Ігроманія (лудоманія) - ознаки та симптоми, корисні та небезпечні продукти, народні засоби

Лазарєва Валентина, лікар-терапвет, нутриціолог

Єлісєєва Тетяна, головний редактор проекту EdaPlus.info

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

Реферат Ігроманія (лудоманія) - залежність від азартних ігор (їхнього процесу), відноситься до ряду алкогольної та наркотичної.

Ключові слова: Ігроманія або лудоманія, опис, причини виникнення, види та симптоми, догляд, профілактика, лікування, корисні продукти, народні засоби, небезпечні продукти

Основні видимі ознаки, що виділяють ігромана від звичайної людини

- Багато часу приділяється на ігри.
- Втрата контролю над ситуацією в житті, повна концентрація уваги на виграші та процесі гри.
- Щоразу скорочується перерва між іграми.
- Наявність боргів та вічна нестача грошей.
- Неодноразово людина давала обіцянки кинути ігри, самостійно відмовитися від них, але вони не увінчалися успіхом.
- Після програшу починає знову ігри, щоб "відіграти" борг.
- Неодноразово бреше про те, що не грав.
- Не зупиняє наявність сім'ї та дітей (не боїться їх втратити).
- Порушення сну, апетиту, неврівноважена поведінка.
- Якщо програв — перекладає провину іншого.

Причини тяжіння до ігор:

1. людина виросла у несприятливій сім'ї;
2. неправильне виховання;
3. зацикленість на фінансовому становищі;
4. думка про те, що все купується та продається;
5. родичі чи друзі мають досвід ігор;
6. заняття «речовизмом»;

7. матеріальне ставиться на щабель вище, ніж духовне;
8. депресія;
9. алкоголізм;
10. відсутність сімейних ціннісних.

Стадії лудоманії:

- стадія виграшу (перші ігри, випадкові виграші);
- стадія програшу (хвастовство майбутньою грою, гра поодинці, думки переповнені лише іграми та можливими виграшами, влазіння у борги, нездатність їх оплати, відмова від повернення боргу);
- стадія розчарування (втрата позитивної репутації на робочому терені, будинки, збільшення час ігор і ставок, відмова від рідних людей, величезні борги, пробудження совісті, затяжна депресія, спроби суїциду або впадання в алкогольну депресію).

Корисні продукти при грамані

Для того, щоб допомогти своїй рідній людині позбавитися від ігроманії, крім психологічної допомоги і занять, хворому необхідно вживати їжу, яка має заспокійливу і антидепресантну дію.

Для досягнення такого ефекту необхідно їсти:

- Шоколад (обов'язково гіркий чорний) - какао відновлює сили завдяки теоброміну та ендорфіну (так званий «гормон щастя»), також, налагоджує систему травлення, завдяки вітаміну Е знищить вільні радикали, магній допоможе нормалізувати роботу нервової системи, фосфор [1] - займеться укріплений суглобів. Шоколад покращує мозкову діяльність, дає приплив бадьорості.
- Горіхи та насіння (особливо мигдаль та гарбузові) - наповнять організм корисними та поживними маслами, які нормалізують функції ШКТ, заспокоюють завдяки фолієвій кислоті [2], додають сил та енергії [3].
- Морські продукти (до цієї групи входять роли та суші) - містять вітаміни А [4], В [5], D [6], РР, Е [7], які стабілізують роботу ЦНС, підвищують роботу мозку [8], надає бадьорість позитив.
- М'ясні страви - підвищують працездатність, збагачують організм корисними мінералами та вітамінами (В, Е, калій [9], цинк [10], магній [11], йод [12], фтор [13], залізо [14], марганець [15]]).
- Брокколі [16,17] - відмінний продукт, який усуває тривоги, напади паніки та смутку.
- Гострий перець (чилі) та інші приправи – ганяють кров, що помітно підвищує тонус.
- Молоко та продукти з нього, а саме сир [18], сир та йогурт [19] — допомагають у виробленні серотоніну, бадьорять і надають свіжого вигляду.

- Крупи (гречка [20], рис [21], вівсянка [22], перлівка, мюслі, ячна каша) — завдяки клітковині [23] мають дієтичний і заспокійливий ефект, допомагають прибрати почуття голоду, погають у позбавленні від безсоння [24].

