BG Pulse Journal USA
ISSN:1947-2536 http://www.bgpulseusa.com/index.php/bg

NEVROZLARDA KOGNITIV-XULQ-ATVOR PSIXOTERAPIYASI VA IGROMANIYANI DAVOLASHDA PSIXOTERAPIYANING AHAMIYATI

Maxammadjonov Farrux G'ayratulla o'g'li
ghamidova.gh@gmail.com
doi:https://doi.org/10.5281/zenodo.23238455

Annotatsiya. Mazkur maqolada nevrotik buzilishlar va qimor o'yinlariga qaramlik-igromaniya holatlarida psixoterapiyaning nazariy va amaliy ahamiyati tahlil qilinadi. Xususan, kognitiv-xulq-atvor terapiyasining (KBT) nevrotik simptomlar, xavotir, vahima va noto'g'ri kognitiv sxemalarni kamaytirishdagi o'rni yoritiladi. Shuningdek, igromaniyada psixoterapiyaning maqsadlari, kognitiv buzilishlar, motivatsion yondashuv va relapsning oldini olish masalalari ko'rib chiqiladi. Ilmiy tadqiqotlar va tizimli sharhlar asosida psixoterapiyaning samaradorligi hamda mavjud ilmiy dalillarning cheklovlari bayon etiladi.

Kalit so'zlar: nevroz, kognitiv-xulq-atvor terapiyasi, KBT, psixoterapiya, xavotir, vahima buzilishi, igromaniya, qimor o'yinlariga qaramlik, kognitiv buzilish, motivatsion intervyu, relaps.

Значение когнитивно-поведенческой психотерапии при неврозах и психотерапии в лечении игромании

Аннотация: В данной статье анализируется теоретическое и практическое значение психотерапии при невротических расстройствах и зависимости от азартных игр (игромании). В частности, освещается роль когнитивно-поведенческой терапии (КПТ) в снижении невротических симптомов, тревоги, паники и неверных когнитивных схем. Также рассматриваются цели психотерапии при игромании когнитивные нарушения, мотивационный подход и вопросы профилактики рецидивов (релапса). На основе научных исследований и систематических обзоров излагаются эффективность психотерапии и ограничения существующих научных доказательств.

Ключевые слова: невроз, когнитивно-поведенческая терапия, КПТ, психотерапия, тревога, паническое расстройство, игромания, зависимость от азартных игр, когнитивное нарушение, мотивационное интервью, рецидив.

The Importance of Cognitive Behavioral Psychotherapy in Neuroses and Psychotherapy in the Treatment of Gambling Addiction

Abstract: This article analyzes the theoretical and practical importance of psychotherapy in cases of neurotic disorders and gambling addiction (ludomania). In particular, it highlights the role of Cognitive Behavioral Therapy (CBT) in reducing neurotic symptoms, anxiety, panic, and maladaptive cognitive schemas. Furthermore, the objectives of psychotherapy in gambling addiction, cognitive distortions, motivational approaches, and relapse prevention issues are reviewed. Based on scientific research and systematic reviews, the effectiveness of psychotherapy and the limitations of available scientific evidence are presented.

Keywords: neurosis, cognitive-behavioral therapy, CBT, psychotherapy, anxiety, panic disorder, gambling addiction, ludomania, cognitive distortion, motivational interviewing, relapse

Kirish. Zamonaviy psixologiya va klinik psixoterapiyada insonning hissiy holati, fikrlash jarayonlari va xulq-atvori o‘rtasidagi o‘zaro bog‘liqlik muhim ilmiy masalalardan biri hisoblanadi. Xavotir, qo‘rquv, stress, obsesiv fikrlar va boshqa nevrotik belgilar insonning kundalik faoliyati, ijtimoiy munosabatlari hamda ta’lim yoki mehnat faoliyatiga salbiy ta’sir ko‘rsatishi mumkin.

Bunday holatlarda psixoterapiyaning turli yo‘nalishlari qo‘llanadi. Shular orasida kognitiv-xulq-atvor terapiyasi (KBT) ilmiy jihatdan keng o‘rganilgan psixoterapevtik yondashuvlardan biridir. KBT insonning muammoga olib keluvchi fikrlari, e’tiqodlari va xulq-atvor shakllarini aniqlash hamda ularni konstruktivroq usullar bilan qayta ko‘rib chiqishga qaratiladi. NICE ma’lumotlariga ko‘ra, KBT xavotir buzilishlarida fikrlar, e’tiqodlar va talqinlarning simptomlar bilan bog‘liqligini aniqlash va ular bilan ishlashni o‘z ichiga oladi.

