

GREEK

GASTINO

ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΙΚΑ ΤΥΧΕΡΑ ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ

Οδηγός για τις Οικογένειες



camh

Centre for Addiction and Mental Health
Centre de toxicomanie et de santé mentale



Προβληματικά Τυχερά Παιχνίδια: Οδηγός για τις Οικογένειες



A Pan American Health Organization /
World Health Organization
Collaborating Centre
Affiliated with the University of Toronto

Problem Gambling: A Guide for Families

Problem Gambling Project staff

ISBN 0-88868-472-X

Printed in Canada

Copyright © 2004, 2005, 2006, 2008 Centre for Addiction and Mental Health,
Toronto ON

No part of this work may be reproduced or transmitted in any form or by any means electronic or mechanical, including photocopying and recording, or by any information storage and retrieval system without written permission from the publisher—except for a brief quotation (not to exceed 200 words) in a review or professional work.

2844/03-2004, 03-2005, 11-2006, 03-2008

Περιεχόμενο

Αναγνωρίσεις 5

Εισαγωγή 7

1 Τι είναι τα Τυχερά Παιχνίδια; 9

2 Ποια είναι τα Προβληματικά Τυχερά Παιχνίδια; 13

3 Οι Συνέπειες των Τυχερών Παιχνιδιών 19

4 Μετάβαση προς την Αλλαγή 27

5 Η Παροχή Βοήθειας 43

6 Που να Βρούμε Βοήθεια 49

Αναγνωρίσεις

Αυτός ο οδηγός βασίζεται στη γνώση και την πείρα του προσωπικού του Σχεδίου Προβληματικών Τυχερών Παιχνιδιών στο Κέντρο Εξάρτησης και Πνευματικής Υγείας (CAMH). Λάβαμε επίσης πληροφορίες από συμβούλους και άλλους από το Οντάριο, οι οποίοι ασχολούνται με άτομα επηρεασμένα από τα προβληματικά τυχερά παιχνίδια. Τελικά, είμαστε ευγνώμονες στους πελάτες που λάβανε το χειρόγραφο και που προσφέρανε τις πολύτιμες συμβουλές τους.

Τα Προβληματικά Τυχερά Παιχνίδια (Problem Gambling): Ένας οδηγός για τις Οικογένειες ο οποίος είναι παραγωγή του προσωπικού του Εκπαιδευτικού και Εκδοτικού Τμήματος στο CAMH.

Εισαγωγή

Ο οδηγός αυτός απευθύνεται στα άτομα που ανησυχούν για κάποιον συγγενή τους ο οποίος εμπλέκεται σε τυχερά παιχνίδια. Εάν εσείς ο ίδιος έχει προβλήματα με τα τυχερά παιχνίδια, παρακαλούμε συμβουλευτείτε το φυλλάδιο Τα Προβληματικά Τυχερά Παιχνίδια: Τα Ζητήματα, Οι Επιλογές.

Κάποιος πολύ σημαντικός για σας μπορεί να παίζει κατά έναν τρόπο που σας αφορά. Ίσως ένα εμπλεκόμενο σε τυχερά παιχνίδια μέλος της οικογένειας προκαλεί χρηματικά και οικογενειακά προβλήματα. Αυτό μπορεί να σας κάνει να νιώσετε θυμωμένος ή συγχυσμένος.

Οι περισσότερες οικογένειες που αντιμετωπίζουν προβλήματα με τα τυχερά παιχνίδια θέλουν να ξέρουν πως να ξαναποκτήσουν τον έλεγχο της ζωής τους. Ελπίζουμε αυτός ο οδηγός να σας βοηθήσει:

- να κατανοήσετε τον προβληματικά τυχερά παιχνίδια
- να κατανοήσετε πως τα τυχερά παιχνίδια μπορούν να επηρεάσουν την οικογένειά σας.
- να βρείτε τρόπους να ξαναβάλετε τη ζωή σας σε τάξη.
- να ασχοληθείτε με χρηματικά ζητήματα.
- να μάθετε πως η κοινωνικό-ψυχολογική βοήθεια μπορεί να βοηθήσει εσάς και την οικογένειά σας.
- να βρείτε πόρους που έχουν βοηθήσει άλλες οικογένειες.

Η ζωή σας μπορεί να αισθάνεται εκτός ελέγχου αυτή τη στιγμή. Τα τυχερά παιχνίδια μπορεί να προκαλούν σοβα-

ρές χρηματικές και οικογενειακές δυσκολίες. Αλλά με βοήθεια, η οικογένειά σας μπορεί να ασχοληθεί και να ξεπεράσει τα προβλήματα με τα τυχερά παιχνίδια. Ειδικοί εκπαιδευμένοι σύμβουλοι έχουν βοηθήσει χιλιάδες άτομα να σταματήσουν ή να ελέγξουν τα τυχερά παιχνίδια. Άτομα με προβλήματα τυχερών παιχνιδιών αναρρώνουν και οι οικογένειές τους συνέρχονται. Η οικογένειά σας μπορεί να είναι μια από αυτές. Αποκτώντας αυτό τον οδηγό, θα έχετε κάνει ένα σημαντικό πρώτο βήμα.

1

Τι είναι τα Τυχερά Παιχνίδια ;

Παίζετε σε τυχερά παιχνίδια όποτε παίρνετε το ρίσκο να χάσετε χρήματα ή αντικείμενα, και όταν το κέρδος ή απώλεια αποφασίζετε κυρίως από την τύχη.

Υπάρχουν πολλοί διαφορετικοί τρόποι τυχερών παιχνιδιών όπως:

- τα παιχνίδια στο καζίνο
- το μπίνγκο
- το κένο
- η μηχανή λειτουργούσα με κέρμα
- τα λαχεία
- το ξυστό, Νεβάντα ή pull-tab tickets
- τα στοιχήματα σε χαρτοπαιξία, μαχ-γιονγκ ή ντόμνο
- τα στοιχήματα σε αγώνες ιπποδρομίας
- τα άλλα αθλητικά στοιχήματα
- τα στοιχήματα σε παιχνίδια δεξιολογίας όπως το γκολφ ή το μπιλιάρδο
- η τόμπολα και παρόμοια παιχνίδια
- τυχερά παιχνίδια στο διαδίκτυο
- η κερδοσκοπία στο χρηματιστήριο.

ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ ΜΕ ΤΟ ΤΖ'ΟΓΟ: ΟΙ ΑΡΙΘΜΟΙ

Οντάριο

- Το 2005-2206, η **Ontario Lottery and Gaming (OLG)** παρήγαγε \$2 δισεκατομμύρια σε έσοδα μετά από δαπάνες για την επαρχία.¹
- Το 2005, οι ενήλικοι ξόδεψαν περίπου \$485 σε τυχερά παιχνίδια σχετιζόμενα με την κυβέρνηση, λιγότερα κέρδη σε σχέση με τα \$106 το 1992.²
- Το 2005, 3-4% των ενήλικων είχαν έναν μέτριο σε σοβαρό πρόβλημα με τα τυχερά παιχνίδια.³
- Το 2005, νέοι ηλικίας 18-24, είχαν τα πιο υψηλά ποσοστά μέτριων και σοβαρών προβλημάτων με τα τυχερά παιχνίδια. Αυτό είναι περίπου η διπλάσια ποσότητα των προβλημάτων των ενήλικων με τα τυχερά παιχνίδια.³
- Το 2005, 63.3% των ενήλικων είπαν ότι είχαν παίξει τουλάχιστον μια φορά το περασμένο χρόνο.³
- Η πιο συνηθισμένη δραστηριότητα με τα τυχερά παιχνίδια στην οποία ενεπλάκησαν οι ενήλικοι το 2005 ήταν τα λαχεία.³
- Το 2005, περίπου 4% των μαθητών του λυκείου κινδύνευαν λόγω προβλήματος με τα τυχερά παιχνίδια. Το ποσοστό όλων των μαθητών που ενεπλάκησαν σε χαρτοπαιξία αυξήθηκε σημαντικά το 2003.⁴

Καναδάς

- Το 2005, ένας σε επτά ενήλικους και ενήλικες που ζούσαν μόνοι ξόδεψαν χρήματα σε καζίνο, σε βιντεολαχεία. Οι άντρες ξόδεψαν τρεις φορές παραπάνω χρήματα σε τυχερά παιχνίδια από τις γυναίκες.²
- Καθώς τυχερά παιχνίδια γίνονται όλο και προσιτά, ο αριθμός των ατόμων που επηρεάζονται αυξάνει.^{5,6}

ΠΑΡΑΠΟΜΠΕΣ:

1.

Ontario Lottery and Gaming. (2006). Annual Report 2005-2006. Available:

www.olg.ca/assets/documents/annual_report/annual_report_05-06.pdf

www.olg.ca/assets/documents/annual_report/annual_report_05-06.pdf

Accessed February 01, 2008.

2.

Statistics Canada. (2007). Perspectives on labour and income: Gambling. (Catalogue No. 75-001-XIE).

Available:

www.statcan.ca/english/freepub/75-001-XIE/comm/01.pdf

www.statcan.ca/english/freepub/75-001-XIE/comm/01.pdf

Accessed February 01, 2008

3.

Wiebe, J., Mun, P. & Kauffman, N. (2006). Gambling and problem gambling in Ontario. Toronto, ON:

Responsible Gambling Council. Available:

www.gamblingresearch.org/download.sz/1043%20Final%20Report%20POSTED%20VERSION.pdf?docid=7670

www.gamblingresearch.org/download.sz/1043%20Final%20Report%20POSTED%20VERSION.pdf?docid=7670

Accessed February 01, 2008.

4.

Centre for Addiction and Mental Health (2006). The mental health and wellbeing of Ontario students 1991-2005 (CAMH Research Document Series No. 18).

Available:

www.camh.net/Research/Areas_of_research/Population_Life_Course_Studies/OSDUS/OSDUS2005_mental_detailed_fnl.pdf

Accessed February 5, 2008.

5.

