



День бабака в Кловському палаці або як очільник суддівської мафії намагається обнулити власну історію через



Квітневе феєр-шоу на російських НПЗ та фінальний акорд міфу про непереможну країну-бензоколонку



Українське море Туапсе та як сто років тому Чорноморська губернія тікала від російського хаосу в УНР

Покерна залежність: що її спричиняє і як подолати?

СПОРТ | ЧТ, 2025-08-28 15:49

Версія для печати

Багато хто вважає покер спортивною дисципліною, де ключову роль відіграють майстерність, стратегія та психологія. Це викликає закономірне питання: чи можна вважати його азартною грою? Незважаючи на спортивну складову, наявність грошових ставок та елемента випадковості невід'ємно пов'язує покер з ризиками азарту. Саме тому важливо розуміти тонку межу, за якою захоплення може перерости в залежність.

Залежність від азартних ігор є серйозною психологічною проблемою, з якою стикається дедалі більше людей. Оскільки гра в покер містить елементи азарту, вона також може становити ризик для ментального та емоційного здоров'я. Психологи розповідають, як захоплення покером може призвести до лудоманії, надають поради щодо профілактики залежності та окреслюють кроки для тих, хто вже зіткнувся з цією проблемою.



Що спричиняє залежність

Існує кілька ключових психологічних факторів, що сприяють розвитку ігрової залежності:

- **Низька самооцінка.** Людина може відчувати внутрішню порожнечу та невпевненість. Випадкові початкові виграші здатні тимчасово підвищити самооцінку, однак подальші програші лише поглиблюють почуття власної нікчемності, створюючи небезпечний емоційний цикл.
- **Порушення соціальних зв'язків.** До лудоманії більш схильні люди, які не відчують себе повноцінною частиною родини чи соціальної групи. Відсутність міцних та стабільних стосунків з близькими може підштовхувати до пошуку заміни у вигляді надмірного захоплення азартними іграми.
- **Нездатність контролювати емоції та потяги.** Спочатку гра може слугувати способом відволіктися від життєвих проблем або просто розважитись. Згодом ігровий процес починає приносити специфічне задоволення, яке поступово витісняє інші інтереси. Це призводить до руйнування соціальних зв'язків, самоізоляції та замкненості. Невеликі виграші перестають викликати радість, і виникає потреба у підвищенні ставок — вже не заради грошей, а заради гострих емоцій.
- **Ілюзія контролю.** Гравець починає помилково вірити, що його навички є вирішальними, а програші пояснюються випадковими зовнішніми обставинами. Це когнітивне викривлення заважає об'єктивно оцінювати ризики та власну поведінку.

НОВИНИ

- 20:00 Прогноз погоди в Україні на 7 - 10 травня 2026 року
- 19:04 Бутусов: Про іноземців у ЗСУ, СЗЧ і плани ворога (ВІДЕО)
- 18:05 Чернівці, Полтава та Харків серед аутсайдерів у рейтингу прозорості фінансів — дослідження TI Ukraine
- 17:08 Виконавча служба: з гривні боргу вдається стягнути лише 1,5 копійки
- 16:53 Угорщина повернула Україні "конфісковані" кошти та цінності Ощадбанку
- 16:10 Глибока кадрова криза: 75% компаній в Україні не можуть закрити вакансії
- 15:35 Міндіч може незабаром повернутися в Україну, бо в Ізраїлі не сховаєшся від ФБР США — ЗМІ
- 14:02 Сотні рятувальників гасять масштабну пожежу в Карпатах
- 13:51 Москва вкрала навіть це: відомий богослов розвінчав міфи про назву "Великоросія"
- 12:41 54% українців вважають корупцію у владі більшою загрозою для країни, ніж агресію РФ (ОПИТУВАННЯ)

ПІДПИСКА НА КАНАЛ

|

Як попередити проблему

Для уникнення розвитку залежності важливо дотримуватися принципів самоконтролю та психологічної гігієни:

- Ставити довгострокові життєві цілі. Важливо фокусуватися на глобальних життєвих пріоритетах (кар'єра, сім'я, саморозвиток), а не на миттєвих результатах у грі. Це допомагає зберігати правильну перспективу.
- Фінансова дисципліна. Граючи в живий чи онлайн покер <https://poker.ua/poker-rumi-ukrayini/>, слід розраховувати лише на ті кошти, втрата яких не вплине на якість життя. Необхідно заздалегідь визначати суму, яку можна витратити на гру, та встановлювати ліміти на програш і час. Дотримання цих лімітів є обов'язковим.
- Аналізувати свої дії, а не гроші. Після гри корисно проаналізувати, чи були прийняті рішення зваженими та раціональними. Це допомагає оцінити власну поведінку, виявити помилкові патерни мислення та уникнути їх у майбутньому.
- Вести здоровий спосіб життя. Для емоційної стабільності та стресостійкості важливий здоровий сон, збалансований режим дня, прогулянки на свіжому повітрі та фізична активність.
- Емоційно відновлюватися. Після будь-яких сильних емоційних подій, пов'язаних з грою, необхідно робити паузу, щоб відновити емоційний баланс і нагадати собі, що це лише розвага, а не сенс життя.
- Не втрачати соціальних зв'язків. Важливо приділяти достатньо часу спілкуванню з рідними та друзями. Необхідно організувати свій час так, щоб захоплення не заважало повноцінному реальному життю.

Що робити при залежності

Буває важко самостійно усвідомити наявність проблеми. Тому важливо періодично аналізувати свій психологічний стан. Існують спеціалізовані тести на визначення ігрової залежності.

При перших ознаках лудоманії надзвичайно важливо визнати проблему і негайно звернутися по професійну допомогу до психіатра або психотерапевта. Самостійні спроби подолати залежність можуть призвести лише до її поглиблення.

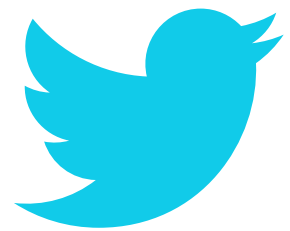
Терапія зазвичай включає роботу над ставленням до гри, зміцнення соціальних зв'язків, навчання навичкам самоконтролю та опрацювання глибинних психологічних травм. У складних випадках може призначатися медикаментозне лікування.

Вирішення проблеми лудоманії вимагає серйозного підходу. Без щирого бажання та зусиль з боку самої людини позбутися залежності неможливо. Водночас підтримка близьких є критично важливою. Варто розповісти про свою ситуацію родині та друзям, які можуть надати необхідну моральну опору на шляху до одужання.

[Share](#) 0

Читайте «Аргумент» в [Facebook](#) и [Twitter](#)

Если вы заметили ошибку, выделите ее мышкой и нажмите **Ctrl+Enter**.



Коментарі





| **НОВИНИ ПАРТНЕРІВ**

РЕКЛАМА

ВІДЕО

Про що не можна було жартувати в СРСР



HEAVY SHOT, VAMPIRE, NEMESIS: як «Баба Яга» б'є ок*пантів



Воюєш? Плати більше! 50к за оренду і космічні комісії: як виглядає ринок житла на фронті?



[Головна](#) [Про сайт](#) [Опитування](#)

© 2011 «АРГУМЕНТ»

Републікація матеріалів: для інтернет-видань обов'язковим є пряме гіперпосилання, для друкованих видань - за запитом через електронну пошту. **Посилання або гіперпосилання повинні бути розташовані при використанні тексту - на початку використовуваної інформації, при використанні графічної інформації - безпосередньо під об'єктом запозичення.** При републікації в електронних виданнях у кожному разі використання вставляти гіперпосилання на головну сторінку сайту argumentua.com та на сторінку розміщення відповідного матеріалу. За будь-якого використання матеріалів не допускається зміна оригінального тексту. Скорочення або перекомпонування частин матеріалу допускається, але тільки в тій мірі, якою це не призводить до спотворення його сенсу.

Редакція не несе відповідальності за достовірність рекламних оголошень, розміщених на сайті, а також за вміст веб-сайтів, на які дано гіперпосилання.

Контакт: uargumentum@gmail.com