

# 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.



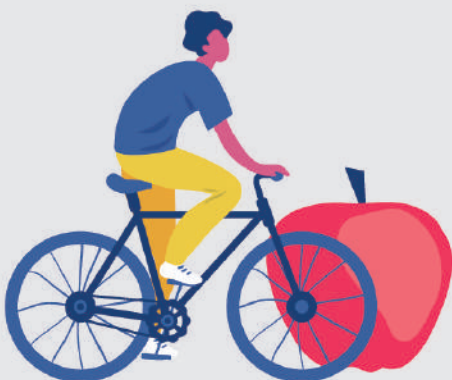
## Профилактика игромании:

- 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.

# 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:

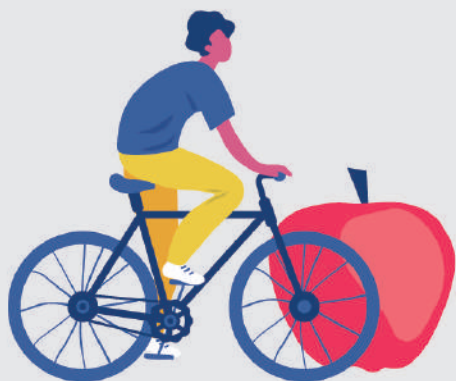


- Құмар ойындардан аулақ болыңыз немесе оларға қатысуды қауіпсіз деңгейге дейін шектеңіз.
- Спорт, музыка, сурет салу сияқты қуаныш пен қызығушылық тудыратын хоббимен айналысыңыз.

- 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.