

PSYCHOLOGY AND PSYCHIATRY

Адикції (залежності) військовослужбовців та їх профілактика

Гузенко Ірина Михайлівна¹, Букреєв Віктор Олександрович²

¹ старший викладач кафедри поведінкових наук та військового лідерства;
Інститут психологічної підтримки персоналу,
Національна академія сухопутних військ імені гетьмана Петра Сагайдачного; Україна

² викладач кафедри поведінкових наук та військового лідерства;
Інститут психологічної підтримки персоналу,
Національна академія сухопутних військ імені гетьмана Петра Сагайдачного;

Анотація. Під час діяльності військових колективів особовий склад постійно відчуває високий рівень психофізіологічного напруження. В екстремальних умовах психіка окремих військовослужбовців шукає способи швидкого розвантаження (полегшення), вони вдаються до вживання спиртних напоїв, наркотичних речовин, енергетиків, або за допомогою сучасних гаджетів намагаються/відключаються від навколишнього середовища, виконання в повному об'ємі бойових/службових завдань. На перших порах ці прийоми забезпечують полегшення, але при систематичному застосуванні виснажують нервову систему, викликають психологічну залежність, яка з часом переростає у фізичну, призводить до руйнівних станів, викликає тривогу, депресію, роздратування, а у деякого виражену психологічну патологію.

Ключові слова: хімічна залежність, адиктивна поведінка, спонукальний мотив, соціальна деградація, дисфункціональні взаємовідносини, нехімічні адикції, саморуйнівний стан.

Служба у збройних силах – це високий рівень стресу, нестача відпочинку, емоційне перенапруження та, інколи, відчуття «вигорання». У таких умовах алкоголь, енергетики чи психоактивні речовини можуть здаватися швидким способом «відключитися» або зняти психологічну напругу. Але насправді вони посилюють тривогу, погіршують сон, знижують концентрацію уваги й збільшують ризик небезпечних ситуацій на службі. Чимало військовослужбовців не усвідомлюють, або стидаються визнавати, що залежність не слабкість, а спосіб нервової системи впоратися з надмірним стресом. Вони демонструють «поведінковий героїзм», культуру «стримування емоції»; не говорять між собою про пережите. За таких умов психіка шукає спосіб швидкого розвантаження (полегшення) і, саме тут ризик залежностей зростає.

У сучасному житті розповсюдження набули такі об'єкти залежностей як: психоактивні речовини (легальні та нелегальні

PSYCHOLOGY AND PSYCHIATRY

наркотики); алкоголь; їжа; ігри; секс; релігія та релігійні культури, *релігійна деструктивна поведінка* (релігійний фанатизм, залучення до секти). Відповідно до перерахованих об'єктів виділяють наступні форми залежностей: *хімічна залежність* (куріння, токсикоманія, наркозалежність, лікарська залежність, алкогольна залежність); *порушення харчової поведінки* (переїдання, голодування, відмова від їжі); *гемблінг* (лудоманія) – ігрова залежність (комп'ютерна залежність, азартні ігри, ставки на спорт); *любовна залежність та співзалежність* (патологічна фіксація на партнері, необхідність у його схваленні, страх самотності та нездатність приймати рішення); *шопоголізм* (оніоманія): нав'язливе бажання купувати непотрібні речі; *трудоголізм* (фанатичне прагнення працювати, ігноруючи відпочинок та взаємовідносини з іншими людьми); *гаджет-залежність*: номофобія (страх залишитися без телефону); *емоційні залежності* (залежність від постійних драм, уваги, схвалення або адреналіну); *сексуальні адикції* (зоофілія, фетишизм, пігмаліонізм, трансвестизм, ексбіціонізм, вуайєризм, некрофілія, садомазохізм тощо).

Такі залежності мають психологічний механізм вираження в адиктивних формах поведінки. Основний мотив людей, схильних до адиктивних форм поведінки, – активна зміна психічного стану, що не задовольняє їх. Життя їм бачиться нецікавим через його буденність і одноманітність. Людина не сприймає того, що вважається у військовому колективі або суспільстві нормальним. Характерними для такої людини є підпорядкованість, спрямованість на зняття з себе і передачу іншому відповідальності за поведінку, нездатність повною мірою й адекватно планувати та прогнозувати своє майбутнє. Погана стійкість до труднощів повсякденного життя і докори у непристосованості та відсутності бажання жити і вести себе як всі формують в адиктивних особистостей прихований «комплекс неповноцінності» – вони страждають тому, що відрізняються від інших та нездатні «жити як люди». Цей комплекс проявляється гіперкомпенсаторною реакцією – від заниженої самооцінки людина переходить одразу до завищеної (обминаючи адекватну); з'являється відчуття переваги над іншими, це захисна психологічна функція, що сприяє підтриманню самоповаги у несприятливих мікросоціальних умовах.