- Банани [25] - наділяють позитивними емоціями, дають позитивний настрій та заспокоєння. Це досягається за допомогою глюкози [26], сахарози [27], фруктози [28], калію, В6, С [29], Е, які входять до складу бананів.

- Ягоди (особливо суниця, полуниця [30], малина [31], чорниця, смородина [32]) - видаляють подразнення, нервозність, апатичність (у цьому допомагає аскорбінова, фолієва кислоти, клітковина, вітаміни).

Засоби народної медицини при грамані

1. Насамперед необхідно переключити хворого на інше, цікаве (або цікавило раніше), справа, заняття, яке зможе забрати якнайбільше ігрового часу. Так, поступово ігроман буде віддалятися від ігрового процесу і поступово забуватиме ейфорія та приплив адреналіну в крові.

2. Позбудеться безсоння, дратівливості і постійно переслідуючого почуття тривоги, з перезбудженням допоможуть відвари з наступних трав: меліса [33], м'ята [34], валеріанка [35], хміль (його шишки), собача кропива, материнка, деревій [36] -Чай [37], кориця [38] з медом [39].

3. Корисно пити буряковий сік [40] з медом (співвідношення 1 до 1). Приймати тричі на день до їди по 30 г.

4. Ягоди калини [4 1] . Їх потрібно потовкти і залити гарячою водою. Пити такий відвар упродовж дня.

5. Приймати заспокійливі та розслаблюючі ванни: з настоями ромашки [42], меліси, м'яти.

Примітка : конкретного способу народної медицини при грамані не виділяється (адже це суто психологічне захворювання), тому ці прийоми повинні використовуватися як доповнення до професійної допомоги, за якою необхідно звернутися до спеціалізованого лікаря, наприклад, психотерапевта.

Небезпечні та шкідливі продукти при грамані

Не можна вживати продукти, які беруть участь і сприяють руйнуванню нервових клітин, підвищують холестерин, які містять трансжири. Ось перелік таких продуктів:

- фаст-фуди, їжа швидкого приготування, чіпси, сухарики;

- печиво, тістечка, борошняні вироби (приготовлені на заводах та кондитерських фабриках);

- алкоголь [43];

- міцний чай;

- кава;

- технологічно перероблені продукти;
- консерванти;
- їжа із пестицидами;
- продукти харчування з кодом "Е".

Вченими проводилися дослідження, внаслідок яких було встановлено, що люди, які приймали ці продукти ставали більш нервозними, агресивними, мали підвищену дратівливість. Така поведінка вкрай негативно позначиться на лудомані і допоможе впасти в депресію (якщо вона була переможена) або ввести ще більш важку стадію хвороби.

Література

1. Єлісєєва, Т. (2022). Фосфор (Р) – значення для організму та здоров'я+ 30 найкращих джерел. *Журнал здорового харчування та дієтології, 1* (19), 19-28. DOI: 10.59316/.vi19.154
2. Мироненко, А., & Єлісєєва, Т. (2019). Вітамін В9-опис, користь, вплив на організм та найкращі джерела. *Журнал здорового харчування та дієтології,* (10), 88-100. DOI: 10.59316/.vi10.60
3. Ткачова, Н., & Єлісєєва, Т. (2020). Продукти-енергетики. *Журнал здорового харчування та дієтології,* (11). DOI: 10.59316/j.edpl.2020.11.13
4. Єлісєєва, Т., & Мироненко, О. (2018). Вітамін А (ретинол) – опис, користь і де міститься. *Журнал здорового харчування та дієтології,* 3(9), 41-86. DOI: 10.59316/j.edpl.2018.3.5
5. Єлісєєва, Т., & Мироненко, О. (2019). Вітаміни групи В – опис, користь, вплив на організм та найкращі джерела. *Журнал здорового харчування та дієтології, 2* (8), 74-87. DOI: 10.59316/.vi8.45
6. Єлісєєва, Т., & Мироненко, О. (2018). Вітамін D-опис, користь і де міститься. *Журнал здорового харчування та дієтології, 3* (5), 52-67. DOI: 10.59316/.vi5.26
7. Єлісєєва, Т., & Мироненко, О. (2018). Вітамін Е – опис, користь, вплив на організм та найкращі джерела. *Журнал здорового харчування та дієтології, 4* (6). DOI: 10.59316/.vi6.33
8. Шелестун, А., & Єлісєєва, Т. (2021). Їжа для мозку – 12 продуктів для ефективної роботи. *Журнал здорового харчування та дієтології, 3* (17), 22-27. DOI: 10.59316/.vi17.116
9. Мироненко, А., & Єлісєєва, Т. (2020). Калій (K, potassium) - опис, вплив на організм, найкращі джерела. *Журнал здорового харчування та дієтології,* (13), 59-69. DOI: 10.59316/.vi13.84
10. Ткачова, Н., & Єлісєєва, Т. (2022). Цинк (Zn) – значення для організму та здоров'я+ 30 найкращих джерел. *Журнал здорового харчування та дієтології, 1* (19), 5-15. DOI: 10.59316/.vi19.152
11. Мироненко, А., & Єлісєєва, Т. (2020). Магній (Mg, Magnesium) - опис, вплив на організм, найкращі джерела. *Журнал здорового харчування та дієтології,* (14), 60-71. DOI: 10.59316/.vi14.91
12. Ткачова, Н., & Єлісєєва, Т. (2022). Йогурт: вплив на здоров'я та користь, доведена вченими. *Журнал здорового харчування та дієтології, 1* (19), 28-33. DOI: 10.59316/.vi19.155

