

Игромания (лудомания) - признаки и симптомы, полезные и опасные продукты, народные средства

Лазарева Валентина, врач-терапевт, нутрициолог

Елисеева Татьяна, главный редактор проекта EdaPlus.info

E-mail: lazareva.v@edaplus.info, eliseeva.t@edaplus.info

Реферат. Игромания (лудомания) — зависимость от азартных игр (их процесса), относится к ряду алкогольной и наркотической.

Ключевые слова: Игромания или лудомания, описание, причины возникновения, виды и симптомы, осложнение, профилактика, лечение, полезные продукты, народные средства, опасные продукты

Основные видимые признаки, выделяющие игромана от обычного человека

- Большое количество время отводится на игры.
- Потеря контроля над ситуацией в жизни, полная концентрация внимания на выигрыше и процессе игры.
- С каждым разом сокращается перерыв между играми.
- Наличие долгов и вечная нехватка денег.
- Не один раз человек давал обещания бросить игры, самостоятельно отказаться от них, но все они не увенчались успехом.
- После проигрыша начинает снова игры, чтобы «отыграть» долг.
- Неоднократно лжет о том, что не играл.
- Не останавливает наличие семьи и детей (не боится их потерять).
- Нарушения сна, аппетита, неуравновешенное поведение.
- Если проиграл — перекладывает вину на другого.

Причины тяготения к играм:

1. человек вырос в неблагоприятной семье;
2. не правильное воспитание;
3. заикленность на финансовом положении;
4. мнение о том, что все покупается и продается;
5. родственники или друзья имеют опыт игр;
6. занятие «вещизмом»;

7. материальное ставится на ступень выше, чем духовное;
8. депрессия;
9. алкоголизм;
10. отсутствие семейных ценностей.

Стадии лудомании:

- стадия выигрыша (первые игры, случайные выигрыши);
- стадия проигрыша (хвастовство предстоящей игрой, игра в одиночку, мысли переполнены только играми и возможными выигрышами, влезание в долги, неспособность их оплаты, отказ от возвращения долга);
- стадия разочарования (утрата положительной репутации на рабочем поприще, дома, увеличение время игр и ставок, отказ от родных людей, громадные долги, просыпание совести, затяжная депрессия, попытки суицида или впадение в алкогольную депрессию).

Полезные продукты при игромании

Для того, чтоб помочь своему родному человеку избавиться от игромании, помимо от психологической помощи и занятий, больному необходимо употреблять пищу, которая обладает успокоительным и антидепрессантным действиями.

Для достижения такого эффекта необходимо есть:

- Шоколад (обязательно горький черный) — какао восстанавливает силы благодаря теобромину и эндорфину (так называемый «гормон счастья»), также, налаживает пищеварительную систему, благодаря витамину Е уничтожит свободные радикалы, магний поможет нормализовать работу нервной системы, фосфор [1] — займется укреплением суставов. Шоколад улучшает мозговую деятельность, дает прилив бодрости.
- Орехи и семечки (особенно миндаль и тыквенные) — наполнят организм полезными и питательными маслами, которые нормализуют функции ЖКТ, успокаивают благодаря фолиевой кислоте [2], прибавляют сил и энергии [3].
- Морские продукты (в эту группу входят роллы и суши) — содержат витамины А [4], В [5], D [6], РР, Е [7], которые стабилизируют работу ЦНС, повышают работу мозга [8], придает бодрость, позитив.
- Мясные блюда — повышают работоспособность, обогащают организм полезными минералами и витаминами (В, Е, калий [9], цинк [10], магний [11], йод [12], фтор [13], железо [14], марганец [15]).
- Брокколи [16,17] — отличный продукт, который устраняет тревоги, приступы паники и грусти.
- Острый перец (чили) и другие приправы — гоняют кровь, что заметно повышает тонус.