Попередніми ознаками розвитку (наявності) залежностей є: потреба «розслабитися» через алкоголь чи інші речовини; зростання дози: те, що раніше «працювало», вже не допомагає; часті похмілля, проблеми зі сном, зниження витривалості;

PSYCHOLOGY AND PSYCHIATRY

зміни в настрої: апатія, спалахи гніву чи агресії; уникання побратимів з метою приховування своїх залежностей; порушення дисципліни або необґрунтовані ризиковані вчинки та інше. Ключовими ознаками психологічних залежностей можуть бути: кількісна втрата контролю: неможливість зупинити дію, навіть усвідомлюючи її шкідливість; заперечення: фрази типу «я в будь-який момент можу зупинитися»; постійні думки: фіксація на об'єкті залежності; емоційна неврівноваженість: дратівливість, тривога або депресія при неможливості отримати бажане.

Вибір людиною конкретного об'єкта залежності частково визначається його специфічним впливом на організм. Як правило, люди відрізняються за індивідуальною схильністю до тих чи інших об'єктів залежності. Наприклад, особлива популярність алкоголю багато в чому завдячує широкому спектру його дії – він може з однаковим успіхом використовуватися для збудження, зігрівання, розслаблення, лікування простудних захворювань, підвищення впевненості та розкутості. Існує певна залежність між типами характеру та деякими видами залежної поведінки. Наприклад, пияцтво та вживання наркотиків частіше зустрічаються при експлозивній та нестійкій акцентуації характеру (*надмірна вираженість окремих рис характеру та їх комбінацій, що становить крайні варіанти психічної норми, які межують із психопатіями*), досить часто – при епілептоїдній та гіпертимній. Іншим важливим індивідуальним чинником, що впливає на поведінку людини, може виступати стресостійкість. В останні роки розвивається погляд на адиктивну поведінку як на наслідок зниженої здатності особистості справлятися зі стресом. Передбачається, що залежна поведінка виникає за порушення механізмів подолання стресу. Різкі зміни у поведінці – це сигнал, що нервова система виснажена.

Військовослужбовці широко використовують хімічні речовини, такі як алкоголь, енергетики, транквілізатори. Більшості з них вдається зберігати контроль над їх вживанням протягом усього життя, і лише деякі стають справжніми рабами залежності. У широкому значенні під *хімічною залежністю* (інші назви – лікарська, наркотична) розуміють залежність від вживання будь-яких психоактивних речовин, які у зв'язку з цим поділяються на легальні (тютюн, алкоголь, ліки) та нелегальні наркотики (кокаїн, похідні коноплі, опіати тощо). Одним із видів хімічної залежності є *вживання наркотиків та токсичних речовин*. Велика група речовин, до яких при їх систематичному прийомі розвивається звичка і пристрасть, зазначаються у

PSYCHOLOGY AND PSYCHIATRY

списку МОЗ України як *наркотики*; а стан – *наркоманією*. Всі наркотики характеризуються такими основними властивостями: викликають стан задурманювання, ейфорії; змінюють толерантність до наркотику: для досягнення ейфорійного ефекту дози наркотиків треба збільшувати; у процесі звикання до наркотиків розвивається психічна і фізична залежність, абстинентний синдром; мають психотоксичну дію – спричиняють гострі і хронічні психічні розлади і зміни особистості; проявляють загальнотоксичну дію – змінюють внутрішні органи і нервову систему. Провідним спонукальним мотивом до систематичного вживання може бути прагнення уникнути напруження та болю; досягнення відчуття комфорту або усунення неприємних відчуттів (наприклад, депресивного стану або страху). Потяг до вживання наркотику носить надзвичайно сильний характер. Однією з вказівок на зловживання наркотиками є *соціальна деградація*, що виявляється, перш за все, в швидко наростаючій соціальній дезадаптації. При цьому спостерігається відмова від навчання або професійної діяльності, конфлікти з соціальним оточенням, проблеми із законом, відхід від сім'ї і друзів, звуження спілкування до наркоманичного кола, ізоляція тощо. Паралельно з соціальною деградацією відбувається виражена зміна характеру. На фоні захоплення наркотиком наростає загальна необов'язковість, втрачаються колишні інтереси. *Заперечення* стає стилем поведінки. Наркозалежний заперечує буквально все: факти вживання, правила, свої вчинки, свою відповідальність, наявність проблем тощо. Реальність повністю замінюється фантазіями у формі безплідних мрій, невиконуваних обіцянок, брехні, ілюзій.