Korn, D., Gibbins, R. & Azmier, J. (2003). Framing public policy towards a public health parafigm for gambling. *Journal of Gambling Studies*, 19(2), 235-256.

6.

Jacques, C. & Ladouceur, R. (2006). A prospective study of the impact of opening a casino on gambling behaviours: 2 and 4 year follow ups. *Canadian Journal of Psychiatry*, 51(12), 764-773.

2

Ποια είναι τα Προβλήματα Τυχερά Παιχνίδια ;

Το πρόβλημα με τα τυχερά παιχνίδια δεν είναι μόνο η απώλεια χρημάτων. Τα προβλήματα με τα τυχερά παιχνίδια μπορούν να επηρεάσουν ολόκληρη τη ζωή ενός ατόμου.

Τα τυχερά παιχνίδια αποτελούν πρόβλημα όταν:

- αποτελεί εμπόδιο στη δουλειά, στο σχολείο ή σε άλλες δραστηριότητες.
- βλάπτει την πνευματική ή σωματική σας υγεία.
- σας βλάπτει οικονομικά
- βλάπτει την υπόληψή σας.
- δημιουργεί προβλήματα με την οικογένειά σας ή τους φίλους σας.

Υπάρχουν πολλά επίπεδα προβλημάτων με τα τυχερά παιχνίδια (δείτε το κουτί παρακάτω).

Επ'ΙπεΔΑ ΠΡΟΒΛΗΜ'ΑΤΩΝ ΜΕ ΤΑ ΤΥΧΕΡ'Α ΠΑΙΧΝ'ΙΔΙΑ

Τα προβλήματα με τα τυχερά παιχνίδια μπορεί να διακυμαίνονται από ελαφρά σε σοβαρά:

- Τα περισσότερα άτομα που παίζουν σε τυχερά παιχνίδια το κάνουν τυχαία χωρίς καμιά ζημιά.
- Σοβαροί κοινωνικοί παίκτες παίζουν ταχτικά, αλλά τα τυχερά παιχνίδια δεν έρχονται πριν από την οικογένεια ή τη δουλειά.
- Τα άτομα που παίζουν υπερβολικά συχνά έχουν πρόβλημα στη δουλειά τους ή με την οικογένεια και τους φίλους. Τα τυχερά παιχνίδια συχνά δημιουργούν χρηματικά προβλήματα.
- Για μερικούς, τα τυχερά παιχνίδια βλάπτουν σοβαρά κάθε μέρος της ζωής τους.

Τα άτομα με προβλήματα τυχερών παιχνιδιών υπάρχουν σε όλες τις ηλικιακές ομάδες, κατά εισόδημα, κατά πολιτισμούς, και κατά επαγγέλματα.

Όχι όλα τα άτομα που παίζουν υπερβολικά είναι το ίδιο, ούτε τα προβλήματα που αντιμετωπίζουν. Τα άτομα με προβλήματα τυχερών παιχνιδιών υπάρχουν σε όλες τις ηλικιακές ομάδες, κατά εισόδημα, κατά πολιτισμούς, και κατά επαγγέλματα. Μερικοί αναπτύσσουν προβλήματα με τυχερά παιχνίδια ξαφνικά, άλλοι κατά πολλά χρόνια. Υπάρχουν πολλές αιτίες για ον πολύ άγχος στη ζωή τους, που καθιστά τα τυχερά παιχνίδια προσφέρουν ευπρόσδεκτη ανακούφιση.

Γιατί Μερικοί έχουν Προβλήματα με τα Τυχερά Παιχνίδια ;

Οι ευκαιρίες να παίξει κανείς σε τυχερά παιχνίδια υπάρχουν παντού. Τα τυχερά παιχνίδια είναι πολύ δημοφιλή, ευρέως αποδεκτά και σε μεγάλο βαθμό διαφημισμένα. Αυτό σημαίνει ότι σε τυχερά παιχνίδια παίζουν πολλά άτομα, και επίσης παίζουν πιο συχνά. Η πλειοψηφία δεν γνωρίζουν τους κινδύνους που περιέχονται στα τυχερά παιχνίδια ή τις ενδείξεις των προβλημάτων με τα τυχερά παιχνίδια. Αυτός είναι ο λόγος που πολλά άτομα δημιουργούν προβλήματα με τα τυχερά παιχνίδια χωρίς να καταλάβουν τι συμβαίνει.

Πολλά άτομα παίζουν χωρίς να έχουν προβλήματα. Εκείνοι θεωρούν τα τυχερά παιχνίδια ως απλή διασκέδαση ή ως τρόπο να περάσουν το χρόνο με τους φίλους τους. Εύχονται να κερδίσουν, αλλά δεν προσδοκούν να κερδίσουν.

Τα άτομα που αναπτύσσουν προβλήματα με τα τυχερά παιχνίδια μπορούν να ξεκινήσουν κατά αυτό τον τρόπο. Αλλά συχνά έχουν άλλους λόγους για να εμπλακούν σε τυχερά παιχνίδια όπως:

- ελπίζουν για μια μεγάλη νίκη
- προσπαθούν να κερδίσουν τα χρήματα που έχουν χάσει
- τους αρέσει να ρισκάρουν
- είναι παρορμητικοί (ενεργούν χωρίς να σκέφτονται)
- προσπαθούν να νοιώθουν καλύτερα για τους εαυτούς τους
- η μοναχικότητα
- η φυγή από τα προβλήματα της ζωής
- η ανακούφιση του σωματικού και αισθηματικού πόνου
- η αντιμετώπιση της κατάθλιψης και του άγχους.

Μερικά είδη τυχερών παιχνιδιών δημιουργούν περισσότερες δυσκολίες από άλλα. Π.χ. οι μηχανές λειτουργούσες με κέρμα μπορούν να παρασύρουν τους παίκτες μέσω των συνεχών χαρακτηριστικών του παιχνιδιού, των συχνών μικρών κερδών, της ευκαιρίας για μεγαλύτερα κέρδη και μέσω οτιδήποτε φαίνεται να είναι συχνά πολύ κοντά στο σκοπό. Παρ'όλα αυτά, η κάθε μορφή τω τυχερών παιχνιδιών μπορεί να αποτελέσει πρόβλημα.

Οι Παράγοντες Κινδύνου

Υπάρχουν πολλοί παράγοντες κινδύνου για προβληματικά τυχερά παιχνίδια. Οι παράγοντες κινδύνου είναι πράγματα που κάνουν ένα άτομο πιο κατάλληλο να αναπτύσσει προβλήματα με τα τυχερά παιχνίδια. Ένα άτομο κινδυνεύει περισσότερο όταν:

- είχε κάποια μεγάλη νίκη κάποτε στο ιστορικό του με τα τυχερά παιχνίδια

Υπάρχουν πολλοί παράγοντες κινδύνου για προβληματικά τυχερά παιχνίδια. Οι παράγοντες κινδύνου είναι πράγματα που κάνουν ένα άτομο πιο κατάλληλο να αναπτύσσει προβλήματα με τα τυχερά παιχνίδια.

- έχει χρηματικά προβλήματα
- είχε μια πρόσφατη απώλεια ή αλλαγή όπως προβλήματα με τη σχέση του, διαζύγιο, απώλεια εργασίας, αποχώρηση από κάποια δραστηριότητα ή το θάνατο ενός αγαπημένου προσώπου
- παίζει σε τυχερά παιχνίδια για να αντιμετωπίσει κάποιο πρόβλημα υγείας και/ή σωματικό πόνο
- συχνά νοιώθει μόνος
- έχει λίγα ενδιαφέροντα και χόμπι ή νοιώθει ότι η ζωή του χάνει κατεύθυνση
- συχνά νοιώθει πλήξη, αναλαμβάνει ρίσκα ή ενεργεί χωρίς να σκέφτεται
- χρησιμοποιεί τα τυχερά παιχνίδια ή το αλκοόλ ή άλλες ουσίες για να αντιμετωπίσει τα κακά αισθήματα ή γεγονότα.
- συχνά νοιώθει κατάθλιψη ή άγχος
- έχει κακοποιηθεί ή πληγωθεί
- έχει (ή είχε) προβλήματα με το αλκοόλ ή άλλες ουσίες, με τα τυχερά παιχνίδια ή τα υπερβολικά έξοδα
- ζεί σε οικογένεια οπού κάποιος είχε προβλήματα με το αλκοόλ ή άλλες ουσίες, με τα τυχερά παιχνίδια ή τα υπερβολικά έξοδα
- νομίζει ότι κατέχει ένα σύστημα ή έναν τρόπο παιχνιδιού που αυξάνει τις πιθανότητες νίκης

Όσο περισσότερα πράγματα υπάρχουν σε αυτό τον κατάλογο που είναι αλήθεια για κάποιον, τόσο περισσότερο πρέπει να προσέχει κάποιος με τα τυχερά παιχνίδια.

Τα άτομα με προβλήματα με τα τυχερά παιχνίδια μπορούν να συγκαλύπτουν ή να λένε ψέματα όταν τους ρωτάς που ήταν ή τι απέγιναν τα χρήματα.

Ενδείξεις ότι τα Τυχερά Παιχνίδια είναι Προβληματικά

Από τη στιγμή που διαβάζετε αυτό το φυλλάδιο, είναι πιθανόν να ήδη ανησυχείτε ότι τα τυχερά παιχνίδια είναι επιζήμια για την οικογένειά σας. Εμπιστευτείτε τα συναισθήματά σας. Συχνά οι οικογένειες γνωρίζουν ότι κάτι δεν πάει καλά – αλλά όχι τι δεν πάει καλά. Τα άτομα με προ-

βλήματα με τα τυχερά παιχνίδια μπορούν να συγκαλύπτουν ή να λένε ψέματα όταν τους ρωτάς που ήταν ή τι απέγιναν τα χρήματα. Αυτό δυσκολεύει να προσδιοριστούν τα προβλήματα με τα τυχερά παιχνίδια.