13. Шелестун, А., & Єлісєєва, Т. (2022). Фтор (F) – значення для організму та здоров'я+ 25 найкращих джерел. *Журнал здорового харчування та дієтології, 1* (19), 33-40. DOI: 10.59316/.vi19.156
14. Єлісєєва, Т. (2021). Залізо (Fe) для організму – 30 найкращих джерел та значення для здоров'я. *Журнал здорового харчування та дієтології, 4* (18), 66-75. DOI: 10.59316/.vi18.148
15. Єлісєєва, Т. (2022). Марганець (Mn) – значення для організму та здоров'я+ 25 найкращих джерел. *Журнал здорового харчування та дієтології, 1* (19), 92-101. DOI: 10.59316/.vi19.166
16. Єлісєєва, Т., & Ямпільський, А. (2020). Брокколі (Brassica oleracea Broccoli Group). *Журнал здорового харчування та дієтології, 1* (11), 12-25. DOI: 10.59316/.vi11.62
17. Єлісєєва, Т. (2022). Користь броколі: Топ-10 доведених корисних властивостей. *Журнал здорового харчування та дієтології, 2* (20), 24-28. DOI: 10.59316/.vi20.172
18. Ямпільський, А., & Єлісєєва, Т. (2020). Сир. *Журнал здорового харчування та дієтології,* (11), 37-50. DOI: 10.59316/.vi11.64
19. Ткачова, Н., & Єлісєєва, Т. (2022). Йогурт: вплив на здоров'я та користь, доведена вченими. *Журнал здорового харчування та дієтології, 1* (19), 28-33. DOI: 10.59316/.vi19.155
20. Єлісєєва, Т., & Ткачова, Н. (2019). Гречка (лат. Fagopyrum). *Журнал здорового харчування та дієтології, 1* (7), 34-44. DOI: 10.59316/.vi7.37
21. Тарантул, А., & Єлісєєва, Т. (2021). Рис (лат. Orýza). *Журнал здорового харчування та дієтології,* (15), 61-74. DOI: 10.59316/.vi15.98
22. Ямпільський, А., & Єлісєєва, Т. (2021). Вівсянка. *Журнал здорового харчування та дієтології,* (15), 43-60. DOI: 10.59316/.vi15.97
23. Шелестун, А., & Єлісєєва, Т. (2019). Клітковина - опис, користь, вплив на організм та найкращі джерела. *Журнал здорового харчування та дієтології,* (7). DOI: 10.59316/j.edpl.2018.7.11
24. Лазарєва, Ст, & Єлісєєва, Т. (2021). Харчування при безсонні. *Журнал здорового харчування та дієтології,* (16). DOI: 10.59316/j.edpl.2021.16.13
25. Єлісєєва, Т., & Тарантул, А. (2018). Банан (Musa). *Журнал здорового харчування та дієтології, 3* (5), 31-43. DOI: 10.59316/.vi5.24
26. Єлісєєва, Т., & Ткачова, Н. (2019). Глюкоза – опис, користь, вплив на організм та найкращі джерела. *Журнал здорового харчування та дієтології,* (8). DOI: 10.59316/j.edpl.2019.8.26
27. Ткачова, Н., Єлісєєва, Т., & Шелестун, А. (2019). Сахароза – опис, користь, вплив на організм та найкращі джерела. *Журнал здорового харчування та дієтології,* (8). DOI: 10.59316/j.edpl.2019.8.23
28. Єлісєєва, Т., & Ткачова, Н. (2019). Фруктоза – опис, користь, вплив на організм та найкращі джерела. *Журнал здорового харчування та дієтології,* (8). DOI: 10.59316/j.edpl.2019.8.24
29. Єлісєєва, Т., & Мироненко, О. (2018). Вітамін С (аскорбінова кислота) опис, користь та де міститься. *Журнал здорового харчування та дієтології, 2* (4), 33-44. DOI: 10.59316/.vi4.19
30. Єлісєєва, Т., & Тарантул, А. (2019). Полуниця (лат. Fragária). *Журнал здорового харчування та дієтології, 2* (8), 38-51. DOI: 10.59316/.vi8.42
31. Єлісєєва, Т., & Ямпільський, А. (2019). Малина (лат. Rúbus idáeus). *Журнал здорового харчування та дієтології,* (8), 61-73. DOI: 10.59316/.vi8.44

