

Рекомендации по уменьшению зависимости от азартных игр:

🔒 Как снизить зависимость от азартных игр

🎯 Основные правила

1. Самоконтроль

- Установите четкий лимит времени на игры
- Определите максимальную сумму для ставок
- Никогда не играйте на последние деньги
- Ведите дневник своих ставок

2. Замена привычек

- Найдите альтернативные развлечения
- Замените время у экрана спортом или хобби
- Практикуйте медитацию и техники релаксации

📝 План действий

1. Первый шаг

- Признайте проблему
- Определите триггеры, провоцирующие игру
- Заблокируйте доступ к игровым сайтам

2. Второй шаг

- Сообщите близким о своем решении
- Найдите поддержку в кругу друзей
- Установите приложение для контроля времени

3. Третий шаг

- Составьте список альтернатив азартным играм
- Запланируйте новые активности
- Отслеживайте прогресс



🔍 Признаки зависимости

⚠️ Обратитесь за помощью, если:

- Мысли об игре занимают большую часть дня
- Вы играете, чтобы вернуть потерянное
- Ложь близким о масштабах игры
- Проблемы с финансами из-за ставок
- Игнорирование обязанностей ради игры