Ιδού μερικές συνηθισμένες ενδείξεις των προβλημάτων με τα τυχερά παιχνίδια. Όσο περισσότερες ενδείξεις βλέπετε, τόσο περισσότερο μπορεί το τυχερό παιχνίδι να αποτελέσει πρόβλημα.

ΕΝΔΕΪΞΕΙΣ ΧΡΗΜΑΤΩΝ

- Λείπουν χρήματα από το σπίτι ή από τραπεζικό λογαριασμό
- Το μέλος της οικογένειας είναι εχέμυθο και ευέξαπτο περί χρήματος και κρύβει τις αποδείξεις ανάληψης χρημάτων και της πιστωτικής κάρτας.
- Το άτομο δανειζεται χρήματα μέσω πιστωτικών καρτών, μέσω τραπεζικών δανείων ή από την οικογένεια και τους φίλους.
- Οι λογαριασμοί συσσωρεύονται, λείπουν πληρωμές και τηλεφωνούν οι πιστωτές.
- Η RRSPs και τα σχέδια ασφάλισης πραγματοποιούνται ή οι πληρωμές δεν γίνονται.
- Τα κοσμήματα εξαφανίζονται και ξαναεμφανίζονται.
- Το μέλος της οικογένειάς σας αναλαμβάνει επιπλέον εργασία, αλλά εσείς δεν βλέπετε επιπλέον χρήματα.
- Το άτομο πάντα ξεμένει από χρήματα.
- Το άτομο εξοικονομάει χρήματα για να παίξει σε τυχερά παιχνίδια και να πληρώνει τα χρέη.

ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΈΣ ΕΝΔΕΪΞΕΙΣ

Το άτομο της οικογένειάς σας :

- απομακρύνεται από την οικογένεια και από τους φίλους.
- φαίνεται αγχωμένο και χαμένο ή δυσκολεύεται να είναι προσεκτικό.
- εμφανίζει μεταστροφές στη διάθεσή του ή ξαφνικά ξεσπάσματα θυμού.
- μερικές φορές νοιώθει καλά με τον εαυτό του (όταν κερδίζει).

- παραπονιέται για ανία ή ανησυχία
- εμφανίζει κατάθλιψη και/ή αυτοκαταστροφική διάθεση.

ΕΝΔΕΪΞΕΙΣ ΧΡ΄ΟΝΟΥ

Το μέλος της οικογένειάς σας:

- συχνά αργεί για το σχολείο ή το δουλειά
- εξαφανίζεται για πολύ ώρα, για ανεξήγητες χρονικές περιόδους.

ΑΛΛΑΓΈΣ ΣΤΗ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΆ

Το μέλος της οικογένειάς σας:

- σταματάει να κάνει πράγματα που κάποτε τα απολάμβανε
- αλλάζει τον τρόπο ύπνου, φαγητού ή σεξ
- δεν κάνει όπως λει ή ζητάει συχνά συγγνώμη
- δεν φροντίζει τον εαυτό του ή αγνοεί τις υποχρεώσεις στη δουλειά, στο σχολείο ή στην οικογένεια
- χρησιμοποιεί πιο συχνά αλκοόλ ή άλλες ουσίες
- δεν φροντίζει όπως πρέπει τα παιδιά του
- λείπει στα οικογενειακά γεγονότα
- σκέφτεται και μιλάει συνέχεια για τυχερά παιχνίδια
- αλλάζει φίλους (κυρίως όσον αφορά τους έφηβους)
- έχει περισσότερα προβλήματα υγείας και άγχος (π.χ. πονοκεφάλους, πόνους στο στομάχι και εντερικά προβλήματα)
- λει ψέματα για τα τυχερά παιχνίδια
- δεν θέλει να ξοδεύει χρήματα σε τίποτα παρό στα τυχερά παιχνίδια
- κλέβει και κάνει απάτες για να αποκτήσει χρήματα για να παίζει ή να πληρώνει τα χρέη
- έχει χρηματικές συγκρούσεις με άλλα άτομα
- έχει νομικά προβλήματα όσον αφορά τα τυχερά παιχνίδια

Πως να βρούμε βοήθεια

Εάν νομίζετε ότι ένας φίλος ή ένα μέλος της οικογένειας έχει πρόβλημα με τα τυχερά παιχνίδια, μπορείτε να βρείτε βοήθεια. Το κεφάλαιο 5 σας ενημερώνει πως.

3

Οι συνέπειες των Τυχερών Παιχνιδιών

Γιατί δεν μπορούν να Σταματήσουν;

Τα περισσότερα άτομα που έχουν προβλήματα με τα τυχερά παιχνίδια σιγά-σιγά χάνουν τον έλεγχο σχετικά με το πόσο χρόνο περνάνε και πόσο χρήμα ξοδεύουν όταν παίζουν στα τυχερά παιχνίδια. Επικεντρώνονται μόνο στο παιχνίδι και αγνοούν άλλες ευθύνες τους καθώς και τη ζημιά που τα τυχερά παιχνίδια προκαλούν. Μερικά άτομα που παίζουν υπερβολικά δεν συνδέουν τα προβλήματα της ζωής τους με τα τυχερά παιχνίδια. Άλλοι έχουν προσπαθήσει να περιορίσουν ή να τα σταματήσουν, αλλά έχουν αποτύχει. Τώρα νοιώθουν ευερέθιστοι και αναστατωμένοι όποτε κι αν προσπαθήσουν να αλλάξουν.

Τα περισσότερα άτομα που παίζουν υπερβολικά έχουν μεικτά συναισθήματα σχετικά με τα τυχερά παιχνίδια. Το ξέρουν που δημιουργούν προβλήματα για τα άτομα που αγαπούν. Αλλά η λαχτάρα να παίζουν είναι παρά πολύ μεγάλη για να αντισταθούν. Νοιώθουν ότι δεν μπορούν να εγκαταλείψουν όλο το χρόνο, το χρήμα και τη συγκίνηση που έχουν επενδύσει στα τυχερά παιχνίδια. Δεν μπορούν να παραδεχτούν ότι δεν θα κερδίσουν ποτέ αυτά που έχουν χάσει.

Άλλα άτομα υπόσχονται ότι θα σταματήσουν , αλλά δεν μπορούν. Φοβούνται ότι οι αγαπημένοι τους θα ανακαλύψουν την αλήθεια . Αυτό τους οδηγεί όλο και πιο βαθιά στα χρέη και στο να κρύβονται. Εξακολουθούν να ελπίζουν ότι μια μεγάλη νίκη θα τελειώσει τα προβλήματά τους. Το πρώτο βήμα για τα άτομα με προβλήματα με τα τυχερά παιχνίδια είναι να εγκαταλείψουν όλες τις απώλειές τους και την ελπίδα τους για μια μεγάλη νίκη. Τότε μπορούν να αρχίσουν να επαναποκτήσουν τον έλεγχο του τυχερού παιχνιδιού και των ζωών τους.

Αντίκτυπο στις Οικογένειες

Είναι πιθανόν να ήδη γνωρίζετε το πόσο μπορούν τα τυχερά παιχνίδια να βλάπτουν τις οικογένειες. Οι οικογένειες μπορούν να επηρεάζονται κατά διάφορους τρόπους. Τα προβλήματα με τα τυχερά παιχνίδια μπορούν να κρύβονται για πολύ καιρό και επομένως πολλές οικογένειες σοκάρονται όταν μαθαίνουν πόσα πολλά χρήματα έχουν χαθεί.

Πολλές σχέσεις δεν επιβιώνουν των προβλημάτων από τα τυχερά παιχνίδια. Άλλες οικογένειες παλεύουν μέσα από τις δυσκολίες και γίνονται πιο δυνατές. Οι άνθρωποι μπορούν να συνέλθουν και συνέρχονται από τα προβλήματα με τα τυχερά παιχνίδια, αλλά απαιτείται χρόνος και υπομονή να λυθούν όλα τα ζητήματα.

Οι άνθρωποι μπορούν να συνέλθουν και συνέρχονται από τα προβλήματα με τα τυχερά παιχνίδια, αλλά απαιτείται χρόνος και υπομονή να λυθούν όλα τα ζητήματα.

Μη παίρνετε σημαντικές αποφάσεις για τη σχέση σας όταν είστε σε κατάσταση άγχος. Πάρτε χρόνο να εξετάσετε λεπτομερώς την κατάσταση καθώς και να εκτιμήσετε τα αισθήματα και τις ανάγκες όλης της οικογένειας. Η κοινωνικό-ψυχολογική βοήθεια μπορεί να σας βοηθήσει να εξερευνήσετε τις επιλογές σας και να αποφασίσετε για το τι θα φέρει τα καλύτερα αποτελέσματα για σας και την οικογένειά σας (δείτε κεφάλαιο 5).

ΠΩΣ ΕΠΗΡΕΑΖΟΝΤΑΙ ΟΙ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΕΣ ;

Χρηματικά προβλήματα

Το πιο συνηθισμένο πρόβλημα είναι η απώλεια χρημάτων. Οι αποταμιεύσεις, η περιουσία ή τα υπάρχοντα μπορούν ξαφνικά να χαθούν. Αυτού του είδους χρηματική κρίση κάνει την οικογένεια να νοιώθει φοβισμένη, θυμωμένη και προδομένη.

Αισθηματικά προβλήματα και απομόνωση

Τα προβλήματα με τα τυχερά παιχνίδια δημιουργούν δυνατά συναισθήματα. Τα μέλη της οικογένειας μπορούν να νοιώθουν ντροπιασμένοι, πληγωμένοι, φοβισμένοι, θυμωμένοι, μπερδεμένοι και δύσπιστοι. Αυτά τα συναισθήματα κάνουν πιο δύσκολη τη λύση των προβλημάτων. Το άτομο που παίζει σε τυχερά παιχνίδια μπορεί να αρνείται ότι υπάρχει πρόβλημα.

