

ЛУДОМАНИЯНЫҢ АЛДЫН АЛУ



ДДС ұйымының мәліметі бойынша, әлемдегі халықтың шамамен 1%-ы лудоманиядан зардап шегеді. Көбінесе лудомания алкоголизммен және нашақорлықпен үйлеседі. Спирттік және ПБЗ ойынқұмарды ойланбайтын және батыл әрекеттерге итермелейді.

Құмар ойындардың алдын алу:



- **Құмар ойындардан аулақ болыңыз** немесе оларға қатысуды қауіпсіз деңгейге дейін шектеңіз.
- **Спорт, музыка, сурет салу сияқты қуаныш пен қызығушылық тудыратын хоббимен айналысыңыз.**

- **Тиесілік және маңыздылық сезімін беретін отбасына, достарыңызға немесе қоғамдық жұмыстарға көбірек уақыт бөліңіз.**



- **Эмоциялар мен ойларды түсінуге көмектесетін, стрессті, мазасыздықты, депрессияны және қауіпті «допингтің» басқа жағымсыз жағдайларын жеңуге үйрететін психологқа немесе психотерапевтке жүгініңіз. Релаксация мен өзін-өзі реттеудің әртүрлі әдістерін қолданыңыз: медитация, йога, тыныс алу жаттығулары.**



- **Физикалық денсаулық пен салауаттылықты ұстану.** Дұрыс тамақтану, жеткілікті ұйықтау, тұрақты дене белсенділігі және жаман әдеттерден (темекі шегу, алкоголь, есірткі) бас тартуды қамтитын салауатты өмір салтын ұстаныңыз. **Үнемі медициналық қарап-тексеруден өтіп, бар ауруларды немесе бұзылыстарды емдеңіз.**