

JÁTSSZON MÉRTÉKKEL!

JÁTSSZON MÉRTÉKKEL!

JÁTSSZON
MÉRTÉKKEL!



SZERENCSEJÁTÉK ZRT.

www.szerencsejatek.hu



Információk és teszt
a túlzásba vitt szerencsejátékról

A szerencsejátékokról

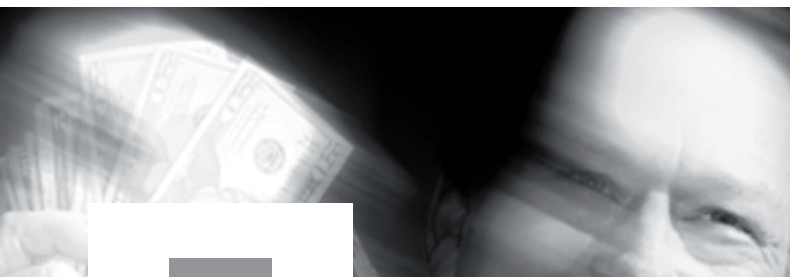
A játék öröm. Minden ember igényli a szórakozást, a játékkal járó izgalmakat. Ha szerencsejátékot játszunk, pénzt fordítunk arra, hogy a játék során nyerjünk. A kockázat izgalma, a kisebb-nagyobb, vagy éppen az álomösszegű nyeremények elérésének lehetősége teszi izgalmassá a szerencsejátékokat.

A felelős játék

A szerencsejáték a legtöbb ember számára a szórakozás egyik formája – azonban vannak, akik számára veszélyeket rejthet. A mértéktelen játék játékfüggőség kialakulásához vezethet, amelynek számos negatív következménye lehet. A felelős játékos csak annyit költ szerencsejátékra, amennyit megengedhet magának. A játékra fordított összeg valójában a szórakozása ára. Tudja, hogy a nyereség a véletlen műve, és nincs biztos szisztéma.

A játékfüggőség

Vannak, akik nem tudják abbahagyni a játékot, ha már egyszer elkezdték, és ez egyeseknél egyfajta kényszerré is válhat. Képtelenek megállni, újra és újra játszanak. Vagy azért, hogy nyerjenek, vagy azért, hogy a már elvesztett pénzüket visszakapják. Az, aki túl sokat játszik, vagy nagyon belemerül a játékba, elvesztheti a helyes döntési képességét arról, hogy reálisan mérlegeljen: meddig és mennyiért? A problémás szerencsejátékos pedig ön maga és környezete számára is súlyos problémákat okoz. Hazudik és kifogásokat keres, hogy eltitkolja a valóságot – például az eljátszott havi keresetet. Családi és baráti kapcsolatokat rombolhat le, mert a játék kényszere minden kapcsolatnál fontosabb lesz számára. Elveszítheti egzisztenciális háttérét, a munkahelyét, és családjá megélhetését is kockáztatheti, mert eljuttassa a létfenntartáshoz szükséges pénzt is. A játékszenvedélyre hajlamosak esetében a függőség észrevétlenül fejlődik, egy ideig könnyen rejtve marad. Ők maguk is csak később ébrednek rá, hogy egyre több komoly problémával kell szembenézniük.



A játékszenvedély az alábbi súlyos következményekkel járhat:

- pénzzavar, majd egyre nagyobb mértékű eladósodás
- munkahely, lakás elvesztése;
- családi és párkapcsolati problémák;
- konfliktusok a közvetlen környezetünkben lévő emberekkel: barátokkal, ismerősökkel;
- a hobbi és az érdeklődés feladása;
- magányosság, izoláció;
- az életöröm megszűnése, depresszió kialakulása;
- bűntettek elkövetése (lopás, csalás, sikkasztás, hogy az elvesztett pénzt pótolja).

A kiskorúak védelme

Törvény írja elő, hogy gyermekek és a 18. életévüket be nem töltött fiatalok számára tilos a szerencsejáték. A szerencsejáték-szervezők és -értékesítők kötelesek betartani ezt a szabályt. Ön is figyeljen arra, hogy gyermekei helyes képet alakítsanak ki a szerencsejátékokról, és a mértékletes játékkal mutasson nekik jó példát!



Vajon Ön is veszélyeztetett?

A következő kérdések segítségével Ön is könnyen ellenőrizheti, hogy hajlamos-e a játékszenvedélyre. Válaszoljon őszintén – igennel vagy nemmel – az alábbi kérdésekre!

Fektetett már több pénzt a szerencsejátékba, mint amit az anyagi helyzete egyébként megengedett?

1 igen - nem

Volt már sikertelen kísérlete a játék abbahagyására?

2 igen - nem

Nyugtalan vagy izgatott akkor, ha nem játszhat?

3 igen - nem

Kritizálta már környezete a túlzott mértékű játék miatt?

4 igen - nem

Érezte már magát hibásnak a játék vagy annak negatív következményei miatt?

