

37. Если вы уже берёте деньги в долг ради азартных игр и всё равно продолжаете играть, а настроение постоянно подавленное, сначала позвоните по номеру 12356 (горячая линия психологической помощи в Китае), затем передайте банковские карты и платёжные пароли под контроль семьи

Выгодность исходной версии: высокая

Доказательность В · исходная версия

для жизни

бесплатно

мимоходом

немного силы воли

Частично Китай

Аналог в России не найден

Искали в официальных российских источниках (проверено 07.10.2026), прямого аналога не нашли. Это не значит, что его нет. Китайские условия на Россию не переносите.

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Китай — исходная версия. У людей, которые обращались в больницу из-за проблем с азартными играми, смертность от самоубийств в 15 раз выше, чем у их ровесников, а общая смертность — в 1.8 раза выше. Депрессия — сигнал, позволяющий заранее предсказать, кто может погибнуть от самоубийства. Поэтому, если вы уже берёте деньги в долг ради игры и всё равно продолжаете играть, а настроение постоянно подавленное, сначала позвоните 12356.

Затраты

Китай — исходная версия. Бесплатно. Один телефонный звонок. Передайте банковские карты, платёжные пароли и приложения для займов под контроль семьи. Трудность в том, что сначала нужно признать: вы не можете себя контролировать.

Выгода

Китай — исходная версия. В шведском исследовании на основе общенационального регистра выявили 2099 человек, которым с 2005 по 2016 год в специализированных медицинских учреждениях диагностировали расстройство, связанное с азартными играми. Это когда человек не может остановиться и играет настолько много, что это мешает жизни. По сравнению со шведами того же возраста у этих людей в возрасте от 20 до 74 лет общая смертность была в 1.8 раза выше, а смертность от самоубийств — в 15 раз выше (эти два числа — стандартизованные отношения смертности SMR). За время наблюдения умерли 67 человек, из них 21 — от самоубийства. Предиктором смерти от самоубийства была депрессия. В 2023 году авторы опубликовали исправление: смертность от самоубийств у мужчин была в 12.1 раза выше, у женщин — в 16.1 раза выше. В Китае с 1 мая 2025 года по номеру 12356 по всей стране можно дозвониться на горячую линию психологической помощи (心理援助热线), которая работает не менее 18 часов в сутки (Швеция / вся страна)

Примечания

Китай — исходная версия. Уровень В дан потому, что исследование только одно и в него вошли лишь люди, обращавшиеся за специализированной медицинской помощью. Их состояние было сравнительно тяжёлым, поэтому показатель «в 15 раз» нельзя переносить на всех, кто играет в карты. Передать деньги под контроль семьи — практический подход, основанный на опыте, без прямых исследований. Если оценивать его отдельно, это уровень С. О правовых границах азартных игр в Китае см. раздел 9, пункт 13 (не брать комиссию с игры, не участвовать в азартных играх в интернете). Нужно ли погашать игровые долги члена семьи, см. раздел 8, пункт 44 (в Китае игровые долги не считаются общими долгами супругов). Что делать, если появились мысли о самоубийстве, см. пункт 32 этого раздела (сначала расскажите одному человеку рядом с вами). В первую очередь это выгодно вам самим. Если близкие заметят первые признаки, они тоже могут взять человека за руку и вместе с ним действовать по этому пункту.

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. Karlsson A, Håkansson A. (2018). Gambling disorder, increased mortality, suicidality, and associated comorbidity: A longitudinal nationwide register study. *Journal of Behavioral Addictions*, 7(4), 1091–1099. doi.org/10.1556/2006.7.2018.112

2. Karlsson A, Håkansson A. (2023). Corrigendum to: Gambling disorder, increased mortality, suicidality, and associated comorbidity. *Journal of Behavioral Addictions*, 12(1), 302.
doi.org/10.1556/2006.2023.10000
3. 国家卫生健康委 (2024). 关于应用"12356"全国统一心理援助热线电话号码的通知（国卫医政函〔2024〕259号）. www.gov.cn/zhengce/zhengceku/202412/content_6994470.htm