Игровой персонаж («перс»), личность которого в многопользовательских ролевых играх перенимает игрок.

## **Безлимитный тариф**

Телефонные и интернет-провайдеры на сегодняшний день предлагают тариф, при котором взимается определенная месячная плата независимо от того, сколько пользователь звонит или пользуется интернетом.

## **Виртуальная реальность**

Обозначает в данном случае компьютерный мир или же мир в интернете в противовес к невиртуальному, т.е. реальному, миру.

## **Героин**

Порошок, добываемый химическим путем из сырого опиума снотворного мака. Порошок обладает дурманящим и одновременно эйфоризирующим действием. Он относится к «тяжелым» нелегальным наркотикам.

## **Государственная монополия на азартные игры**

Право государства распоряжаться (открытыми) азартными играми. Смысл монополии – сдерживание преступных побочных явлений и борьба государства с лудоманией.

## **Государственный Договор об азартных играх в Германии (Glücksspielstaatsvertrag, GlüStV)**

Договор между всеми федеральными землями, который был подписан в 2008 году. В 2011 было принято Соглашение об изменении договора (за исключением земли Шлезвиг-Гольштейн). В этом соглашении урегулировано правовое положение азартных игр в федеральных землях.

## **Группа самопомощи**

Объединение или встреча людей с одной и той же проблемой, которые хотят обменяться опытом и совместно что-либо предпринять для решения этой проблемы.

## **Депрессия**

Психическое нарушение, признаками которого является плохое настроение, потеря интереса и радости, а также повышенная утомляемость.

## **Замкнутый круг**

Означает, что различные факторы усиливают действие друг друга и таким образом общее состояние от этого всё больше ухудшается.

## **Каннабис**

Сушеные размельченные листья женской особи растения каннабис (в народе называется «марихуана» или «травка»). Продукты из каннабиса являются нелегальными наркотиками.

## **Кокаин**

Белый кристаллический порошок, который добывают различными химическими процессами из листьев коки. Он относится к «тяжелым» нелегальным наркотикам.

## **крэйвинг (англ. craving)**

Обозначает экстремально сильную тягу к наркотикам, которые меняют настроение, или же к аддиктивному поведению.

## **Медиа-компетентность**

Способность адекватно и ответственно пользоваться медиа-продуктами и их содержанием в соответствии со своими потребностями и целями.

## **Массовые многопользовательские ролевые онлайн-игры (англ. Massively Multiplayer Online Role-Playing Game)**

Компьютерная игра, доступная исключительно в интернете, в которую одновременно могут играть друг с другом многие тысячи игроков. Организованные в так называемые «гильдии», т.е. сообщества, персонажи принимают определенные роли и выполняют обусловленные ими различные задачи.

## **Нейробиологические процессы**

Биологические процессы в мозгу и нервной системе человеческого организма.

## **Онлайн**

Означает быть подключенным к интернету для выполнения там (т.е. онлайн) определенных действий.

## **Онлайн-игры**

Компьютерные игры, в которые можно играть, подключившись к интернету (онлайн), например, т.н. массовые многопользовательские ролевые онлайн-игры. Но и другие игровые жанры теперь в большом количестве доступны онлайн.

## **Поведенческая (нехимическая) зависимость или аддикция**

Означает форму зависимости от определенного поведения, а не от употребления определенного вещества (кокаиновая зависимость, алкогольная зависимость и т.д.).

## **Почти-выигрыш**

Особенность определенных азартных игр, которые создают у игрока ощущение, что выигрыш был совсем рядом, и тем самым побуждают игрока сыграть ещё раз.

## **Психотерапия**

Лечение психического заболевания с помощью терапевтических бесед. Лечение проходит либо амбулаторно, т.е. в частной практике психотерапевта, или стационарно, т.е. пациент во время терапии находится в психиатрической и психотерапевтической клинике.

## **Сёрфинг (англ. surfing)**

Или же интернет-серфинг. Целенаправленное или же хаотичное посещение интернет-сайтов, блуждание по интернету.