Psixoterapiyaning yana bir muhim qo‘llanish sohasi — qimor o‘yinlariga qaramlik (gambling disorder). Bunda insonning qimor bilan bog‘liq xatti-harakatlarini nazorat qilish qiyinlashishi, moliyaviy va ijtimoiy muammolar yuzaga kelishi mumkin. Ilmiy adabiyotlarda ushbu muammo bilan ishlashda KBT va motivatsion intervyu kabi psixologik yondashuvlar o‘rganilgan. Cochrane tizimli sharhida KBTning davolashdan keyingi dastlabki davrda qimor xatti-harakatlari va simptomlarini kamaytirishga yordam berishi haqida dalillar keltirilgan, biroq uzoq muddatli ta’sirlar bo‘yicha ma’lumotlar cheklangan. Kognitiv-xulq-atvor psixoterapiyasi insonning fikrlari, emotsiyalari va xulq-atvori o‘rtasidagi o‘zaro bog‘liqlikka asoslanadi. Ushbu yondashuvda muammoli avtomatik fikrlarni aniqlash va ularni qayta baholash muhim terapevtik mexanizm hisoblanadi (Beck, 1976).[1.]

Nevroz tushunchasi va uning psixologik xususiyatlari

“Nevroz” atamasi tarixan turli psixologik va klinik holatlarni ifodalash uchun ishlatilgan. Zamonaviy diagnostik tizimlarda “nevroz” yagona mustaqil diagnostik kategoriya sifatida avvalgi ma’nosida qo‘llanmaydi; uning tarkibiga kirgan ko‘plab holatlar xavotir, vahima, obsesiv-kompulsiv va boshqa buzilishlar doirasida ko‘rib chiqiladi.

Metodologiya qismi. Nevrozlar haqidagi: Kognitiv-xulq-atvor yondashuvi xavotir va boshqa emotsional buzilishlarda disfunksional fikrlash shakllarini o‘zgartirish orqali psixologik simptomlarni kamaytirishga qaratilgan (Beck, 1976; Hofmann et al., 2012).[2.]

Igromaniya haqidagi qismga: Zamonaviy xalqaro tasniflarda gambling disorder (qimor o‘yini buzilishi) addiktiv xulq-atvor bilan bog‘liq buzilishlar qatoriga kiritilgan. Uning asosiy belgilariga qimor ustidan nazoratning buzilishi, qimorga boshqa faoliyatlardan ustunlik berilishi va salbiy oqibatlarga qaramay davom ettirilishi kiradi (WHO, 2024).[3]

Muhokama qismi: Qimor bilan bog‘liq muammolarni davolashda kognitiv-xulq-atvor psixoterapiyasi muhim psixologik yondashuvlardan biri sifatida qaraladi. NICE klinik tavsiyalarida qimor bilan bog‘liq zararlarni kamaytirishda guruh va individual KXAPdan foydalanish tavsiya etiladi; terapiyada qaytalanishning oldini olish komponenti ham bo‘lishi kerak (NICE, 2025)[4.]

Kognitiv xatolar haqida: Igromaniyada qimor bilan bog‘liq noto‘g‘ri kognitiv qarashlar muammoli xulqni davom ettirishga yordam berishi mumkin. Shu sababli psixoterapiyada kognitiv xatolarni aniqlash va qayta baholash muhim yo‘nalishlardan biri hisoblanadi (NICE, 2025).[5.]

Nevrotik simptomlarning asosiy psixologik xususiyatlariga quyidagilar kirishi mumkin:

- haddan tashqari xavotir;
- doimiy qo‘rquv va xavfsizlikka oid tashvishlar;
- salbiy fikrlash;
- o‘z imkoniyatlarini past baholash;

- turli vaziyatlardan qochish;
- emotsional zo‘riqish;
- uyqu bilan bog‘liq qiyinchiliklar;
- diqqatni jamlashdagi muammolar;
- takrorlanuvchi bezovta qiluvchi fikrlar.

Bunday simptomlarning shakllanishida biologik, psixologik va ijtimoiy omillar birgalikda rol o‘ynashi mumkin.

