**При помощи этих тестов Вы можете определить, есть ли у Вас игровая зависимость.**

 **ТЕСТ 1.**

1. Вы часто участвуете в игре и часто добываете деньги на игру?
2. Вы часто играете на большие суммы?
3. Вы играете в течение более длительного времени, чем намеревались перед приходом в казино или зал игровых автоматов?
4. У вас возникает желание увеличить размер или частоту ставок, чтобы достигнуть азартного возбуждения?
5. Вы чувствуете беспокойство, раздражительность или ярость, если игра срывается?
6. Вы "охотитесь" за выигрышем: например, берете деньги в долг, чтобы отыграться?
7. Вы предпринимаете неоднократные попытки сократить ставки или вообще выйти из игры?
8. Вы играете чаще в кризисных ситуациях (например, когда есть проблемы на работе)?
9. Ради игры вы приносите в жертву важные профессиональные или увеселительные мероприятия, раньше имевшие для вас значение?
10. Вы продолжаете играть, несмотря на растущие долги, или проблемы другого характера (социальные, профессиональные)?

***Если вы ответили утвердительно хотя бы на 4 из 10 вопросов, у вас есть игровая зависимость.***

**ТЕСТ 2.**

1. Тратили ли вы когда-либо на игру время, отведенное для работы?
2. Бывали дли случаи, когда игра вызывала домашние ссоры или отравляла вашу семейную жизнь?
3. Сказывалась ли игра на вашей репутации?
4. Испытывали ли вы когда-либо раскаяние после игры?
5. Играли ли вы когда-либо для того, чтобы добыть деньги, необходимые для отдачи долга, или чтобы решить какие-либо денежные проблемы?
6. Приводила ли игра к снижению ваших амбиций или к ухудшению эффективности вашей деятельности?
7. Бывали ли моменты, когда после проигрыша вы чувствовали, что должны как можно быстрее вернуться и отыграться?
8. Были ли случаи, когда после выигрыша у вас было настойчивое желание вернуться и выиграть еще?
9. Часто ли вы играете до тех пор, пока не проиграете все деньги, которые у вас с собой?
10. Занимали ли вы когда-либо деньги на игру?
11. Случалось ли вам что-либо продавать, чтобы добыть деньги на игру?
12. Случалось ли вам испытывать нежелание тратить на повседневные расходы деньги, выигранные или отложенные на игру?
13. Случалось ли, что в азарте игры вы забывали об ответственности за собственное благосостояние или благосостояние своей семьи?
14. Доводилось ли вам тратить на игру больше времени, чем вы планировали?
15. Для того, чтобы добыть деньги на игру, делали ли вы что-либо противозаконное, задумывались ли об этом?
16. Случалось ли вам с трудом засыпать из-за мыслей об игре?
17. Вызывает ли у вас разочарования, ссоры или споры желание отправиться играть?
18. Бывало ли у вас желание отметить какую-либо удачу или неожиданно появившиеся деньги проведением нескольких часов за игрой?
19. Случалось ли Вам в результате игры задумываться о самоубийстве или причинении себе вреда?

 ***Семь и более положительных ответов на эти вопросы говорят о сформировавшейся зависимости.***

**Если Вы обнаружили у себя или своих близких склонность к игромании, обратитесь за помощью к специалистам по лечению зависимостей: они помогут избавиться от навязчивого стремления играть, подскажут оптимальные способы решения Ваших проблем, найдут пути выхода из личностного кризиса, окажут психологическую и социальную поддержку.**

**Лечение игромании в Беларуси проводится в следующих медицинских учреждениях:**

1. *Республиканский научно-практический центр психического здоровья (г. Минск, Долгиновский тракт, 152);*
2. *Минский областной клинический центр "Психиатрия-наркология" (г. Минск, ул. П. Бровки, 7);*
3. *Психоневрологических и наркологических центрах областных городов РБ.*
4. [*Центр трезвой жизни "Наш Ковчег"*](http://kovcheg.by/)