### **Смартфон**

Сотовый телефон, обладающий функциями компьютера, с доступом к интернету.

### **Социальные сети (англ. social communities)**

Страницы в интернете, в которых можно дигитально обзаводиться контактами/друзьями. Имея свой «профиль» на этих страницах (информация о себе), можно обмениваться информацией.

### **Стратегические игры**

Игры, в которых важна стратегия, т.е. игра требует долговременного планирования своих действий.

### **Частота события**

В азартной игре – промежуток времени между ставкой и сообщением о выигрыше или проигрыше. В игровых автоматах этот промежуток времени очень короткий, в лотерее – очень длинный.

### **Чаты, комнаты чата, чатиться**

Электронная вербальная коммуникация через интернет в реальном времени (англ. to chat — болтать, беседовать). Чтобы початиться, обычно встречаются на специально созданных для этого страницах в интернете в т.н. чат-комнатах.

### **Чейзинг (англ. chasing)**

Модель поведения многих игроков, когда они пытаются «вернуть свои потерянные деньги» посредством повторных игр.

### **Запрет на участие в играх («Черный список»)**

Возможность по собственному желанию перекрыть себе доступ к игровым залам или казино или же (принудительно) перекрыть доступ другому лицу (внести в чёрный список). Согласно действующему Закону об азартных играх в Шлезвиг-Гольштейне (§5, пункт 3) можно перекрыть себе соответственно доступ в отдельные игровые залы. Согласно действующему договору об азартных играх, в Шлезвиг-Гольштейне также возможно внесение в «черный список» определенных видов лотереи и игорных домов.

### **Шутеры (а также шутеры от первого лица, эго-шутеры)**

Компьютерные игры, в которых игрок сражается огнестрельным оружием в виртуальном мире с видом от первого лица.

### **Xbox**

Очень популярная и распространенная игровая приставка.







Мы благодарим за профессиональную поддержку при создании данного справочника следующих специалистов и организации:

**Dr. med. Frank Fischer**

Детский и подростковый психиатр. Детская и подростковая больница «Ауф дер Бюль», Ганновер

**Dipl. Päd. Jutta Krumbach**

Психосоциальная консультация г. Целле

**Prof. Dr. Torsten Passie**

Психиатр, психотерапевт при Высшей Медицинской Школе г. Ганновер

**Dr. Florian Rehbein**

Криминологический исследовательский институт Нижней Саксонии, Ганновер

За перевод справочника на соответствующие языки и соответствие тезауруса родного языка ответственные следующие специалисты:

Арабский язык: **Dr. Abdul N. Al-Masri**

Русский язык: **Tatjana Pankratz-Milstein, Elena Goerzen**

Турецкий язык: **Adil Thomas Seyrek**

# Компьютерная зависимость, сетеголизм, лудомания

## Причины – профилактика – терапия

В этом справочнике вы найдете информацию о двух видах поведенческой зависимости. В частности речь идет о компьютерной зависимости и сетеголизме, а также о лудомании.

В справочнике можно найти ответы на вопросы по возникновению, лечению и профилактике обоих видов зависимости. Помимо того, справочник ориентирован в особой степени на родственников зависимых людей и должен помочь вовремя распознать проблемное поведение и своевременно оказать помощь зависимым в их окружении.

Также в справочнике собраны адреса консультационных и терапевтических организаций, групп самопомощи, интернет-сайтов и других координационных центров.

Этот справочник был разработан в рамках оздоровительного проекта «С мигрантами – для мигрантов» (МиМи). Дополнительную информацию о МиМи-проекте, а также о других проектах Этно-медицинского Центра Вы сможете найти в Интернете, пройдя по ссылке: [www.ethno-medizinisches-zentrum.de](http://www.ethno-medizinisches-zentrum.de). Справочник можно заказать, воспользовавшись ссылкой: [www.mimi-bestellportal.de](http://www.mimi-bestellportal.de)

Распространяется:

проводится при содействии



Schleswig-Holstein  
Ministerium für Soziales,  
Gesundheit, Wissenschaft  
und Gleichstellung