До найбільш поширених у світі психоактивних речовин належить алкоголь. Серед усіх видів залежностей найпоширенішою є **алкогольна адикція** (алкогольна залежність). Зловживання цією хімічною сполукою має негативний вплив на мозок, судини, серце, печінку та інші органи й системи організму. При прийомі алкоголю, крім специфічного запаху, виявляються, насамперед, негативні психофізіологічні та психічні реакції: знижується здатність людини вирішувати різні творчі завдання, з'являються помилки в елементарних лічильних операціях; порушується координація рухів, знижується їхня точність, виконання тонких операцій стає неможливим; збільшується час реакцій на різні подразники; підвищується поріг збудливості нервової системи «людина гальмує»; розмови людей ведуться більш гучним голосом; при сп'янінні різко знижується інтелектуальний контроль людини за

PSYCHOLOGY AND PSYCHIATRY

своїми вчинками; стан ейфорії з бурхливими проявами радощів, веселощів може змінюватись спалахами гніву з агресивними діями чи слізливістю; характерна сексуальна розкутість; невелика концентрація алкоголю в крові спричиняє порушення окоміру й відчуття простору через погіршення бінокулярного зору, що заважає прицільному веденню стрільби. Найбільш негативним явищем при зловживанні алкоголем є те, що розвивається хвороба – хронічний алкоголізм. Зловживання алкоголем – завдає значної, а інколи і непоправної шкоди організму людини, яка п'є, або її потомству.

Негативну роль, під час військової служби, відіграє надмірне вживання енергетичних напоїв. Енергетичні напої містять різні стимулятори штучного походження. Крім великої кількості цукру, майже всі енергетичні напої мають у складі кофеїн, гуарану, таурин. Енергетичні напої негативно впливають на організм людини. Вони пов'язані з порушеннями в роботі серця у деяких людей з підвищеним ризиком і можуть призвести до його зупинки. Енергетики змушують організм витрачати свої ресурси в прискореному темпі (карнітин викликає прискорення обміну речовин і окислення жирних кислот. Він також знижує стомлюваність м'язів, допомагаючи позбутися фізичної втоми). Кофеїн, як будь-який стимулятор, у великій кількості виснажує нервову систему, а з часом викликає звикання. Також кофеїн є сечогінним засобом – отже, він виводить з організму мінеральні солі, нервова система розхитується, порушується робота шлунково-кишкового тракту. При передозуванні у людини може виникнути розлад психіки.

Для розуміння, а також для своєчасного та ефективного впливу на процеси, пов'язані з розвитком хімічної залежності, необхідно орієнтуватися в причинах, які до неї призводять. Як відомо, причинами тих чи інших вчинків людини є мотиви – внутрішні спонукання. Мотивація вживання алкоголю та наркотичних речовин має декілька видів:

Атарактична мотивація – це прагнення застосувати речовину з метою позбавлення від емоційного дискомфорту, що в подальшому призводить до появи психологічної і фізичної залежності від прийому цієї речовини.

Гедоністична мотивація – вона може бути продовженням формування атарактичної мотивації, але відрізняється від неї тим, що людина отримує задоволення, почуття радості на фоні хорошого настрою при прийомі алкоголю або наркотичних речовин.

Мотивація із гіперактивацією поведінки – схожа на гедоністичну, але вона базується не на ейфорійному, а на

PSYCHOLOGY AND PSYCHIATRY

активуючому ефекті алкоголізації.

Субмисивна мотивація (прагнення до підпорядкування та залежності від думки інших) прийому подібних речовин відображає нездатність людини відмовитись від пропонованого оточуючими прийому алкоголю чи наркотичних речовин, що пов'язане із прагненням до приналежності та визнання групою.