5 igen - nem

Próbálkozott már azzal, hogy a játékban elvesztett pénzt újabb játékkal nyerje vissza?

6 igen - nem

Vett már igénybe kölcsönt annak érdekében, hogy játszani tudjon?

7 igen - nem

Hazudott valaha családtagjainak, vagy bárkinek a szerencsejátékáról, illetve ezzel kapcsolatos veszteségeiről?

8 igen - nem

Követett el valaha illegális cselekményt azért, hogy játszhasson?

9 igen - nem

Volt már arra példa, hogy pénzért könyörgött valakinek, hogy a játékból eredő adósságait rendezhesse?

10 igen - nem

Egy vagy több állítás igaz Önre?

Ha a fentiek közül akár csak egyre is igennel válaszolt, Ön a játékfüggőség szempontjából veszélyeztetett. Nem állítható határozottan, hogy játékfüggő, de kritikusán kell szemlélnie önmagát. Ha úgy érzi, hogy a szerencsejátékokhoz való viszonya problémás, legyen bátorsága segítséget igénybe venni! Beszéljen helyzetéről egy Önhöz közel álló személlyel, vagy forduljon szakemberhez!

Intő jelek

Ha az alábbi felsorolásból néhány igaz Önre is, gondolja át a szerencsejátékhoz való viszonyát, és változtasson!

- A játékok gyakran lekötik a figyelmét.
- Nőnek a játékra fordított kiadásai.
- Erőfeszítéseket tesz a kiadások csökkentésére, de még többet játszik.
- Feszültséget érez, ha nem játszhat annyit, amennyit szeretne.
- Azért játszik, hogy elfeledje a problémáit.
- Újra játszik, hogy visszanyerje a játékban elvesztett pénzét.
- Hazudik a tartozásairól, és arról is, hogy még játszik.
- Kölcsönöket kér, illetve vesz fel, hogy fedezze a játékadosságait.
- Lop vagy csal azért, hogy legyen pénze a játékra.
- Kockára teszi az állását és a családját azért, hogy játszhasson.
- Szemrehányásokat kap családtagoktól, barátoktól a túlzott játék miatt.

Hogyan maradjunk felelős játékosok? 8 jó tanács:

1 Ne költsünk túl! Játsszunk mértékkel!

Ha nehezen tudunk ellenállni a játékkedvünknek, szembe kell néznünk önmagunkkal. Ha erős bennünk a játékkedv, mérlegelnünk kell, hogy van-e elegendő pénzünk, amely játékra fordítható. A játék legyen szórakozás, és csak annyiért játszunk, amennyit a szórakozásra tudunk fordítani. Soha ne játszunk azért, hogy anyagi gondjainkat oldjuk meg vele! Nyerni öröm, de felelőtlenség a szerencsére bízni boldogulásunkat.

2 Előre döntsük el, mekkora összeget fordítunk játékra!

Mielőtt játszunk, ésszerű, ha meghatározunk egy limitösszeget, amennyit a játékra tudunk költeni. Jó, ha fixáljuk az összeget, amelyet erre áldozunk, és ne lépjük túl ezt a keretet!

3 Korlátozzuk a játékra fordított időt!

Azoknál a szerencsejátékoknál, ahol a gyakori sorsolás, avagy az azonnali nyeremény eléréseinek felkínált lehetősége miatt folyamatosan lehet játszani, nemcsak a játékra fordítandó pénzüsszeget, de az arra fordított időt is kor-

látozni kell. A játék izgalmában gyakran elvesz az időérzés, és könnyen túlkölthetkezhetünk. Már előre döntse el tehát, hogy mennyi ideig játszik. Hasznos lehet az is, ha játék közben szüneteket iktat be, hogy hideg fejjel gondolja át a helyzetét.

4 Ne játsszunk kölcsönből!

Kölcsönből játszani – ez óriási problémák okozója lehet: anyagi gondokat, a belénk vetett bizalom elvesztését eredményezheti, ha nem tudjuk megadni a felelőtlenül kölcsön kért pénzt. Miként nem játszhatjuk el a mindennapi életre fordítandó pénzünket, úgy – ha már elfogyott – nem is kérhetünk játékra kölcsön.

5 Soha ne játsszunk azért, hogy az elvesztett pénzt visszanyerjük!

Ha azért folytatjuk a játékot, hogy visszanyerjük az elvesztett pénzünket, ez azzal a kockázattal jár, hogy még többet veszítünk, mert a nyeresre nincs biztos szisztéma. El kell fogadnunk, hogy a játékból, ha veszteséggel is, de ki kell szállni.

6 Ne hazudozzunk és ne titkolózzunk!

A hazugság és a titkolózás az elvesztett összegekről vészhelyzetet jelöl. Az természetes, ha egyaránt tudunk beszélni a veszteségeinkről és a nyereményeinkről. Ha titkolózunk, vagy ha-

zudunk, már jelzi, hogy változtatnunk kell a játékokhoz való hozzáállásunkon, és ki kell szállni!