Η απομόνωση είναι ένα άλλο πρόβλημα:

- Πολλοί σύντροφοι δεν θέλουν να είναι συναισθηματικά ή σωματικά κοντά με το άτομο που τους έχει βλάψει.
- Πολλά άτομα επηρεασμένοι από τα προβλήματα με τα τυχερά παιχνίδια αποφεύγουν τους άλλους επειδή νοιώθουν ντροπή. Αυτό τους δυσκολεύει να βρουν αγάπη και υποστήριξη.
- Οι φιλίες μπορεί να τελειώσουν λόγω απλήρωτων χρεών.

Σωματική και Πνευματική Υγεία

το άγχος από τα προβλήματα με τα τυχερά παιχνίδια μερικές φορές δημιουργούν προβλήματα υγείας για το άτομο που παίζει καθώς και για την οικογένεια. Αυτό συμπεριλαμβάνει άγχος, κατάθλιψη και προβλήματα που σχετίζονται με το άγχος όπως κακό ύπνο, έλκος, εντερικά προβλήματα, πονοκεφάλους και μυϊκούς πόνους.

Εξάντληση

Πολλές οικογένειες σε κατάσταση άγχος προβληματίζονται να τα βγάλουν πέρα. Ένα μέλος προσπαθεί να κρατήσει τα πράγματα υπό έλεγχο αναλαμβάνοντας πολλά

Συχνά τα μέλη της οικογένειας επικεντρώνονται στο άτομο με προβλήματα από τα τυχερά παιχνίδια και ξεχνούν να φροντίσουν τους εαυτούς τους ή να διασκεδάσουν.

καθήκοντα. Αυτό μπορεί να το οδηγήσει σε εξάντληση. Συχνά τα μέλη της οικογένειας επικεντρώνονται στο άτομο με προβλήματα από τα τυχερά παιχνίδια και ξεχνούν να φροντίσουν τους εαυτούς τους ή να διασκεδάσουν.

Αντίκτυπο στα παιδιά

Όταν ένας γονιός ή συγγενής έχει πρόβλημα με τα τυχερά παιχνίδια, τα παιδιά μπορούν να παραμελούνται, να καταθλιβούνται και να θυμώνουν. Μπορούν να πιστεύουν ότι εκείνοι δημιούργησαν το πρόβλημα και, εάν είναι “καλοί”, το πρόβλημα θα σταματήσει. Μερικά παιδιά φροντίζουν τα μικρότερα αδέρφια και αδερφές ή προσπαθούν να υποστηρίξουν τον γονιό τους. Αυτή η ευθύνη προκαλεί άγχος στα παιδιά.

Τα παιδιά μπορούν επίσης να πιστεύουν ότι πρέπει να πάρουν το μέρος ενός γονιού. Μπορεί να σταματήσουν να εμπιστεύονται ένα γονιό που κάνει υποσχέσεις τις οποίες δεν κρατάει. Μπορεί να κλέψουν από τον γονιό ή να δημιουργήσουν προβλήματα στο σχολείο. Μερικά παιδιά μπορεί να προσπαθήσουν να αποσπάσουν την προσοχή από τον γονιό που έχει πρόβλημα με τα τυχερά παιχνίδια:

- χρησιμοποιώντας αλκοόλ ή άλλες ουσίες
- παίζοντας οι ίδιοι σε τυχερά παιχνίδια
- παραβιάζοντας τους νόμους.

Είναι σημαντικό να βοηθήσουμε τα παιδιά να καταλάβουν ότι τα προβλήματα της οικογένειάς τους δεν είναι σφάλμα δικό τους. Τα παιδιά πρέπει να επιστρέφουν σε μια ασφαλή και ισορροπημένη οικογενειακή ζωή και σε μια φυσιολογική παιδική ηλικία. Η οικογενειακή και ατομική κοινωνικό-ψυχολογική βοήθεια μπορεί να βοηθήσει τα παιδιά να ασχοληθούν με αυτές τις αλλαγές (δείτε κεφάλαιο 5).

Σωματική και Συναισθηματική Κακοποίηση

Η βία στην οικογένεια είναι πιο συνηθισμένη όταν οι οικογένειες είναι σε κρίση. Τα προβλήματα με τα τυχερά παιχνίδια μπορούν να οδηγήσουν σε σωματική και συναισθη-

ματική κακοποίηση ενός συντρόφου, γονιού ή παιδιού. Τα παιδιά μπορεί να βλάπτονται λόγω του συγκρατημένου θυμού. Εάν αυτό συμβαίνει στην οικογένειά σας, βρείτε βοήθεια αμέσως τώρα (δείτε κεφάλαιο 6).

Ανησυχία και κατάθλιψη

Το άγχος, η ανησυχία και η κατάθλιψη είναι συνηθισμένα για άτομα με προβλήματα με τα τυχερά παιχνίδια και για τις οικογένειές τους. Αυτό μπορεί να κάνει πιο δύσκολο τον ύπνο, τις σκέψεις και τη λύση των προβλημάτων.

Το άγχος, η ανησυχία και η κατάθλιψη είναι συνηθισμένα για άτομα με προβλήματα με τα τυχερά παιχνίδια και για τις οικογένειές τους.

Εάν έχετε μερικά από τα παρακάτω συμπτώματα για πάνω από δύο εβδομάδες, τα οποία κάνουν την καθημερινή σας ζωή δύσκολη, μπορεί να έχετε τεράστια κατάθλιψη:

- Έχετε χάσει το ενδιαφέρον για συνηθισμένες δραστηριότητες.
- Νιώθετε καταθλιμμένος, άκεφος ή ευέξαπτος.
- Ο ύπνος σας έχει αλλάξει (π.χ., αποκοιμείστε εύκολα, δεν ξυπνάτε εύκολα ή κοιμάστε παρά πολύ).
- Η όρεξή σας έχει αλλάξει. Έχετε χάσει ή πάρει κιλά.
- Νιώθετε αβοήθητος, ανέλπιστος ή απελτισμένος.
- Σας είναι δύσκολο να σκέφτεστε ή να θυμάστε πράγματα, και οι σκέψεις σας φαίνονται ποιο αργές.
- Σκέφτεστε συνέχεια ένοχα συναισθήματα. Δεν μπορείτε να σταματήσετε να σκέφτεστε τα προβλήματα.
- Έχετε χάσει το ενδιαφέρον για σεξ.
- Νιώθετε σωματικά κουρασμένος, αργός και βαρύς ή νοιώθετε ανήσυχος και αναστατωμένος.
- Νιώθετε θυμωμένος.
- Σκέφτεστε την αυτοκτονία.

Εάν έχετε μια από αυτές τις δυσκολίες, μιλήστε στον οικογενειακό σας γιατρό ή σε άλλον επαγγελματία στο χώρο της ιατρικής φροντίδας. Μιλήστε του και για το πρόβλημα με τα τυχερά παιχνίδια. Η θεραπεία μπορεί να συμπεριλάβει φαρμακευτική αγωγή και/ή κοινωνικό-ψυχολογική βοήθεια και άλλη υποστήριξη.

Κίνδυνος αυτοκτονίας

Τα ποσοστά αυτοκτονίας είναι μεγαλύτερα για άτομα που παίζουν υπερβολικά και για τα μέλη των οικογενειών τους. Τα άτομα που είναι πιο πιθανόν να προσπαθήσουν να αυτοκτονήσουν είναι εκείνα που έχουν πρόβλημα πνευματικής υγείας επίσης (όπως κατάθλιψη) ή που κάνουν χρήση αλκοόλ ή άλλων ουσιών. Τα άτομα που έχουν απειλήσει με αυτοκτονία ή που έχουν βλάψει τους εαυτούς τους στο παρελθόν κινδυνεύουν περισσότερο.

Εάν νοιώθετε ότι θέλετε να αυτοκτονήσετε ή σχεδιάζετε να βάλετε τέλος στη ζωή σας, *βρείτε βοήθα αμέσως τώρα*. Δεν χρειάζεται να ασχοληθείτε με τα προβλήματά σας ολομόναχος.

Ι ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΚΑΝΕΤΕ ΕΑΝ ΝΟΙΩΘΕΤΕ ΟΤΙ ΘΕΛΕΤΕ ΝΑ ΑΥΤΟΚΤΟΝΗΣΕΤΕ

Εάν σκέφτεστε να βάλετε τέλος στη ζωή σας:

- πηγαίνετε αμέσως στο τοπικό τμήμα επείγουσας ανάγκης
- απομακρύνετε κάθε μέσο με το οποίο μπορείτε να βάλετε τέλος στη ζωή σας (π.χ., πυροβόλα όπλα, φάρμακα)
- ενημερώστε την οικογένειά σας ή κάποιον φίλο σας για το πως νοιώθετε.
- τηλεφωνήστε στο Κέντρο Δυστυχισμένων για υποστήριξη και πληροφορίες (δείτε σελίδα 51)
- ενημερώστε το γιατρό σας για το τι συμβαίνει, συμπεριλαμβανομένου τον τυχερών παιχνιδιών
- μην πίνετε αλκοόλ ή άλλες ουσίες- τα πράγματα θα γίνονταν χειρότερα
- επικοινωνήστε με την τηλεφωνική γραμμή **Ontario Problem Gambling Helpline (1 888 230-3505)** και κανονίστε να δείτε έναν σύμβουλο το συντομότερο (δείτε σελίδα 49). Συνήθως μπορεί να σας δει εντός μερικών ημερών
- μιλήστε σε κάποιον που εμπιστεύεστε όπως έναν φίλο ή πνευματικό σύμβουλο.