Kognitiv-xulq-atvor terapiyasining nazariy asoslari: KBTning asosiy g‘oyasi shundan iboratki, insonning hissiy holatiga faqat tashqi vaziyatning o‘zi emas, balki uning ushbu vaziyatni qanday talqin qilishi ham ta’sir qiladi.

Soddalashtirilgan holda:

Vaziyat → fikr/talqin → emotsiya → xulq-atvor

Masalan, inson omma oldida gapirishi kerak bo‘lsa:

- Vaziyat: auditoriya oldida chiqish.
- Avtomatik fikr: “Men albatta xato qilaman.”
- Emotsiya: kuchli xavotir.
- Xulq-atvor: chiqishdan qochish yoki imkon qadar tez tugatish.

KBT jarayonida aynan mana shu avtomatik fikrlar va xulq-atvor shakllari tahlil qilinadi.

NICE KBTni terapevt va mijozning hamkorlikdagi jarayoni sifatida ta'riflaydi: bunda muammoga bog‘liq fikrlar, e’tiqodlar va talqinlar aniqlanadi, kuzatiladi va ular bilan ishlash ko‘nikmalari shakllantiriladi.

Nevrozlarda KBTning asosiy maqsadlari

Nevrotik simptomlar bilan ishlashda KBTning asosiy maqsadlari quyidagilardan iborat:

- Avtomatik salbiy fikrlarni aniqlash. Inson ko‘pincha o‘z fikrlarining avtomatik tarzda paydo bo‘layotganini sezmaydi. Masalan:

“Menda albatta yomon narsa sodir bo‘ladi.”

“Men buni uddalay olmayman.”

“Hamma meni tanqid qiladi.”

“Agar xato qilsam, hammasi barbod bo‘ladi.”

Terapevt bilan hamkorlikda bunday fikrlarning asoslanganligi tahlil qilinadi Kognitiv buzilishlarni aniqlash

Xavotirli holatlarda quyidagi fikrlash xatolari uchrashi mumkin: voqealarni haddan tashqari salbiy baholash; “hammasi yoki hech narsa” tarzida fikrlash; kelajakni salbiy bashorat qilish; o‘zini haddan tashqari ayblash; bitta salbiy voqeani umumlashtirish.

-Qochish xulq-atvorini kamaytirish. Xavotirga sabab bo‘ladigan vaziyatlardan doimiy qochish qisqa muddatda yengillik berishi mumkin. Biroq ayrim holatlarda bu qo‘rquvning saqlanib qolishiga xizmat qiladi.

Shuning uchun KBTda xavfsiz va mutaxassis tomonidan moslashtirilgan usullar orqali insonning muammoli vaziyatlarga munosabatini o‘zgartirish ustida ishlanadi.

- Moslashuvchan fikrlashni shakllantirish. Maqsad “faqat ijobiy fikrlash” emas. Asosiy maqsad — vaziyatni realistik va muvozanatli baholash.

KBTning nevrotik buzilishlarda samaradorligi

KBT ayniqsa xavotir va vahima bilan bog‘liq buzilishlarda keng qo‘llanadigan psixoterapevtik yondashuvlardan biridir. Masalan, NICE tavsiyalarida generalizatsiyalashgan xavotir buzilishida KBT tamoyillariga asoslangan psixologik yordam shakllari tavsiya qilinadi.

Vahima buzilishida ham KBT muhim psixoterapevtik yondashuv hisoblanadi. NICE

materiallarida o‘rtacha va og‘ir vahima buzilishida KBT psixologik davolash variantlaridan biri sifatida ko‘rsatiladi.

Shu sababli KBTni nevrotik simptomlar bilan ishlashda:
fikrlar → his-tuyg‘ular → xulq-atvor uchligini tahlil qilishga asoslangan tizimli psixoterapevtik yondashuv sifatida tavsiflash mumkin.

-Igromaniya tushunchasi

Igromaniya yoki zamonaviy klinik terminologiyada gambling disorder — qimor o‘yinlariga qaramlik — qimor o‘yinlariga nisbatan nazoratning buzilishi va uning inson hayotining muhim sohalariga salbiy ta’sir ko‘rsatishi bilan bog‘liq holatdir.

Uning psixologik jihatdan muhim belgilaridan biri — qimor bilan bog‘liq fikr va xatti-harakatlarning takrorlanishi hamda insonning ularni nazorat qilishda qiyinchilikka duch kelishidir.