Псевдокультура мотивація – заснована на світогляді людини та її естетичних пристрастях – прийом алкоголю, наприклад, вводить її в коло елітних, забезпечених людей [4, с.29–37].

Лудоманія (залежність від азартних ігор) серед військових в Україні стала значною проблемою, яка призвела до запровадження обмежень на доступ до онлайн-казино для військовослужбовців. Президент України підписав Указ № 234/2024, що обмежує доступ до онлайн-казино для військових, "Про рішення Ради національної безпеки і оборони України «Щодо протидії негативним наслідкам функціонування азартних ігор в мережі Інтернет», в якому вимагає: "...Головнокомандувачеві Збройних Сил України, керівництву інших військових формувань невідкладно запровадити на період дії правового режиму воєнного стану заборону військовослужбовцям доступу до гральних закладів та/або участі в азартних іграх у мережі Інтернет" [2, с.1]. Незважаючи на законодавчі обмеження та блокування нелегальних онлайн-казино, проблема лудоманії серед військових продовжує існувати, більш того, з мобілізацією (приходом до лав Збройних Сил України молоді) стала поширюватися. Деякі військовослужбовці з ігровою залежністю витрачають на онлайн-казино від кількох тисяч до десятків тисяч гривень щомісяця.

Лудоманію можна розпізнати за ознаками залежності. Аналіз спостережень даної проблеми доводить – найчастіше на лудоманію страждають чоловіки, основною причиною у сильній статі стають особисті проблеми [5]. Лудоманія не залежить від хімічних речовин до яких звикає організм (спирт, нікотин, наркотики, енергетики). Лудоманія має свої різновиди (ставки у спорті, казино, скачки, карти, більярд, гра в рулетку, гра на автоматах) – все, що викликає азарт. Що відбувається з військовослужбовцем, коли він грає? Майже входить в транс; не думає про проблеми, які існують в житті та службі; за допомогою гри (залежності) намагається втекти від труднощів, негараздів свого внутрішнього світу або досягнути якогось іншого стану. Гра дозволяє відключитися. Виникає стан ейфорії – ні про що не думаєш і стає добре. Піднімається самооцінка, є можливість самореалізуватися під час гри, бо в житті не отримується.

PSYCHOLOGY AND PSYCHIATRY

Робота командного складу з такою категорією військовослужбовців свідчить, що ігроманія перейшла з психологічного рівня на фізіологічний. Військовослужбовці-лудомани мають зовнішні ознаки: регулярні прохання до побратимів позичити гроші; постійні борги або кредити; проблеми в професійній діяльності, в колективі, в родині; обман командирів, співслужбовців, втрата довіри; систематична трата грошей; не схильні до спілкування; не мають друзів; відсутність такої риси, як співчуття; відсутній потяг до сумлінного виконання завдання. Внутрішні ознаки військовослужбовця-лудомана – тіж самі, що й зовнішні, плюс великий, нерегульований, дикий потяг до гри. У свідомості головна думка – де взяти гроші на гру? Ніхто і ніщо не цікавить – тільки гра. В разі незадоволення цієї потреби – втрата контролю над собою; нав'язливі думки про гру; тривога, депресія, думки про самогубство. Крім цих ознак незалежний військовослужбовець відрізняється від залежного тим, що здоровий ігрок отримавши відповідну долю емоцій зупиняється, ігroman програє все.

В процесі роботи відповідних офіцерів (вивчення соціально-демографічних, індивідуально-психологічних якостей) з даною категорією військовослужбовців були підтверджені причини схильностей до ігроманії, а саме:

- Спадковість до якої-небудь залежності із-за дисфункціональних взаємовідносин у сім'ї (сварки, вживання алкоголю, наркотиків, відсутність відвертості, відсутність прикладів правильного вираження емоцій, атмосфера систематичної брехні, пасивність у допомозі іншим. Батьки, або один з них, – залежні).

- Придушення ініціатив або потреб дитини на протязі дитинства, підліткового віку. Відсутність підтримки. Не забезпечували безпеку. Не було співчуття. Або, навпаки – гіперопіка. Все робилося замість дитини. Наслідки: невміння приймати рішення, інфантильність, неспроможність долати труднощі, боягузтво ситуацій у спілкуванні, невміння відстоювати свою точку зору.