32. Ямпільський, А., & Єлісєєва, Т. (2020). Чорна смородина (лат. Ribes nígrum). *Журнал здорового харчування та дієтології,* (12), 71-82. DOI: 10.59316/.vi12.76
33. Єлісєєва, Т., & Ткачова, Н. (2018). Мелісса (Melissa officinalis). *Журнал здорового харчування та дієтології,* (3), 2-11. DOI: 10.59316/.vi3.12
34. Єлісєєва, Т., & Ткачова, Н. (2017). М'ята (лат. Menta). *Журнал здорового харчування та дієтології, 1* (1), 22-32. DOI: 10.59316/.vi1.3
35. Єлісєєва, Т., & Ткачова, Н. (2017). Валеріана (лат. Valeriana). *Журнал здорового харчування та дієтології, 1* (1), 42-51. DOI: 10.59316/.vi1.5
36. Єлісєєва, Т., & Ткачова, Н. (2018). Деревій (лат. Achilléa). *Журнал здорового харчування та дієтології, 2* (4), 11-22. DOI: 10.59316/.vi4.17
37. Єлісєєва, Т., & Ткачова, Н. (2017). Іван-чай (лат. Chamaenérion angustifolium або Epilóbium angustifolium). *Журнал здорового харчування та дієтології, 2* (2), 2-12. DOI: 10.59316/.vi2.7
38. Шелестун, А., & Єлісєєва, Т. (2021). Кориця: науково обґрунтована користь здоров'ю. *Журнал здорового харчування та дієтології, 3* (17), 11-15. DOI: 10.59316/.vi17.112
39. Ткачова, Н., & Єлісєєва, Т. (2023). Мед для здоров'я людини – опис видів (40+), особливості та корисні властивості кожного, рекомендації щодо використання. *Журнал здорового харчування та дієтології,* (25). DOI: 10.59316/j.edaplus.2023.25.14
40. Єлісєєва, Т. (2022). Буряковий сік-10 доведених переваг для здоров'я. *Журнал здорового харчування та дієтології, 3* (21), 33-39. DOI: 10.59316 /.v 3i21.193
41. Єлісєєва, Т., & Ткачова, Н. (2018). Калина (Viburnum). *Журнал здорового харчування та дієтології,* (5), 43-51. DOI: 10.59316/.vi5.25
42. Єлісєєва, Т., & Ткачова, Н. (2017). Ромашка (Matricária). *Журнал здорового харчування та дієтології,* (1), 51-60. DOI: 10.59316/.vi1.6
43. Єлісєєва, Т., & Шелестун, А. (2019). Каталог напоїв (60+) – опис, корисні та небезпечні властивості кожного. *Журнал здорового харчування та дієтології,* (8). DOI: 10.59316/j.edpl.2018.8.8

HTML версія статті

Отримано 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@edaplus.info, eliseeva.t@edaplus.info

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