Igromaniya nafaqat moliyaviy muammo sifatida, balki kognitiv, emotsional, xulqiy va ijtimoiy muammolar majmuasi sifatida o‘rganilishi kerak.

Igromaniyada psixologik mexanizmlar

Qimor o‘yinlariga qaramlikda bir qator kognitiv xatolar kuzatilishi mumkin.

“Nazorat illyuziyasi”, Inson tasodifga asoslangan natijani o‘zining mahorati yoki qarori bilan to‘liq boshqarish mumkin deb hisoblaydi.

“Omad ketma-ketligi” haqidagi noto‘g‘ri tasavvur. Oldingi natijalar keyingi tasodifiy natijani belgilaydi degan xato qarash paydo bo‘lishi mumkin.

“Yo‘qotilgan mablag‘ni qaytarish” fikri. Oldingi yo‘qotishlarni qoplash uchun yana davom etish zarur degan fikr xulq-atvorni davom ettirishi mumkin. Selektiv xotira. Yutuqlarni kuchliroq eslab, yo‘qotishlarning umumiy ta’sirini kamaytirib baholash mumkin. Psixoterapiyada bunday kognitiv jarayonlarni aniqlash va ilmiy nuqtayi nazardan qayta ko‘rib chiqish muhim hisoblanadi.

Igromaniyani davolashda KBT

KBT qimor o‘yinlariga qaramlikni psixoterapevtik jihatdan o‘rganishda eng ko‘p tadqiq qilingan yondashuvlardan biridir.

Cochrane tomonidan 2022-yilda e’lon qilingan tizimli sharhda 14 ta tadqiqot va jami 1245 ishtirokchi ma’lumotlari tahlil qilingan. Ushbu sharhda KBT bo‘yicha 11 ta tadqiqot mavjud bo‘lgan va davolashdan keyingi 0–3 oylik davrda qimor simptomlari va ayrim xatti-harakatlarda ijobiy o‘zgarishlar kuzatilgani qayd etilgan. Shu bilan birga, uzoq muddatli natijalar bo‘yicha tadqiqotlar kam bo‘lgani sababli KBT ta’sirining uzoq muddat davom etishi haqida qat’iy xulosa qilish qiyin.

Bu natija psixoterapiya samaradorligini baholashda qisqa muddatli natija va uzoq muddatli barqarorlikni alohida ko‘rib chiqish zarurligini ko‘rsatadi.

Igromaniyada motivatsion intervyuning o‘rni

Psixoterapiyada insonning o‘zgarishga bo‘lgan tayyorgarligi muhim ahamiyatga ega.

- Motivatsion intervyu insonning:
- muammoni anglashini;
- o‘zgarish zaruratini tushunishini;
-o‘z maqsadlarini aniqlashini;
- o‘zgarishga bo‘lgan ichki motivatsiyasini kuchaytirishni

qo‘llab-quvvatlashga qaratilgan.

Cochrane sharhida motivatsion intervyu bo‘yicha ayrim tadqiqotlar qimor xatti-harakatlarining kamayishi bilan bog‘liq ijobiy natijalarni ko‘rsatgani, biroq dalillar soni cheklanganligi qayd etilgan.

Psixoterapiyaning kompleks yondashuvdagi o‘rni

Igromaniya yoki og‘ir nevrotik simptomlar bilan ishlashda psixoterapiyani faqat bitta usulga tenglashtirish to‘g‘ri emas.

Kompleks yondashuv quyidagilarni o‘z ichiga olishi mumkin
1. klinik-psixologik baholash;
2. muammoning shakllanish omillarini aniqlash;
3. KBT;
4. motivatsion yondashuv;
5. oila bilan psixologik ish;
6. ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash;
7. relapsning oldini olish;
8. zarurat bo‘lsa, tegishli tibbiy mutaxassis bilan hamkorlik.

Bunda individual holat, simptomlarning og‘irligi va hamroh muammolar hisobga olinishi kerak.