- Молоко и продукты из него, а именно творог [18], сыр и йогурт [19] — помогают в выработке серотонина, бодрят и придают свежий вид.
- Крупы (гречка [20], рис [21], овсянка [22], перловка, мюсли, ячневая каша) — благодаря клетчатке [23] обладают диетическим и успокоительным эффектами, помогают убрать чувство голода, погасают в избавлении от бессонницы [24].
- Бананы [25] — наделяют положительными эмоциями, дают позитивный настрой и успокоение. Это достигается с помощью глюкозы [26], сахарозы [27], фруктозы [28], калию, В6, С [29], Е, которые входят в состав бананов.
- Ягоды (в особенности земляника, клубника [30], малина [31], черника, смородина [32]) — убирают раздражение, нервозность, апатичность (в этом помогает аскорбиновая, фолиевая кислоты, клетчатка, витамины).

Средства народной медицины при игромании

1. Первым делом необходимо переключить больного на другое, интересное (или интересовавшее ранее), дело, занятие, которое сможет забрать как можно больше игрового времени. Так, постепенно игроман будет отдаляться от игрового процесса и постепенно будет забываться эйфория и прилив адреналина в крови.
2. Избавится от бессонницы, раздражительности и постоянно преследующего чувства тревоги, с перевозбуждением помогут отвары из следующих трав: мелисса [33], мята [34], валерьянка [35], хмель (его шишки), пустырник, душица, тысячелистник [36], иван-чай [37], корица [38] с медом [39].
3. Полезно пить свекольный сок [40] с медом (соотношение 1 к 1-му). Принимать трижды в день до еды по 30 грамм.
4. Ягоды калины [41]. Их нужно потолочь и залить горячей водой. Пить такой отвар на протяжении дня.
5. Принимать успокоительные и расслабляющие ванны: с настоями ромашки [42], мелиссы, мяты.

Примечание: конкретного способа народной медицины при игромании не выделяется (ведь это чисто психологическое заболевание), поэтому эти приемы должны использоваться как дополнение к профессиональной помощи, за которой необходимо обратиться к специализированному врачу, например, психотерапевту.

Опасные и вредные продукты при игромании

Нельзя употреблять продукты, которые участвуют и способствуют разрушению нервных клеток, повышают холестерин, которые содержат транс-жиры. Вот список таких продуктов:

- фаст-фуды, еда быстрого приготовления, чипсы, сухарики;
- печенье, пирожные, мучные изделия (приготовленные на заводах и кондитерских фабриках);
- алкоголь [43];

- крепкий чай;
- кофе;
- технологически переработанные продукты;
- консерванты;
- еда с пестицидами;
- продукты питания с кодом «Е».

Учеными проводились исследования, в следствии которых было установлено, что люди, которые принимали эти продукты становились более нервными, агрессивными, обладали повышенной раздражительностью. Такое поведение крайне негативно скажется на лудомане и поможет впасть в депрессию (если она была побеждена) или ввести еще в более тяжелую стадию болезни.

Литература

1. Елисеева, Т. (2022). Фосфор (P)–значение для организма и здоровья+ 30 лучших источников. *Журнал здорового питания и диетологии*, 1(19), 19-28. DOI: 10.59316/.vi19.154
2. Мироненко, А., & Елисеева, Т. (2019). Витамин В9-описание, польза, влияние на организм и лучшие источники. *Журнал здорового питания и диетологии*, (10), 88-100. DOI: 10.59316/.vi10.60
3. Ткачева, Н., & Елисеева, Т. (2020). Продукты-энергетики. *Журнал здорового питания и диетологии*, (11). DOI: 10.59316/j.edpl.2020.11.13
4. Елисеева, Т., & Мироненко, А. (2018). Витамин А (ретинол) - описание, польза и где содержится. *Журнал здорового питания и диетологии*, 3(9), 41-86. DOI: 10.59316/j.edpl.2018.3.5
5. Елисеева, Т., & Мироненко, А. (2019). Витамины группы В – описание, польза, влияние на организм и лучшие источники. *Журнал здорового питания и диетологии*, 2(8), 74-87. DOI: 10.59316/.vi8.45
6. Елисеева, Т., & Мироненко, А. (2018). Витамин D–описание, польза и где содержится. *Журнал здорового питания и диетологии*, 3(5), 52-67. DOI: 10.59316/.vi5.26
7. Елисеева, Т., & Мироненко, А. (2018). Витамин Е – описание, польза, влияние на организм и лучшие источники. *Журнал здорового питания и диетологии*, 4(6). DOI: 10.59316/.vi6.33
8. Шелестун, А., & Елисеева, Т. (2021). Еда для мозга–12 продуктов для эффективной работы. *Журнал здорового питания и диетологии*, 3(17), 22-27. DOI: 10.59316/.vi17.116
9. Мироненко, А., & Елисеева, Т. (2020). Калий (K, potassium)-описание, влияние на организм, лучшие источники. *Журнал здорового питания и диетологии*, (13), 59-69. DOI: 10.59316/.vi13.84
10. Ткачева, Н., & Елисеева, Т. (2022). Цинк (Zn)–значение для организма и здоровья+ 30 лучших источников. *Журнал здорового питания и диетологии*, 1(19), 5-15. DOI: 10.59316/.vi19.152

