



## טיפול גמילה מהימורים – איך הוא מתבצע?

התמכרות ל [בט 365](#) היא בעיה מוכרת בכל העולם. אנשים רבים סובלים מהתמכרות להימורים ברמות שונות. אך מתי שזה הופך להימורים כפייתיים יש צורך לטפל בכך במייד באמצעות טיפול גמילה מהימורים.

אף שהתמכרות להימורים היא דפוס התנהגותית כמו התמכרות למחשב או התמכרות לקניות. על מנת להיגמל מהימורים יש צורך בטיפול גמילה מוחלט והימנעות מכל סוג של הימורים, תוך הקניית כלים ומיומנות לעמוד בדחף ההתנהגותי והרגשי להמר וכן לתת כלים בכדי להתמודד עם הנזקים שנגרמו בעקבות ההתמכרות.

בתהליך הגמילה ניתן לעזור לאנשים המתמודדים בהתמכרות להימורים להבין טוב יותר את המצוקה הנפשית שגרמה להם להתמכר וכיצד להתמודד בה. טיפול גמילה מהימורים מתחיל בדרך כלל באבחון וניתוח של ההתנהגות שגרמה להתמכרות להימורים של הפרט והבעיות הנלוות.

עוד על [בט 365](#) - באמצעות ניתוח ההתנהגות והערכת המצב המטפל יכול לקבוע את חומרת ההתמכרות ואת דרך הפעולה הטובה והמתאימה ביותר לטיפול. לאחר ההערכה, המטפל יעבוד עם האדם המכור על מנת לבנות תכנית טיפול המותאמת לצרכיו הספציפיים. תוכנית זו עשויה לכלול שילוב של טיפול קוגניטיבי התנהגותי, ייעוץ פרטני, טיפול קבוצתי וכן צורות טיפול אחרות.

מטרת טיפול גמילה מהימורים היא לעזור לאדם להשיג שליטה על הדחף ועל ההתנהגות שלו, וכן להפחית את ההשלכות השליליות הקשורות לכך. תוכנית הטיפול עשויה לכלול גם שינויים באורח החיים, כגון הימנעות מטריגרים של הימורים ולמידה כיצד לנהל מתח וחרדה. בנוסף לשיטות הטיפול המסורתיות, טיפול גמילה מהימורים עשוי לכלול גם טיפולים אלטרנטיביים, כגון מדיטציה, יוגה והיפנוזה. טיפולים אלו יכולים לעזור לאדם לקבל תובנה לגבי ההתמכרות שלו ולפתח אסטרטגיות התמודדות בריאות יותר. כמו כן, טיפול גמילה מהתמכרות בהימורים משולב לעיתים קרובות עם גישות טיפול אחרות, כגון תרופות

ופסיכותרפיה. טיפול תרופתי יכול לעזור להפחית את התחושה של הכאב והדחף, וכן להפחית את הסיכון לדפוסי התנהגות המוכרים והשליליים.

פסיכותרפיה יכולה לעזור לאדם להיות צלול ולזהות את הבעיות הרגשיות שעשויות לתרום לדפוסי ההתנהגות שלו וכן הטיפול גמילה מהתמכרות להימורים מסיע להגביר את התחושה של שליטה על החיים והבחירות של המטופל. כמו כן, יעילותו של טיפול גמילה מהתמכרות להימורים תלויה בהתמסרות של האדם לתהליך, ובכונות לבצע שינויים בדפוסי החשיבה וההתנהגות ואורח החיים. חשוב לציין שהטיפול אינו תיקון חד פעמי וייתכן שאנשים יצטרכו להמשיך לקבל טיפול על מנת לשמור על התקדמותם. חשוב לציין כי, טיפול גמילה מהתמכרות להימורים מעניק לאנשים לראות דברים בצורה צלולה ובהירה וכן זה עשוי להשיג להם שליטה על התנהגותם ולהפחית את ההשלכות השליליות הקשורות בה. אמנם הטיפול אינו פתרון חד פעמי, אך הוא יכול לספק את הכלים הדרושים בכדי לשלוט ולנהל אורח חיים בריא יותר, אם כן שכמשחקים ב [bet365](#) כדאי לעשות זאת נכון.