Nevroz va igromaniyada psixoterapiyaning umumiy jihatlari

Har ikkala holatda ham psixoterapiya quyidagi umumiy yo‘nalishlarda ishlashi mumkin:

Yo‘nalish Nevrotik buzilishlar Igromaniya

Kognitiv jarayonlar Xavotirli fikrlarni tahlil qilish Qimor haqidagi noto‘g‘ri e’tiqodlarni tahlil qilish. Emotsiyalar Qo‘rquv va xavotirni boshqarish Impuls va hissiy zo‘riqishni anglash. Xulq-atvor Qochish xulqini kamaytirish Muammoli qimor xatti-harakatlarini kamaytirish. Motivatsiya Davolanishga jalb qilish O‘zgarishga tayyorgarlikni kuchaytirish. Profilaktika Simptomlarning qaytishini oldini olish Qayta qimor o‘ynash xavfini kamaytirish.Ijtimoiy sohaMunosabatlarni yaxshilash Oila va ijtimoiy munosabatlarni tiklash. Psixoterapiyada psixologik baholashning ahamiyati. Psixoterapiyani boshlashdan oldin muammoning xususiyatlarini to‘g‘ri baholash muhimdir.

Baholashda quyidagilarga e’tibor berilishi mumkin:
- simptomlarning davomiyligi;
- ularning kundalik hayotga ta’siri;
- stress omillari;
- fikrlashdagi muammoli sxemalar;
- xulq-atvor o‘zgarishlari;
-ijtimoiy munosabatlar;
- oilaviy muhit;

boshqa psixologik muammolarning mavjudligi. Shunday baholash psixoterapiya maqsadlarini individual tarzda belgilashga yordam beradi.

Psixoterapiyaning profilaktik ahamiyati. Psixoterapiya faqat mavjud simptomlarni kamaytirishga emas, balki kelajakda muammolarning takrorlanish xavfini kamaytirishga ham yo‘naltirilishi mumkin.

Buning uchun insonda:
- o‘z hissiyotlarini anglash;
- stressni konstruktiv boshqarish;
- muammoli fikrlarni aniqlash;
- sog‘lom qaror qabul qilish;
- ijtimoiy yordamdan foydalanish;

muammoli vaziyatlarda moslashuvchan xulqni tanlash kabi psixologik ko‘nikmalar shakllantiriladi.

Ilmiy dalillarning cheklovlari. Ilmiy tadqiqotlarni baholashda faqat “psixoterapiya samarali”

degan umumiy xulosa bilan cheklanmaslik kerak.

Masalan, Cochrane sharhida qimor o‘yinlariga qaramlik bo‘yicha KBTning qisqa muddatli foydali natijalari aniqlangan bo‘lsa-da, uzoq muddatli natijalar bo‘yicha ma’lumotlar yetarli emasligi ko‘rsatilgan. Shuningdek, ko‘plab tadqiqotlarda metodologik cheklovlar va bias xavfi mavjud bo‘lgan.

Shuning uchun kelajakdagi tadqiqotlarda: katta tanlanmalar; uzoq muddatli kuzatuv; standartlashtirilgan diagnostik mezonlar; turli psixoterapiya usullarini taqqoslash; komorbid holatlarni hisobga olish muhim hisoblanadi.

Natija qismi: Tadqiqotda amalga oshirilgan nazariy tahlil asosida quyidagi natijalarga kelindi:

1. Kognitiv-xulq-atvor psixoterapiyasi nevrotik buzilishlarda muhim psixoterapevtik yondashuv hisoblanadi. Uning asosiy maqsadi xavotir va emotsional zo‘riqishni qo‘llab-quvvatlovchi disfunksional fikrlar hamda xulq-atvor modellarini aniqlash va o‘zgartirishdan iborat.
2. Nevrozlarda psixoterapiyaning ta’siri kompleks xarakterga ega. U nafaqat mavjud simptomlarni kamaytirishga, balki shaxsning stressli vaziyatlarga munosabatini o‘zgartirish, muammolarni hal qilish va o‘z emotsiyalarini boshqarish ko‘nikmalarini rivojlantirishga qaratiladi.
3. Igromaniyada psixoterapiya muammoli qimor xulqini korreksiya qilishda muhim ahamiyatga ega. Ayniqsa, qimor bilan bog‘liq noto‘g‘ri kognitiv qarashlarni aniqlash va qayta baholash, qimor o‘ynashga undovchi vaziyatlarni aniqlash hamda muqobil xulq-atvor strategiyalarini shakllantirish muhim terapevtik yo‘nalishlardir.
4. Psixoterapiya qaytalanish xavfini kamaytirishga qaratilgan ko‘nikmalarni shakllantirishga yordam beradi. Bunda stressni boshqarish, kuchli istaklarni nazorat qilish, muammoli vaziyatlarni oldindan aniqlash va ularga moslashuvchan javob berish ko‘nikmalari muhim hisoblanadi.
5. Nevroz va igromaniyada individual yondashuv zarur. Psixoterapiya dasturini tuzishda shaxsning psixologik xususiyatlari, muammoning davomiyligi va og‘irligi, ijtimoiy muhit hamda qo‘shimcha psixologik muammolar hisobga olinishi lozim.