- Використання в сім'ї подвійних стандартів. Наприклад: ...батько не стримана людина, відверто сильно висловлює свої емоції, а мати забороняє дитині так робити. Але ж хочеться це поспробувати (дітям властиво наслідувати). Батькам можна, а мені ні? Виросту – буду так робити. Це повне порушення психоемоційної сфери. Дитина не розбирається в своїх емоціях і почуттях. Батько сильно висловлює емоції – що це гнів? Сором? Страх? Висловлювання поодинокості? Дитина наслідує

PSYCHOLOGY AND PSYCHIATRY

поведінку – так формується комплекс неповноцінності. На якомусь етапі життя у людини відбувається зустріч з грою, сюжет відволікає від негативних переживань, заниженої самооцінки, подавленої агресії, невпевненості в собі.

– Біологічні фактори. У деяких випадках пристрась до азартних ігор пояснюється особливостями розвитку центральної нервової системи.

– Соматичні патології, які можуть спровокувати розвиток ігроманії. Це відбувається у разі дефіциту речовин, що регулюють на міжклітинному рівні механізм контролю за дією та мисленням людини [3, с.229–233].

Окрім негативних залежностей (алкоголізм, наркоманія, вживання енергетиків, лудоманія) в середовищі військовослужбовців існують, так звані, «позитивні залежності», які, в свою чергу, призводять до синдромів та наслідків поведінкових адикцій. **Трудоголізм** – завдає прямої шкоди психічному та фізичному здоров'ю. Робота (завдання) – понад усе. Відбувається нехтування іншими цінностями і видами діяльності (наприклад, родиною, колективом). Військовий керівник отримує задоволення від процесу роботи, її обсягів. Потяг до роботи виникає компульсивно, робота виконується з більшою ретельністю, завзяттям, інтенсивністю, ніж того вимагає мета. Виникають маніпулятивні стратегії взаємодії, змінюються особистісні якості та гуманістичні цінності, мають прояв загострений перфекціонізм, посилена недовіра до інших, погіршення фізичного та психічного здоров'я, що негативно позначається як на самому керівнику, так і на всій робочій групі, на якості його роботи, на взаємодії з іншими. Формується особистість з такими переважаючими рисами: ретельність у роботі; любов до чистоти і порядку; велике завзяття, терпіння й старанність, але в підсумку – досягнення середніх результатів; прагнення до бездоганності в усьому, навіть у моральних та етичних нормах, вимога цього від інших людей, що призводить до конфліктів; труднощі у виборі; застрягання на подробицях, деталях, моментах; надмірна ґрунтовність; наполегливість, що переростає в упертість, цілеспрямованість, прямолінійність у досягненні мети; системність у мисленні, організованість, надання надмірного значення другорядному; передбачливість, страх перед помилками; накопичення стресів і образ. Отже, в кінцевому рахунку, трудоголізм стає негативним феноменом. Страх помилитися живить почуття тривоги, ситуація стає обтяжливою, а активність непродуктивною. Нестача відпочинку та фізичних вправ негативно позначається на самопочутті, мають прояв

PSYCHOLOGY AND PSYCHIATRY

соматичні захворювання, які з часом можуть перерости у хронічні. Погіршення взаємовідносин у колективі, постійне ускладнення та переробка одних і тих же завдань, неефективний менеджмент часу, систематичний психологічний дискомфорт приводять колектив до висновку – вигідніше мати завзятих виконавців, ніж залежного від роботи керівника.

Профілактика залежностей у військовослужбовців включає комплекс адміністративних, медичних та психологічних заходів. Залежності можна попередити за допомогою різних напрямків роботи:

- покращення кадрової роботи (професійний відбір і підбір для комплектування, доукомплектування підрозділів та військових частин, підвищення по посаді, розстановка кадрів тощо);

- соціальна підтримка персоналу, спрямована на систематичне забезпечення соціальних гарантій і пільг для військовослужбовців та членів їх сімей; контроль рівня навантаження на військовослужбовців; приділення уваги питанням режиму праці та відпочинку, всіляко гармонізуючи їх із потребами військової служби; нормалізація (оптимізація) умови праці військовослужбовців [1, с.5-32];

- психологічна робота офіцерів-психологів спрямовувати для зміни ставлення до залежностей та мотивації до здорового способу життя, як індивідуально так і в складі груп;

- розробка програми спостереження за військовослужбовцями під час ротаций з метою раннього виявлення та контролю стрес-спровокованих розладів та залежностей;