7 Soha ne azért játsszunk, hogy megoldást találjunk a problémáinkra!

Tévúton jár, ha azért játszik, hogy a játék örömeivel a gondoljai elől meneküljön, esetleg abban bízik, hogy éppen a játékkal járó nyereség oldhatja meg a problémáit. Ezzel csak még nagyobb gondoknak teszi ki magát, hiszen így könnyen válhat játékfüggővé. Mindig találja meg az örömét más tevékenységekben, a családdal, a barátokkal való együttléteketben.

8 Ne feledkezzen meg arról, hogy a játék kimenetelét a véletlen szabályozza!

Minden fortély és furfang haszontalan: a véletlen alapuló játék eredményét nem lehet megjósolni. A véletlen nem szabályozza önmagát, erről ne feledkezzen meg játék közben sem! Hogy biztos legyen abban, hogy mindig a realitások határain belül marad, tanácsos szünetet tartani. A játék hevében ugyanis könnyen hihetjük azt, hogy az eredményt befolyásolhatjuk. Figyeljen arra is, hogy legális játékot játsszon, ahol a játék tisztasága, a nyereség kifizetése garantált.



A játékfüggőséggel küzdők hozzátartozói

Gyakran a hozzátartozók is felismerik a játékszenvedély egyértelmű jeleit. Ilyenkor megpróbálnak segíteni – például úgy, hogy a barátok és ismerősök előtt e szenvedélybetegséget ártalmatlan időöltésnek állítják be, vagy egyenesen eltitkolják, csak hogy az érintettet ne hozzák kellemetlen helyzetbe. Ők és az érintett is egyaránt tovább szenved. Ez a tudatos, ugyanakkor hibás magatartás nem vezet a gyógyuláshoz.

Egy játékfüggőséggel küzdő hozzátartozójának mindig figyelnie kell arra, hogy a szenvedélybeteg ne legyen mértéktelen, ne lépje túl saját lehetőségeit. A hosszú ideig tartó gondoskodás talán az egyetlen módszer arra, hogy a szenvedélybeteg megtanuljon önállóan is felelősséget vállalni tetteiért.

Az önálló felelősségvállalás az egyén jó közérzetének kialakítása szempontjából is fontos. Adjanak tanácsot, nyújtsanak támaszt neki! Akár szakemberhez is fordulhatnak segítségért.

A gyermek is megsínyli, ha játékfüggő van a családban. Az ilyen helyzetekkel járó csalódás, szégyenkezés és pénzügyi krízisek is rombolják a gyermek önbecsülését. Sokszor a szégyenérzet miatt nem kérdeznak a problémáról, vagy érthető módon nem tudnak vele mit kezdeni. Segítsen a gyermekének is a helyzet kezelésében, és életkorához illően beszéljen vele a problémáról!



Hová fordulhat segítségért, ha baj van?

Ha úgy érzi, hogy Önnél kialakult a játékfüggőség, és egyedül vagy családtagjaira támaszkodva sem tud megbirkózni a problémájával, forduljon szakemberhez, aki segíteni tud Önnek. Meg kell találnia a kiutat a játékfüggőségből, akár önállóan, akár külső segítséggel. Ne feledje: problémájával nincs egyedül!

Névtelen Szerencsejátékosok Magyarországi Közössége – GA (a rövidítés a szerevezet angol nevéből ered)

A Névtelen Szerencsejátékosok olyan férfiak és nők közössége, akik megosztják egymással tapasztalataikat, erejüket és azon reményüket, hogy megoldhatják közös problémájukat, és segíthetnek másoknak is felépülni a játékproblémából. A közösséghez való tartozásnak az egyetlen feltétele: a vágy a szerencsejátékok üzésének az abbahagyására. A GA-tagság nem jár semmilyen díjjal, a saját hozzájárulásából tartják fenn magukat.

GA INFO: 1447 Budapest, Pf. 535.
Telefonügyelet: +36 20 462 83 04
Honlap: www.gamblersanonymous.hu
E-mail: ga@gamblersanonymous.hu

Dr.Info – Lakossági egészségügyi információs szolgálat telefonon és interneten

A Dr.Info játékfüggőséggel foglalkozó oldalán a témával kapcsolatos információk mellett megtalálható az ellátást nyújtó egészségügyi szolgáltatók folyamatosan aktualizált listája.

Telefonszám: 06 40 374 636

A telefonos információs szolgáltatás mindennap éjjel-nappal (0–24 óráig) elérhető.

Honlap: www.dr.info.hu

Szerencsejáték Zrt.

www.szerencsejatek.hu

A kiadvány az Egészségügyi Stratégiai Kutatóintézet (ESKI) szakmai ajánlásával jelenik meg.

Honlap: www.eski.hu



4100