

ПРОФИЛАКТИКА ЛУДОМАНИИ



По данным ВОЗ, около 1% населения мира страдает от лудомании. Зачастую лудомания сочетается с алкоголизмом и наркоманией. Спиртное и ПАВ подталкивают игромана к безрассудным и решительным действиям.



Профилактика игромании:

- Избегать азартных игр или ограничивать свое участие в них до безопасного уровня.
- Займитесь каким-то хобби или увлечением, которое приносит радость и интерес, например, спорт, музыка, рисование.

- Посвящайте больше времени семье, друзьям или общественной деятельности, которые дают чувство принадлежности и значимости.



- Обратитесь к психологу или психотерапевту, который поможет разобраться в эмоциях и мыслях, научит справляться со стрессом, тревогой, депрессией и другими негативными состояниями опасного «допинга». Практикуйте различные техники релаксации и саморегуляции: медитация, йога, дыхательные упражнения.



- Поддерживать физическое здоровье и благополучие. Ведите здоровый образ жизни, включающий правильное питание, достаточный сон, регулярную физическую активность и отказ от вредных привычек (курение, алкоголь, наркотики). Регулярно проходите медицинские осмотры, лечите имеющиеся заболевания или расстройства.