Umuman olganda, kognitiv-xulq-atvor psixoterapiyasi nevrotik buzilishlarda simptomlarni boshqarish va moslashuvchan fikrlash hamda xulq-atvorni shakllantirishga, igromaniyada esa qimor xulqini qo‘llab-quvvatlovchi kognitiv va emotsional mexanizmlarni korreksiya qilishga xizmat qiluvchi muhim psixoterapevtik vosita sifatida namoyon bo‘ladi. Mazkur yondashuvni individual xususiyatlarni hisobga olgan holda va zarur hollarda boshqa mutaxassislar bilan hamkorlikda qo‘llash psixologik yordamning kompleksligini ta’minlaydi.

Ilmiy dalillar tahlili KXAPning qimor bilan bog‘liq muammolarda terapevtik ahamiyatga ega ekanligini ko‘rsatadi. NICE dalillar sharhida KXAP qimor muammolarining og‘irligi va chastotasini kamaytirishda samarali yondashuv sifatida baholangan (NICE, 2025).[6.]

Xulosa. Nevrotik buzilishlar va qimor o‘yinlariga qaramlik turli klinik xususiyatlarga ega bo‘lsa-da, ikkala holatda ham psixologik omillar muhim rol o‘ynashi mumkin. Kognitiv-xulq-atvor terapiyasi insonning muammoli fikrlari, e’tiqodlari va xulq-atvorlarini tizimli ravishda o‘rganishga asoslanganligi sababli xavotir va vahima bilan bog‘liq buzilishlarda keng qo‘llanadi. NICE klinik tavsiyalarida KBT xavotir va vahima buzilishlari uchun muhim psixologik yondashuv sifatida ko‘rsatilgan.

Igromaniya holatida esa KBT qimor bilan bog‘liq kognitiv buzilishlar va xulq-atvorlarni psixoterapevtik jihatdan o‘rganishga imkon beradi. Cochrane tizimli sharhi KBTning davolashdan keyingi dastlabki davrda ijobiy natijalar berishi mumkinligini ko‘rsatadi, biroq uzoq muddatli samaradorlik bo‘yicha dalillar hali cheklangan.

Umuman olganda, zamonaviy psixoterapiyada asosiy e’tibor faqat simptomni yo‘qotishga emas, balki insonning o‘z fikrlari, hissiyotlari va xulq-atvorini anglash hamda boshqarish ko‘nikmalarini

rivojlantirishga qaratiladi. Shu sababli KBT nevrotik buzilishlar va qaramlik bilan bog‘liq psixologik muammolarni o‘rganishda muhim ilmiy-amaliy yo‘nalish hisoblanadi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Beck, A. T. (1976). Cognitive Therapy and the Emotional Disorders. New York: International Universities Press.

2. 2. Hofmann, S. G., Asnaani, A., Vonk, I. J. J., Sawyer, A. T., & Fang, A. (2012). The efficacy of cognitive behavioral therapy: A review of meta-analyses. Cognitive Therapy and Research, 36, 427–440.

3. 3. World Health Organization. (2024). Gambling. WHO.

4. 4. World Health Organization. (2024). Clinical Descriptions and Diagnostic Requirements for ICD-11 Mental, Behavioural and Neurodevelopmental Disorders. Geneva: WHO.

5. 5. National Institute for Health and Care Excellence (NICE). (2025). Gambling-related harms: identification, assessment and management (NG248).

6. 6. National Institute for Health and Care Excellence (NICE). (2025). Rationale and impact: Psychological interventions for gambling-related harms.

7. 7. Dowling, N., Merkouris, S., Lubman, D., et al. Pharmacological interventions for the treatment of disordered or problem gambling. Cochrane Database of Systematic Reviews, 2022.

1.