



**LOŠIMO SUTRIKIMAS:
POŽYMIAI IR PAGALBA**

Remiantis 2021 metų Lietuvos gyventojų psichikos sveikatos tyrimo duomenimis, lošimo sutrikimas Lietuvoje pasireiškia 1,5 % gyventojų. Tai reiškia, kad Lietuvoje yra apie 50 000 lošimo sutrikimą turinčių žmonių. Pasaulio sveikatos organizacijos duomenimis, lošimo sutrikimas yra vienas iš dažniausiai pasitaikančių elgesio sutrikimų pasaulyje. Jis ypač aktualus jauniems žmonėms, kurie yra labiau linkę rizikuoti ir priimti impulsyvius sprendimus.

Žmonės, turintys lošimo sutrikimą, negali sustoti lošti, net jei tai kenkia jų finansams, santykiams ar karjerai.

Sutrikimą galima atpažinti iš tokių simptomų:

- Nekontroliuojamas noras lošti
- Negebėjimas nustoti lošti, net suvokiant lošimo žalą
- Melavimas apie lošimo įpročius
- Slaptas lošimas
- Skolinimasis pinigų lošti
- Dėl lošimo kenčiantis / prarastas mokslas ar darbas
- Dėl lošimo blogėjantys tarpasmeniniai santykiai
- Finansinės problemos
- Sveikatos problemos

2021 metų Danijos Lošimų priežiūros tarnybos atsakingo lošimo gide išskiriami trys probleminio lošimo lygiai:

- *Rizikoje esantis lošėjas* yra asmuo, reguliariai dalyvaujantis lošimuose. Nepaisant dalyvavimo, ši veikla nepaveikia lošėjo kasdienio gyvenimo.
- *Probleminiam lošėjui* lošimas sukelia tam tikrų problemų gyvenime, tačiau lošėjas dar turi kažkiek kontrolės. Jis išleidžia daugiau pinigų ir laiko lošdamas bei šių veiklų planuodamas.
- *Kompulsyvaus lošėjo* gyvenime lošimas sukelia rimtų padarinių ir tampa priklausomybe, pasireiškiančia tokiais pačiais simptomais, kaip alkoholizmas ir priklausomybė nuo rūkymo: abstinencija, negebėjimu susikaupti ir pan.

Priklausomybė nuo lošimo gali turėti įtakos asmens finansiniam stabilumui, socialinei gerovei; didėja psichiką veikiančių medžiagų vartojimo, rūkymo tikimybė. Lošėjai turi polinkį sirgti depresija, ypač ji būdinga lošiantiems internetu. Moksliniais tyrimais nustatyta, kad dėl impulsyvumo, išgyvenamo vienišumo ir nerimo, lošėjai yra dažniau linkę nusižudyti. Lošimas gali sukelti nerimą, depresiją, stresą ir psichikos sutrikimus. Jis trikdo miegą, mitybą ir kitus įprastus kasdienes ritualus. Lošimas taip pat gali sukelti įtampą santykiuose su šeima ir draugais, pridaryti finansinių nuostolių, sutrikdyti sveikatą.

Lošimo sutrikimo rizikos faktoriai

Ankstyvas lošimas. Tyrimai rodo, kad jauni, žinių ir patirties neturintys žmonės, pradėję lošti labai ankstyvame amžiuje, yra labiau linkę į lošimo sutrikimą.

Lošimas dėl pinigų. Išlošęs žmogus patiria euforijos jausmą, kuris savo ruožtu didina norą lošti ir veda prie priklausomybės.

Lošimas, kaip pabėgimas nuo problemų. Įrodyta, kad jaunuolių norą lošti skatina trumpalaikio palengvėjimo nuo streso ir nerimo pojūtis, galimybė pabėgti nuo realaus pasaulio iššūkių.

Lošimas, kaip savivertės kėlimo priemonė. Pinigų išlošę asmenys dažnai jaučia pasitenkinimą, didesnį pasitikėjimą savimi, aukštesnę savivertę.

Lošiantys šeimos nariai ar draugai. Lošimo aplinka daro neigiamą įtaką ir kelia lošimo riziką.

Jei manote, kad turite lošimo sutrikimą, Jums gali padėti šie patarimai:

- Atkreipkite dėmesį į lošimo pavojus bei rizikas. Lošimas gali sukelti daugybę problemų, įskaitant finansines problemas, socialinę izoliaciją ir sveikatos problemas.
- Nustatykite sau taisykles: kiek pinigų ir laiko galite skirti šiai pramogai.
- Venkite lošimų reklamos, skatinančios lošti.
- Kreipkitės pagalbos. Jei jaučiatės praradę kontrolę, kreipkitės pagalbos į tėvus, draugus, mokytojus ar specialistus.