ΤΙ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΚΑΝΕΤΕ ΕΑΝ ΕΝΑ ΜΕΛΟΣ ΤΗΣ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΣ ΘΕΛΕΙ ΝΑ ΑΥΤΟΚΤΟΝΗΣΕΙ

Ένα μέλος της οικογένειας μπορεί να σκέφτεται να αυτοκτονήσει εάν εκείνος:

- αλλάζει συμπεριφορά, εμφάνιση ή διάθεση
- φαίνεται καταθλιμμένο, στεναχωρημένο ή αφηρημένο
- χαρίζει πολύτιμα πράγματα
- μιλάει για αυτοκτονία και λει ότι έχει κάποιο σχέδιο
- κάνει διαθήκη ή μιλάει για τελικές επιθυμίες

Εάν συμβαίνουν αυτά, πρέπει:

- να είστε ήρεμος και να ακούσετε προσεκτικά
- να αφήσετε το άτομο να μιλήσει για τα συναισθήματά του
- να παραδεχτείτε αυτά που λει. Μη δικάζετε την κρίση του ή μη προσπαθήστε να λύσετε το πρόβλημα
- ζητήστε εάν το άτομο νοιώθει ότι θέλει να αυτοκτονήσει και εάν σχεδιάζει κάτι τέτοιο
- αφαιρέστε κάθε μέσο αυτοκαταστροφής (λ.χ., πυροβόλο όπλο, φάρμακα)
- λάβετε στα σοβαρά κάθε απειλή για αυτοκτονία
- βοηθήστε το να βρει επαγγελματική βοήθεια (λ.χ., κέντρο κρίσεων, σύμβουλο, γιατρό, χώρο επείγουσας ανάγκης και κλήρο)
- ενημερώστε το γιατρό σας για το τι συμβαίνει.
- μην δέχεστε να κρατήσετε μυστική τη θέληση του ατόμου να αυτοκτονήσει. μιλήστε σε κάποιον που μπορεί να βοηθήσει.

4

Μετάβαση προς την Αλλαγή

Πως Μπορώ να Κάνω το Άτομο να Σταματήσει Τα Τυχερά Παιχνίδια ;

Δεν μπορείτε, δυστυχώς. Οι άνθρωποι αποφασίζουν μόνοι τους εάν θα παίξουν ή όχι. Πρέπει να έχουν κάποιο κίνητρο να αλλάξουν. Εάν τους απειλήσετε, δωροδοκήσετε ή τιμωρήσετε, αυτό θα μπορούσε να κάνει περισσότερο κακό από καλό.

Αυτή η έλλειψη ελέγχου μπορεί να είναι απογοητευτική για τις οικογένειες. Αλλά εσείς μπορείτε ακόμα να παίξετε έναν σημαντικό ρόλο ενθαρρύνοντας την αλλαγή. Οι περισσότεροι που έχουν προβλήματα με τα τυχερά παιχνίδια βοηθούνται επειδή το τυχερό παιχνίδι βλάπτει τις οικογένειές τους. Πείτε στο άτομο πως το τυχερό παιχνίδι σας επηρεάζει και προσπαθήστε να κάνετε μερικές θετικές αλλαγές στη ζωή σας. Αυτό μπορεί να βοηθήσει ώστε το άτομο αυτό να δει ότι επίσης και αυτός μπορεί να αλλάξει.

Μπορεί να νοιώθετε πολύ θυμωμένος ή πληγωμένος. Αυτό μπορεί να σας δυσκολέψει το έργο υποστήριξης του ατόμου που σας έχει προκαλέσει τόσο πόνο. Όχι όλες οι οικο-

Ένας σύμβουλος μπορεί να σας βοηθήσει να υποστηρίξετε το άτομο που έχει πρόβλημα με τα τυχερά παιχνίδια και να σας βοηθήσει να επαναφέρετε μια υγιή ισορροπία μέσα στην οικογένεια.

γένειες μπορούν να ξεπεράσουν αυτό το πρόβλημα. Η κοινωνικό-ψυχολογική βοήθεια μπορεί να σας βοηθήσει να ξεχωρίσετε μεταξύ των σκέψεων και συναισθημάτων σας και να κοιτάξετε τις επιλογές σας. Αυτό μπορεί να είναι ένα σημαντικό βήμα στο να βοηθηθεί η οικογένεια να αναρρώσει (δείτε κεφάλαιο 5).

ΠΩΣ ΜΠΟΡΟΥΝ ΟΙ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΕΣ ΝΑ ΒΟΗΘΗΣΟΥΝ ΤΟ ΑΤΟΜΟ ΝΑ ΑΛΛΑΞΕΙ

Κάθε οικογένεια είναι διαφορετική και έχει τις δικές της ιδέες σχετικά με το τι θα βοηθήσει το άτομο να αλλάξει. Ιδού μερικές ιδέες που έχουν βοηθήσει πολλές οικογένειες. Αυτές μπορούν να σας βοηθήσουν να υποστηρίξετε το άτομο με προβλήματα με τα τυχερά παιχνίδια και να σας βοηθήσουν να επαναφέρετε μια υγιή ισορροπία μέσα στην οικογένεια. Με τη βοήθεια ενός συμβούλου, μπορείτε να μάθετε:

- να κατανοήσετε τα στάδια της αλλαγής και να δουλέψετε με αυτά
- να πείτε στο άτομο πως ο τζόγος επηρεάζει αυτόν και την οικογένειά του (Αλλά θυμηθείτε, το να φωνάζετε δεν έχει βοηθήσει στο παρελθόν, επομένως αυτό κάντε το όταν δεν είστε θυμωμένος. Είναι σημαντικό να είστε ήρεμος όταν μιλάτε)
- μη ζητάτε συγγνώμη από το άτομο και μη προστατεύετε το άτομο από τις πράξεις του
- φροντίστε σωστά τον εαυτό σας και βάλτε τη ζωή σας σε ισορροπία
- άλτε τα οικονομικά σας σε τάξη
- επαναφέρετε εμπιστοσύνη
- βρείτε βοήθεια.

* Προσαρμοσμένο από Makarchuk, K. & Hodgins, D. (1998). *Helping Yourself: A Self-help Manual for Concerned Significant Others and Problem Gamblers*. Calgary: Addictive Behaviours Laboratory, University of Calgary; and Prochaska, J., Norcross, J. & Diclemente, C. (1994). *Changing for Good*. New York: William Morrow.

Τα Στάδια της Αλλαγής*

Τα άτομα που έχουν προβλήματα εξάρτησης, όπως τα τυχερά παιχνίδια, περνάν στα ίδια στάδια για να δεχτούν την ανάγκη αλλαγής. Το άτομο που παίζει υπερβολικά μπορεί

να διστάζει στο να αποφασίσει να αλλάξει. Μπορείτε να έχετε μεγαλύτερη επιρροή εάν προσαρμόσετε την υποστήριξή σας σε αυτά τα στάδια αλλαγής. Αυτό μπορεί να είναι δύσκολο και μπορεί να χρειαστεί εξάσκηση. Πολλά άτομα βρίσκουν επίσης ότι έχουν ανάγκη από την υποστήριξη ενός σύμβουλου.

ΣΤΑΔΙΟ 1: ΤΟ ΠΡ΄ΟΣΩΠΟ ΔΕΝ ΕΝΔΙΑΦΈΡΕΤΑΙ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΛΛΑΓΉ

Πρώτον, το άτομο δεν βλέπει κανένα πρόβλημα και δεν θα λάβει υπόψη τη κοινωνικό-ψυχολογική βοήθεια. Αυτός αρνείται ή προσπαθεί να δικαιολογήσει τα προβλήματα με τα τυχερά παιχνίδια. Το άτομο μπορεί να κατηγορήσει τους άλλους ή να σκεφτεί ότι το μοναδικό πρόβλημα είναι η έλλειψη χρημάτων.

Μπορείτε:

- να πείτε στο άτομο πόσο τον επηρεάζει το τυχερό παιχνίδι
- να αλλάξετε τις δραστηριότητες που υποστηρίζουν τα τυχερά παιχνίδια
- να μη βοηθήσετε το άτομο που εμπλέκετε στα τυχερά παιχνίδια να αποφύγει την ευθύνη για τις πράξεις του
- βεβαιωθείτε ότι τα χρήματα της οικογένειας είναι προστατευμένα (Ένας νομικός σύμβουλος, ένας οικονομικός σύμβουλος ή ένας σύμβουλος περί προβλημάτων με τα τυχερά παιχνίδια μπορεί να σας κατευθύνει)
- να μάθετε για τα προβλήματα με τα τυχερά παιχνίδια και να μοιραστείτε τις πληροφορίες με το άτομο που έχει προβλήματα με τα τυχερά παιχνίδια
- να βρείτε υποστήριξη για τον εαυτό σας και να αρχίσετε να βάλετε την οικογενειακή σας ζωή σε ισορροπία
- να ενταχθείτε σε ομάδα υποστήριξης για τις οικογένειες επηρεασμένες από τον προβληματικό τυχερό παιχνίδι
- να αποφύγετε τις διαφωνίες- αυτό δεν βοηθάει.

ΣΤΑΔΙΟ 2: ΤΟ ΆΤΟΜΟ ΔΕΝ ΕΊΝΑΙ ΣΊΓΟΥΡΟ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΛΛΑΓΉ

Το άτομο αρχίζει να βλέπει ότι τα τυχερά παιχνίδια έχουν μειονεκτήματα. Αλλά δεν θα σταματήσει ακόμα. Το άτομο θα σκεφτεί να αλλάξει μόνο λίγο διάστημα πριν αναλάβει δράση. Αυτός μπορεί:

- καθορίσει ημερομηνία για αλλαγή
- να είναι πιο πρόθυμος να μιλήσει για τα προβλήματα
- Να είναι πιο ανοιχτός στη βοήθειά σας.

Το άτομο μπορεί να είναι πιο πρόθυμο να ασχοληθεί με το πρόβλημα μετά από μια σημαντική κρίση. Αυτό μπορεί να είναι μια μεγάλη απώλεια στο τυχερό παιχνίδι, μια προσπάθεια αυτοκτονίας ή απόλυσης λόγω τυχερών παιχνιδιών.