11. Мироненко, А., & Елисеева, Т. (2020). Магний (Mg, Magnesium)-описание, влияние на организм, лучшие источники. *Журнал здорового питания и диетологии*, (14), 60-71. DOI: 10.59316/.vi14.91
12. Ткачева, Н., & Елисеева, Т. (2022). Йогурт: влияние на здоровье и польза, доказанная учеными. *Журнал здорового питания и диетологии*, 1(19), 28-33. DOI: 10.59316/.vi19.155
13. Шелестун, А., & Елисеева, Т. (2022). Фтор (F)—значение для организма и здоровья+ 25 лучших источников. *Журнал здорового питания и диетологии*, 1(19), 33-40. DOI: 10.59316/.vi19.156
14. Елисеева, Т. (2021). Железо (Fe) для организма—30 лучших источников и значение для здоровья. *Журнал здорового питания и диетологии*, 4(18), 66-75. DOI: 10.59316/.vi18.148
15. Елисеева, Т. (2022). Марганец (Mn)—значение для организма и здоровья+ 25 лучших источников. *Журнал здорового питания и диетологии*, 1(19), 92-101. DOI: 10.59316/.vi19.166
16. Елисеева, Т., & Ямпольский, А. (2020). Брокколи (Brassica oleracea Broccoli Group). *Журнал здорового питания и диетологии*, 1(11), 12-25. DOI: 10.59316/.vi11.62
17. Елисеева, Т. (2022). Польза брокколи: Топ-10 доказанных полезных свойств. *Журнал здорового питания и диетологии*, 2(20), 24-28. DOI: 10.59316/.vi20.172
18. Ямпольский, А., & Елисеева, Т. (2020). Творог. *Журнал здорового питания и диетологии*, (11), 37-50. DOI: 10.59316/.vi11.64
19. Ткачева, Н., & Елисеева, Т. (2022). Йогурт: влияние на здоровье и польза, доказанная учеными. *Журнал здорового питания и диетологии*, 1(19), 28-33. DOI: 10.59316/.vi19.155
20. Елисеева, Т., & Ткачева, Н. (2019). Гречиха (лат. Fagorúgum). *Журнал здорового питания и диетологии*, 1(7), 34-44. DOI: 10.59316/.vi7.37
21. Тарантул, А., & Елисеева, Т. (2021). Рис (лат. Oryza). *Журнал здорового питания и диетологии*, (15), 61-74. DOI: 10.59316/.vi15.98
22. Ямпольский, А., & Елисеева, Т. (2021). Овсянка. *Журнал здорового питания и диетологии*, (15), 43-60. DOI: 10.59316/.vi15.97
23. Шелестун, А., & Елисеева, Т. (2019). Клетчатка - описание, польза, влияние на организм и лучшие источники. *Журнал здорового питания и диетологии*, (7). DOI: 10.59316/j.edpl.2018.7.11
24. Лазарева, В., & Елисеева, Т. (2021). Питание при бессоннице. *Журнал здорового питания и диетологии*, (16). DOI: 10.59316/j.edpl.2021.16.13
25. Елисеева, Т., & Тарантул, А. (2018). Банан (Musa). *Журнал здорового питания и диетологии*, 3(5), 31-43. DOI: 10.59316/.vi5.24
26. Елисеева, Т., & Ткачева, Н. (2019). Глюкоза – описание, польза, влияние на организм и лучшие источники. *Журнал здорового питания и диетологии*, (8). DOI: 10.59316/j.edpl.2019.8.26
27. Ткачева, Н., Елисеева, Т., & Шелестун, А. (2019). Сахароза – описание, польза, влияние на организм и лучшие источники. *Журнал здорового питания и диетологии*, (8). DOI: 10.59316/j.edpl.2019.8.23
28. Елисеева, Т., & Ткачева, Н. (2019). Фруктоза – описание, польза, влияние на организм и лучшие источники. *Журнал здорового питания и диетологии*, (8). DOI: 10.59316/j.edpl.2019.8.24
29. Елисеева, Т., & Мироненко, А. (2018). Витамин С (аскорбиновая кислота) описание, польза и где содержится. *Журнал здорового питания и диетологии*, 2(4), 33-44. DOI: 10.59316/.vi4.19