- проведення занять, інформування та психологічної освіти серед військовослужбовців щодо ризиків залежностей, включаючи наслідки зловживання алкоголю, наркотиків, ігроманії, гігієни розумової праці та їх психічні/соціальні наслідки;

- дотримання принципу соціальної справедливості (обов'язково по черзі) під час розподілу серед особового складу підрозділу додаткових службово- господарських завдань;

- організація побуту з метою забезпечення умов для повноцінного сну, психофізіологічного відновлення, дозвілля та запобігання стресам;

- створення умов, де військовослужбовець може звернутися про допомогу у психологічній реабілітації або розвантаженні без страху бути висміяним або покараним (безпечна допомога).
Висновки.

В основі залежностей лежать природні потреби людини. Схильність до залежностей, загалом, є універсальною

PSYCHOLOGY AND PSYCHIATRY

особливістю людини. За певних умов деякі нейтральні об'єкти перетворюються на життєво важливі для людини, а потреба в них посилюється до неконтрольованої. Психологічна залежність – це саморуйнівний стан, при якому людина втрачає контроль над власною поведінкою або емоціями, відчуючи непереборну потребу у певному об'єкті чи дії задля задоволення чи заспокоєння. Вона базується на механізмах мозку, що вимагають «петлі винагороди» (допаміну), викликаючи тривогу, депресію та роздратування при відсутності бажаного.

Аналіз залежностей військовослужбовців вимагає систематичного вивчення їх індивідуально-психологічних якостей з врахуванням соціалізації особистості з метою з'ясування, що саме, де саме, в який період виникла та чи інша залежність; роль сім'ї (партнерські стосунки, модель влади та поведінки, трансформація моделей сім'ї на сучасному етапі, виховання); соціалізація серед однолітків; молодіжна субкультура; пристосування до певних обставин; самовизначення та інш.

Воєнний стан, бойові дії, постійна загроза життю, зростання агресивності соціального середовища, насильство, злочинність, втрата впевненості в майбутньому, відсутність відчуття безпеки, обстріли цивільної інфраструктури – усе це формує травматичне тло, що сприяє розвитку нових форм залежностей, які переносяться у військове середовище. Командирам (начальникам) необхідно пам'ятати, що залежність – це не про силу волі, це про рівень стресу. Організація допомоги та профілактики – це відповідальність перед собою та своїми підлеглими. Не боротьба, а профілактика залежностей військовослужбовців – це важлива частина бойової готовності підрозділу.

Психологічні залежності можуть бути підґрунтям для розвитку фізичної залежності, але самі по собі вони не мають класичного фізичного синдрому відміни, проявляючись саме через психологічні страждання. Лікування найчастіше базується на психотерапії (когнітивно-поведінкова терапія) для зміни моделей мислення та поведінки. Алкоголікам, наркоманам, лудоманам потрібна повна реконструкція особистості. Необхідно навчитися проживати почуття правильно, без боязні наслідків. Реконструкція вимагає психологічного і медикаментозного впливу. Залежності піддаються лікуванню, але на це потрібен тривалий час.

PSYCHOLOGY AND PSYCHIATRY

References:

- [1] Кокун О.М., Мороз В.М., Лозінська Н.С., Пішко І.О. Профілактика поведінкових адикцій військовослужбовців: методичний посібник. Ч. 2. Київ: ТОВ «7ВЦ», 2025. 116 с.
- [2] Указ Президента України № 234/2024 від 20.04.2024 року "Про рішення Ради національної безпеки і оборони України "Щодо протидії негативним наслідкам функціонування азартних ігор в мережі Інтернет".
- [3] Лашта Р., Тицький І., Букреев В., Лашта О. Лудоманія, як сучасна проблема (хвороба) військовослужбовців. X Міжнародна науково – практична конференція 26–28.11.2025. Осло, Норвегія. SCIENTIFIC COLLECTION «INTERCONF» 273. 404 с.
- [4] Романишин А., Остапчук О., Лозовий І., Неурова А., Мараєва В., Герасименко М., Вітюк В., Хруленко І. П86 Психологія відхильної поведінки військовослужбовців. – К: НДЦ ГП ЗС України, 2024. – 224 с
- [5] <https://onclinic.ua/blog/iak-peremogti-ludomaniyu-zaleznist-vid-azartnix-igor#:~:text=>