Εσείς μπορείτε:

- να μη παίξετε με το άτομο στα τυχερά παιχνίδια
- να μάθετε πως μπορεί να βοηθηθεί το άτομο
- να μεταφέρετε τις πληροφορίες σε αυτό τον οδηγό και να ενθαρρύνετε το άτομο να βοηθηθεί.
- να προσφερθείτε να πάτε μαζί με το άτομο αυτό στο τμήμα κοινωνικό-ψυχολογικής βοήθειας.
- να μοιραστείτε αυτά που έχετε μάθει για το προβληματικό τυχερό παιχνίδι και πως σας έχει βοηθήσει.
- να επαινέσετε το άτομο για τη θέλησή του να αλλάξει.
- να αποφύγετε τις καταστάσεις που μπορεί να προκαλέσουν τυχερά παιχνίδια
- να βρείτε συναισθηματική υποστήριξη για τον εαυτό σας
- να θέσετε σαφή όρια και να πείτε στο άτομο τι θα κάνετε εάν εκείνος εξακολούθησει να παίζει.

ΣΤΑΔΙΟ 3: ΤΟ ΆΤΟΜΟ ΕΤΟΙΜΆΖΕΤΕ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΛΛΑΓΉ

Το άτομο μπορεί να αρχίσει να κάνει μικρά βήματα για να αλλάξει τα τυχερά παιχνίδια, όπως ο προσδιορισμός χρονικών και χρηματικών ορίων. Αυτός μπορεί να μιλήσει για μεγαλύτερες αλλαγές σύντομα. Το άτομο μπορεί να είναι πιο πρόθυμο να μιλήσει για τους κινδύνους και την αντα-

μοιμή των τυχερών παιχνιδιών μετά από ένα διάλειμμα από την απασχόληση με το τυχερό παιχνίδι.

Εσείς μπορείτε:

- να υποστηρίξετε τις αλλαγές του ατόμου και να τον ενθαρρύνετε να βρει βοήθεια από τα προβλήματα με το τυχερό παιχνίδι στο σύμβουλό του
- να προτείνετε ώστε ένα έμπιστο πρόσωπο να διαχειριστεί τα χρήματά του
- να περιορίσετε την πρόσβαση του ατόμου στα χρήματα. Αυτό θα αφαιρέσει μια πολύ σημαντική αιτία εμπλοκής στο τυχερό παιχνίδι. (Οι αιτίες είναι πράγματα που σας κάνουν να θελήσετε να παίξετε)
- να προτείνετε άλλες δραστηριότητες προς αντικατάσταση του τυχερού παιχνιδιού.

ΣΤΑΔΙΟ 4: ΤΟ 'ΑΤΟΜΟ ΑΡΧΪΖΕΙ ΔΡ'ΑΣΗ

Το άτομο έχει μειώσει ή έχει σταματήσει πλήρως τα τυχερά παιχνίδια. Καταβάλλει πραγματική προσπάθεια επί του προβλήματος.

Καθώς οι άνθρωποι προσπαθούν, μπορεί να επανέλθουν στην ίδια προηγούμενη κατάσταση. Συνήθως μπορούν να ξεπεράσουν αυτές τις υποτροπές, και να μάθουν από αυτές μάλιστα.

Εσείς μπορείτε:

- υποστηρίξετε το άτομο καθώς εκείνος αντικαθιστά τα τυχερά παιχνίδια με νέες δραστηριότητες
- να υποστηρίξετε το άτομο στο τμήμα κοινωνικό-ψυχολογικής βοήθειας
- να συμβουλευτείτε συζυγικούς ή οικογενειακούς συμβούλους για την βελτίωση της επικοινωνίας και της εμπιστοσύνης
- να εξακολουθήσετε να ασχολείστε με τα χρηματικά προβλήματα
- να εξακολουθήσετε να επικεντρώνεστε στις ανάγκες σας και να βάλετε την οικογενειακή σας ζωή σε ισορροπία (δείτε σελίδα 36).

- να δεχτείτε ότι το άτομο μπορεί να επανέλθει στην ίδια προηγούμενη κατάσταση.

ΣΤΑΔΙΟ 5: ΤΟ 'ΑΤΟΜΟ ΔΙΑΤΗΡΕΙ ΤΟΝ 'ΕΛΕΓΧΟ

Το άτομο έχει σταματήσει το τζόγο για τουλάχιστον έξι μήνες και παλεύει να κρατήσει αυτή την επιτυχία. Όπως είπαμε παραπάνω, πολλά άτομα επανέρχονται στην ίδια προηγούμενη κατάσταση. Αυτές οι υποτροπές μπορούν να καταστρέψουν το άτομο που έχει προβλήματα με τα τυχερά παιχνίδια καθώς και τα μέλη της οικογένειας. Αλλά μια υποτροπή μπορεί επίσης να βοηθήσει το άτομο να κατανοήσει το πρόβλημα καλύτερα. Στο τέλος, μπορεί να εμπεδώσει την απόφασή του για αλλαγή.

Εσείς μπορείτε:

- να εξακολουθήσετε να υποστηρίξετε τις αλλαγές που φέρνουν περισσότερη ισορροπία στην οικογενειακή ζωή
- να προσπαθήσετε να βελτιώσετε την οικογενειακή επικοινωνία.
- να εξακολουθήσετε να παλεύετε να θέσετε τα χρήματα της οικογένειας υπό έλεγχο
- να βοηθήσετε το άτομο να αναγνωρίσει και να αποφύγει τις αιτίες του τυχερού παιχνιδιού
- να ανταμείβετε τις προσπάθειες για αλλαγή στον εαυτό σας και στο αγαπημένο πρόσωπο
- να παραδεχτείτε ότι το άτομο μπορεί να έχει υποτροπές.

Η υποτροπή μπορεί να βοηθήσει ένα άτομο να κατανοήσει το πρόβλημά του με τα τυχερά παιχνίδια και να εμπεδώσει την απόφασή του για αλλαγή.

Η ΑΠΑΣΧ'ΟΛΗΣΗ ΜΕ ΤΙΣ ΥΠΟΤΡΟΠ'ΕΣ

Θυμηθείτε ότι το πρόβλημα με τα τυχερά παιχνίδια μπορούν να γίνουν χειρότερα πριν γίνουν καλύτερα. Μερικά άτομα με τέτοια προβλήματα το βρίσκουν δύσκολο να θέσουν τα τυχερά παιχνίδια υπό έλεγχο ή να τον σταματήσουν. Εάν το άτομο σημειώνει μια μεγάλη νίκη πριν σταματήσει το τυχερό παιχνίδι, το πρόβλημα μπορεί να φαίνεται λιγότερο επείγον. Μερικά άτομα σταματούν τα τυχερά παιχνίδια, αλλά τον αντικαθιστούν με το ποτό με το να παίρνουν άλλες ουσίες. Συνήθως αυτή η συμπεριφορά ηρε-

μεί καθώς το άτομο μαθαίνει να απολαμβάνει τη ζωή χωρίς τυχερά παιχνίδια.

Μερικές οικογένειες το βρίσκουν δύσκολο να πιστέψουν ότι η κοινωνικό-ψυχολογική βοήθεια θα βοηθήσει κατά αυτή τη δύσκολη φάση. Παρ'όλα αυτά, για τους περισσότερους, αυτό βοηθάει.

Η Σαφής Επικοινωνία

Είναι σημαντικό να πούμε στο άτομο το πως επηρεάζει την οικογένεια η συμπεριφορά του. Συχνά τα άτομο με προβλήματα με τα τυχερά παιχνίδια απευθύνονται στο τμήμα η κοινωνικό-ψυχολογικής βοήθειας επειδή μέλη της οικογένειας τους ενθαρρύνουν να το κάνουν. Εσείς μπορεί να ζητάτε τη βοήθεια ενός συμβούλου από μόνος σας πριν το κάνετε αυτό.

ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΚΈΣ ΣΥΜΒΟΥΛΈΣ ΓΙΑ ΤΙΣ ΟΙΚΟΓΈΝΕΙΕΣ*

- Επικεντρωθείτε στις ειδικές κατευθύνσεις που τα τυχερά παιχνίδια σας επηρεάζει. Να είστε ευθύς και να χρησιμοποιείτε δηλώσεις με “Εγώ” για να μοιραστείτε γεγονότα και συναισθήματα. Παραδείγματα:

“Νοιώθω άσκημα όταν δεν έρχεστε σπίτι την ώρα που λετε”.

“Νοιώθω θυμωμένος όταν δεν έχετε χρήματα να πληρώστε τους λογαριασμούς σας εξ'ατίας του τυχερού παιχνιδιού σας”.

“Φοβάμαι τα χρέη από τα τυχερά παιχνίδια σου”.

- Μείνε ήσυχος. Προσπάθησε να μην κατηγορείς, να μην κάνεις μαθήματα συμπεριφοράς ή ηθικής. Αυτό δεν βοηθάει. Αφήστε το άτομο να ξέρει ότι συγκεντρώνετε πληροφορίες και υποστήριξη για τον εαυτό σας.
- Αποφύγετε τις απειλές –αλλά αφήστε το άτομο να ξέρει ότι θα το κάνετε εάν εκείνος θα συνεχίσει τα τυχερά παιχνίδια. Ετοιμαστείτε να προχωρήσετε μέχρι το τέλος. Το

* Προσαρμοσμένο απο Addictions Services Kenora problem gambling materials.

άτομο μπορεί να σας έχει ακούσει να κάνετε απειλές πριν και μπορεί να μην πιστεύει ότι θα δράσετε.

- Παρέχετε βοηθητικές πληροφορίες. Προσφερθείτε να βοηθήσετε το άτομο ώστε να βρει βοήθεια. Μάθετε για τις υπηρεσίες κοινωνικό-ψυχολογικής βοήθειας περί προβλημάτων με τα τυχερά παιχνίδια και προσφέρετε στο άτομο πηγές πληροφοριών όπως πληροφορίες για αυτοβοήθεια, βιβλία και βίντεο.
- Να είστε υπομονετικός. Η αλλαγή μπορεί να χρειαστεί χρόνο. Μην περιμένετε από το άτομο να παραδεχτεί το πρόβλημα ή να παραδεχτεί ότι χρειάζεται βοήθεια αμέσως τώρα. Εξακολουθήστε να σπείρετε τους σπόρους της αλλαγής. Πείτε στο άτομο ότι η ανάληψη δράσης θα οδηγήσει σε λιγότερες οικογενειακές συγκρούσεις και άγχος.
- Ψάξτε στο άτομο που παίζει για σκέψεις περί κατάθλιψης και αυτοκτονίας, εσείς και τα μέλη της οικογένειάς σας (δείτε σελίδα 24).