30. Елисеева, Т., & Тарантул, А. (2019). Клубника (лат. Fragária). *Журнал здорового питания и диетологии*, 2(8), 38-51. DOI: 10.59316/.vi8.42
31. Елисеева, Т., & Ямпольский, А. (2019). Малина (лат. Rúbus idáeus). *Журнал здорового питания и диетологии*, (8), 61-73. DOI: 10.59316/.vi8.44
32. Ямпольский, А., & Елисеева, Т. (2020). Черная смородина (лат. Ríbes nígrum). *Журнал здорового питания и диетологии*, (12), 71-82. DOI: 10.59316/.vi12.76
33. Елисеева, Т., & Ткачева, Н. (2018). Мелисса (Melissa officinalis). *Журнал здорового питания и диетологии*, (3), 2-11. DOI: 10.59316/.vi3.12
34. Елисеева, Т., & Ткачева, Н. (2017). Мята (лат. Ménthа). *Журнал здорового питания и диетологии*, 1(1), 22-32. DOI: 10.59316/.vi1.3
35. Елисеева, Т., & Ткачева, Н. (2017). Валериана (лат. Valeriána). *Журнал здорового питания и диетологии*, 1(1), 42-51. DOI: 10.59316/.vi1.5
36. Елисеева, Т., & Ткачева, Н. (2018). Тысячелистник (лат. Achilléа). *Журнал здорового питания и диетологии*, 2(4), 11-22. DOI: 10.59316/.vi4.17
37. Елисеева, Т., & Ткачева, Н. (2017). Иван-чай (лат. Chamaenérion angustifolium или Epilóbium angustifolium). *Журнал здорового питания и диетологии*, 2(2), 2-12. DOI: 10.59316/.vi2.7
38. Шелестун, А., & Елисеева, Т. (2021). Корица: научно обоснованная польза для здоровья. *Журнал здорового питания и диетологии*, 3(17), 11-15. DOI: 10.59316/.vi17.112
39. Ткачева, Н., & Елисеева, Т. (2023). Мед для здоровья человека – описание видов (40+), особенности и полезные свойства каждого, рекомендации по использованию. *Журнал здорового питания и диетологии*, (25). DOI: 10.59316/j.edaplust.2023.25.14
40. Елисеева, Т. (2022). Свекольный сок—10 доказанных преимуществ для здоровья. *Журнал здорового питания и диетологии*, 3(21), 33-39. DOI: 10.59316/.v3i21.193
41. Елисеева, Т., & Ткачева, Н. (2018). Калина (Viburnum). *Журнал здорового питания и диетологии*, (5), 43-51. DOI: 10.59316/.vi5.25
42. Елисеева, Т., & Ткачева, Н. (2017). Ромашка (Matricária). *Журнал здорового питания и диетологии*, (1), 51-60. DOI: 10.59316/.vi1.6
43. Елисеева, Т., & Шелестун, А. (2019). Каталог напитков (60+) – описание, полезные и опасные свойства каждого. *Журнал здорового питания и диетологии*, (8). DOI: 10.59316/j.edpl.2018.8.8

[HTML версия статьи](#)

Получено 07.05.2021

Gambling addiction - signs and symptoms, useful and dangerous products, folk remedies

Valentina Lazareva, general practitioner, nutritionist

Eliseeva Tatyana, editor-in-chief of the project EdaPlus.info

E-mail: lazareva.v@edaplust.info, eliseeva.t@edaplust.info

Abstract. Gambling addiction (ludomania) - addiction to gambling (its process), belongs to the range of alcohol and drug addiction.