Η Βοήθεια προς το Προβληματικό Άτομο να Αναλάβει την Ευθύνη για τη Συμπεριφορά και τις Αποφάσεις

Η βοήθεια και η υποστήριξή σας είναι σημαντικά για το άτομο με προβλήματα με τα αλλά είναι η ευθύνη του ίδιου του ατόμου που έχει το πρόβλημα για το διορθώσει αυτό.

Τα άτομα αυτά είναι πιο πιθανόν να ασχοληθούν με τα προβλήματα με τα τυχερά παιχνίδια όταν πράγματι νοιώσουν τη ζημιά που τα τυχερά παιχνίδια προκαλούν. Φυσικά η βοήθεια και η υποστήριξή σας είναι σημαντικά για το άτομο με προβλήματα με τα τυχερά παιχνίδια, αλλά είναι η ευθύνη του ίδιου του ατόμου που έχει το πρόβλημα για το διορθώσει αυτό. Μόνο αυτός μπορεί να αποφασίσει να σταματήσει ή να περιορίσει τα τυχερά παιχνίδια.

Ο καλύτερος τρόπος να βοηθήσει κανείς είναι να είναι υποστηρικτικός αλλά αποφασιστικός. Πείτε στο άτομο ότι αν βρει βοήθεια, είναι πιθανόν να αλλάξει και να αποκτήσει έλεγχο. Πείτε του ότι δεν χρειάζεται να είναι μόνος του στην αντιμετώπιση του προβλήματος.

Μερικές οικογένειες νοιώθουν ότι πρέπει να πληρώσουν χρέη του ατόμου με προβλήματα για να προστατέψουν την υπόληψή τους. Μπορεί να θέλουν να βοηθήσουν τα άλλα μέλη της οικογένειας που έχουν πληγωθεί από τις πράξεις του προβληματικού ατόμου.

Εάν εξοφλήσετε τα χρέη του προβληματικού ατόμου, μπορεί να στείλετε το μήνυμα υπάρχει κάποιος που μπορεί να εγγυηθεί για κάποιον άλλο όταν εμπλέκεται σε πρόβλημα με τα τυχερά παιχνίδια. Καμιά φορά αυτό οδηγεί το άτομο να ξαναρχίσει τα τυχερά παιχνίδια. Εάν πράγματι βοηθήσετε οικονομικά, επιμένετε ώστε το άτομο να λάβει και κοινωνικό-ψυχολογική βοήθεια επίσης. Εάν παίρνετε δάνεια, πείτε του ατόμου ότι πρέπει να τα εξοφλήσει-έστω και αν πρόκειται για μικρές πληρωμές κάθε εβδομάδα. Πολλές οικογένειες δυσκολεύονται να το κάνουν αυτό και χρειάζονται βοήθεια από κάποιον έμπιστο σύμβουλο. Πάρτε τα μέτρα για να μη δώσετε χρήματα κατευθείαν στο άτομο επειδή αυτό μπορεί να προκαλέσει περισσότερο τα τυχερά παιχνίδια. (Μπορείτε να βρείτε περισσότερες προτάσεις για την αντιμετώπιση των χρηματικών προβλημάτων στη σελίδα 36).

“Η σκληρή αγάπη σας” μπορεί να βοηθήσει το άτομο να αντιμετωπίσει το κόστος τον τυχερού παιχνιδιού του.
Παράδειγμα:

- Κάντε το άτομο να ασχοληθεί με το αφεντικό του για την καθυστέρηση στη δουλειά ή για την απουσία από τη δουλειά.
- Επιμένετε ώστε το άτομο να κάνει δουλειές στο σπίτι.
- Μην πείτε ψέματα για να τον προστατέψετε.
- Μην συγχωρείτε την εμπλοκή στα τυχερά παιχνίδια.
- Μην τον παρηγορείτε για τις απώλειες στα τυχερά παιχνίδια ή άλλα προβλήματα που τα τυχερά παιχνίδια έχουν προκαλέσει.

“Η σκληρή αγάπη σας” μπορεί να βοηθήσει το άτομο να αντιμετωπίσει το κόστος του τυχερού παιχνιδιού του.

- Μην τον πηγαίνετε ή τον παίρνετε από τον χώρο της δραστηριότητάς του.
- Μην παίζετε τυχερά παιχνίδια με εκείνον.

Σε μερικές περιπτώσεις μπορεί να μην είναι δυνατόν να πραγματοποιήσετε αυτές τις προτάσεις και επομένως να βοηθήσετε το άτομο να κάνει κακό στον εαυτό του ή και να γίνει βίαιος για τους άλλους. Εάν αυτό αληθεύει για σας, ζητήστε αμέσως επαγγελματική συμβουλή πριν λάβετε δράση.

Η Τοποθέτηση των Χρημάτων της Οικογένειας σε Τάξη

Τα προβλήματα με το χρήμα μπορεί να προκαλέσουν στρες στην οικογένειά σας. Το άτομο με το πρόβλημα με τα τυχερά παιχνίδια ευθύνεται να βοηθήσει στη λύση αυτών των δυσκολιών. Αλλά εάν το άτομο είναι πρόθυμο, το καλύτερο είναι να παλέψετε μαζί για τη λύση του προβλήματος. Παράδειγμα, η πρόσβαση στο χρήμα ή στην πίστωση αποτελεί συχνά αιτία για τα τυχερά παιχνίδια. Μπορείτε να βοηθήσετε περιορίζοντας το ποσό των χρημάτων που εκείνος μπορεί να έχει.

Εάν το άτομο προσπαθεί να αλλάξει, μπορείτε να συνεργαστείτε:

- να κάνετε έναν οικογενειακό προϋπολογισμό.
- να παρακολουθήσετε προσεκτικά και ανοιχτά όλα τα οικογενειακά έξοδα.
- να μοιραστείτε όλες τις οικονομικές σημειώσεις και αποδείξεις.
- να συμφωνήσετε για το πόσα μετρητά ή τι υπόλοιπο διαθέσιμο σε τραπεζικό λογαριασμό πρέπει να έχει το άτομο ώστε να μην μπει σε πειρασμό να παίξει.

Ιδού μερικές άλλες υποδείξεις για τη διαχείριση των χρημάτων:

- Σκεφτείτε προσεκτικά για τα οικονομικά σας πριν αναλάβετε τα χρέη του προβληματικού ατόμου.
- Εάν δανείτε χρήματα για να πληρωθούν οι λογαριασμοί, μην τα δίνετε κατευθείαν στο άτομο επειδή αυτό θα έβαζε το άτομο σε πειρασμό να ξαναεπιστρέψει στα τυχερά παιχνίδια. Πληρώστε τους λογαριασμούς εσείς ο ίδιος.
- Προσφερθείτε να πάτε μαζί με το άτομο σε σύμβουλο κοινωνικό-ψυχολογικής βοήθειας για προβλήματα τυχερών παιχνιδιών και χρεών.
- Σχηματίστε έναν ρεαλιστικό οικογενειακό προϋπολογισμό ώστε το προβληματικό άτομο να μην νοιώσει την ανάγκη να παίξει για να λύσει τα χρηματικά προβλήματα.
- Πάρτε ειδική συμβουλή από σύμβουλο πιστώσεων, από τραπεζικό μάνατζερ ή από δικηγόρο πριν καλύψετε κακές επιταγές ή πριν συνυπογράψετε δάνεια ή άλλα οικονομικά χαρτιά.
- Να έχετε ένα υπεύθυνο και έμπιστο πρόσωπο για να διαχειρίζεται βραχυπρόθεσμα τα χρήματα του προβληματικού ατόμου.
- Σχεδιάστε μαζί το πως να περιορίσετε την πρόσβαση του προβληματικού ατόμου στα χρήματα μέχρι τη στιγμή που τα τυχερά παιχνίδια θα είναι υπό έλεγχο.

Και αν το άτομο που παίζει σε τα τυχερά παιχνίδια δεν θα συνεργαστεί, δικαιούστε να προστατεύετε τα χρήματα της οικογένειας.

ΣΥΜΒΟΘΛΕΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑ ΤΩΝ ΧΡΗΜΑΤΩΝ ΣΑΣ
Ιδού μερικοί τρόποι για να προστατεύσετε τα χρήματα της οικογένειας από τον εκτός ελέγχου τυχερών παιχνιδιών:

- Λάβετε νομικές συμβουλές ώστε να γνωρίζετε τα δικαιώματά σας και ξέρετε ποια νομικά βήματα να κάνετε.
- Σχηματίστε έναν χωριστό τραπεζικό λογαριασμό.
- Τοποθετήσετε πολύτιμα αντικείμενα σε ασφαλή χώρο.
- Κλείστε τις αποταμιεύσεις σε ομόλογα στα οποία δεν μπορείτε να έχετε πρόσβαση.
- Ζητήστε από την τράπεζα να διακόψει την παροχή πίστωσης και να μην επιτρέψει να ξαναβάλετε το σπίτι σας σε υποθήκη.
- Εάν το άτομο της οικογένειάς σας είναι πρόθυμο, σχηματίστε ένα πληρεξούσιο έγγραφο που σαν καθιστά υπεύθυνο για αποφάσεις περί περιουσιακών ζητημάτων.
- Πληρώστε όλους τους λογαριασμούς εσείς ο ίδιος.
- Αφαιρέστε το όνομά σας από κοινές πιστωτικές κάρτες και τραπεζικούς λογαριασμού.
- Ακυρώστε οποιοδήποτε δικαίωμα ανάληψης χρημάτων χωρίς αντίκρισμα από τραπεζικούς λογαριασμούς.
- Μη μοιράζετε τα PIN σας ή μην αφήνετε τις πιστωτικές σας κάρτες ή τα λεφτά σας τριγύρω.
- Απορρίψτε τις αιτήσεις για πιστωτικές κάρτες ή δάνεια που έρχονται στο ταχυδρομείο.
- Φροντίστε ώστε οι μισθοί σας να καταβάλλονται κατευθείαν στον τραπεζικό σας λογαριασμό.
- Προειδοποιήστε την οικογένεια, τους φίλους και τους συνεργάτες να μην δανείσουν χρήματα στο προβληματικό άτομο.
- Δώστε στο προβληματικό άτομο τον συμφωνημένο εβδομαδιαίο επίδομα.

Το πρώτο βήμα είναι να εκτιμήσετε την οικογενειακή σας κατάσταση. Πόσα χρήματα έχουν χαθεί; Ποια χρέη μοιράζεστε και ποια ανήκουν μόνο στο άτομο που έχει πρόβλημα με τα τυχερά παιχνίδια; Αυτό το βήμα μπορεί να δύσκολο συναισθηματικά.

Εάν έχετε πολλά χρέη ή εάν ενοχλήστε από τους πιστωτές, δείτε έναν πιστωτικό σύμβουλο. Ο πιστωτικός σύμβουλος μπορεί να σας βοηθήσει να διαχειριστείτε το χρέος σας και να σχηματίσετε έναν οικογενειακό προϋπολογισμό. Ο νομικός σύμβουλος μπορεί να σας βοηθήσει να ξεχωρίσετε ποιά χρέη μοιράζεστε με άλλους (όπως συνυπογεγραμμένα δάνεια) και ποιά όχι. Αφήστε τους συμβούλους να γνωρίσουν τα προβλήματα με τα τυχερά παιχνίδια.

Η Επιστροφή της Ζωής σε Ισορροπία

Όταν επικεντρώνεστε μόνο στα προβλήματα με τα τυχερά παιχνίδια, η οικογενειακή σας ζωή βαίνει εκτός ισορροπίας. Το να γυρίσετε στην φυσιολογική οικογενειακή σας ρουτίνα είναι ένα σημαντικό τμήμα της θεραπείας. Ιδού μερικές ιδέες για να τις έχει υπόψη όλη η οικογένεια:

Το να γυρίσετε στην φυσιολογική οικογενειακή σας ρουτίνα είναι ένα σημαντικό τμήμα της θεραπείας.

Επαναφέρετε τις υγιείς συνήθειες:

- Φάτε ταχτικά, ισορροπημένα γεύματα και αν δεν πεινάτε.
- Μετατρέψτε την ώρα γεύματος σε διαθέσιμο χρόνο στην οικογένεια.
- Ασκηθείτε ταχτικά.
- Πέστε για ύπνο και ξυπνήστε σε ταχτικές ώρες.
- Κάντε ιατρική εξέταση και πείτε στο γιατρό για το πρόβλημα με τα τυχερά παιχνίδια του μέλους της οικογένειάς σας.
- Βγείτε έξω μια φορά την εβδομάδα για να διασκεδάσετε και συνεχίστε το.

Βρείτε υποστήριξη ώστε να νοιώθετε καλά για τον εαυτό σας:

- Μοιραστείτε τις στεναχώριές σας με έμπιστους φίλους και με την οικογένειά σας. Ζητήστε υποστήριξη, όχι συμβουλές.

- Κάντε μια λίστα με τα άτομα τα οποία νοιάζεστε. Τηλεφωνήστε σε έναν φίλο και βγείτε έξω.
- Δείτε ένα σύμβουλο για να σας βοηθήσει να τα βγάλετε πέρα και για να αποκτήσετε πεποίθηση.
- Βρείτε μια ομάδα αυτοβοήθειας. Αυτό θα σας επιτρέψει να βρείτε υποστήριξη και να υποστηρίξετε τους άλλους.
- Συμμετέχετε στην κοινότητά σας, π.χ., παρουσιαζόμενος εθελοντικά.

Διαχειριστείτε το άγχος θετικά:

- Αποφύγετε το αλκοόλ και άλλες ουσίες-αυτά θα κάνουν τα προβλήματα χειρότερα.
- Επιτρέψτε στον εαυτό σας να κάνει ένα διάλειμμα από τις στεναχώριες.
- Μάθετε να αναγνωρίζετε τις διαθέσεις σας και να πείτε στους άλλους τι χρειάζεστε από εκείνους.
- Μάθετε τρόπους περιορισμού του άγχους, π.χ., η γιόγκα ή η αυτοσυγκέντρωση.
- Φροντίστε τις θρησκευτικές ή πνευματικές σας ανάγκες.
- Σχηματίστε μια λίστα με πράγματα που θα θέλατε να κάνετε. Πραγματοποιήστε τουλάχιστον ένα από αυτά τα πράγματα την εβδομάδα.

Θεραπευτικές Οικογενειακές Σχέσεις

Είναι σημαντικό να επαναφέρετε την εμπιστοσύνη με τα μέλη της οικογένειας. Αυτό μπορεί να είναι αδύνατο τώρα. Όχι κάθε σχέση επιζεί του προβλήματος με τα τυχερά παιχνίδια.

Αλλά, για μερικές οικογένειες, το να προσπαθήσετε μαζί για τη λύση των προβλημάτων μπορεί να κάνει τις σχέσεις δυνατότερες. Η συζυγική και οικογενειακή κοινωνικό-ψυχολογική βοήθεια μπορεί να βοηθήσει την οικογένειά σας να ξαναβρεί το σωστό ρυθμό της.

Για να βοηθήσετε για την επαναφορά της εμπιστοσύνης, μπορείτε ακόμα:

- Να προσδιορίσετε τους τρόπους στους οποίους ακόμα εμπιστεύεστε το άτομο.
- Να ενθαρρύνετε το άτομο να είναι ειλικρινής σχετικά με τον πόθο του για τα τυχερά παιχνίδια και να παραδέχεται αυτά που εσείς ακούτε να λένε. Αμείβετε την ειλικρίνεια του προβληματικού αυτού ατόμου με την κατανόηση, την υποστήριξη και την βοήθειά σας στη λύση των προβλημάτων.
- Ζητήστε από το άτομο να βοηθήσει να στην ανακούφιση των ανησυχιών σας. Π.χ., εάν εσείς φοβόσαστε ότι εκείνος παίζει αντί για να δουλεύει, ζητήστε εάν μπορείτε καμιά φορά να του τηλεφωνήσετε για να ανακουφίσει τις ανησυχίες σας.
- Να ενθαρρύνετε το προβληματικό άτομο να κάνει δουλειές στο σπίτι. Να είστε θετικός όταν εκείνος το κάνει.
- Μια φορά την εβδομάδα, μιλήστε μαζί του για περασμένα προβλήματα ή για τις ανησυχίες σας για το μέλλον. Να είστε ειλικρινής για τα συναισθήματά σας. Μετά, για το υπόλοιπο της εβδομάδας, φροντίστε το παρόν.
- Περάστε χρόνο διασκεδάζοντας μαζί χωρίς να μιλάτε για τα τυχερά παιχνίδια.
- Θυμηθείτε ότι χρειάζεται πολύς χρόνος να αποκατασταθεί η εμπιστοσύνη.
- Εάν χρειάζεστε περισσότερο χρόνο για να μιλήσετε για τα πληγωμένα και θυμωμένα συναισθήματά σας, σκεφτείτε να επισκεφτείτε μια ομάδα υποστήριξης ή έναν σύμβουλο.

5

Η Παροχή Βοήθειας

Εάν ένα μέλος της οικογενείας σας έχει πρόβλημα με τα τυχερά παιχνίδια , μπορεί να βρει βοήθεια. Το ίδιο και εσείς. Η Κυβέρνηση του Οντάριο θέτει κατά μέρος ένα τμήμα των χρημάτων που κερδίζονται από τις μηχανές λειτουργούσες με κέρμα σε φιλανθρωπικά καζίνο και ιπποδρόμους. Αυτά τα χρήματα πηγαίνουν για:

- Την τηλεφωνική υπηρεσία των προβλημάτων με τα τυχερά παιχνίδια
- Την κοινωνικό-ψυχολογική βοήθεια για άτομα που έχουν προβλήματα με τα τυχερά παιχνίδια
- Έρευνες επί των προβλημάτων με τα τυχερά παιχνίδια
- Την εκπαίδευση σχετικά με τα τυχερά παιχνίδια για το κοινό και για επαγγελματίες με πνευματική υγεία.

Η δωρεάν θεραπεία συμπεριλαμβανομένης της κοινωνικό-ψυχολογικής βοήθειας, προσφέρετε σε οποιονδήποτε έχει επηρεαστεί από τα τυχερά παιχνίδια. Αυτό συμπεριλαμβάνει και οικογενειακά μέλη. Η κοινωνικό-ψυχολογική βοήθεια μπορεί να σας βοηθήσει εσάς και την οικογένειά σας να θεραπεύσετε τα πληγωμένα συναισθήματά σας και να αποκαταστήσετε την εμπιστοσύνη.

Τι είναι η Κοινωνικό-ψυχολογική Βοήθεια;

Η κοινωνικό-ψυχολογική βοήθεια είναι ένας χώρος όπου μιλάνε για το τι σας συμβαίνει στη ζωή. Είναι ασφαλής και

προσωπικός και δεν θα σας κρίνουν. Οι σύμβουλοι των προβλημάτων με τα τυχερά παιχνίδια είναι ειδικά εκπαιδευμένοι για να κατανοήσουν τις δυσκολίες σας. Εσείς αποφασίζετε μαζί με τον σύμβουλό σας για το πόσο συχνά θέλετε βοήθεια και για το τι θέλετε να μιλήσετε.

Δεν είναι ντροπή να ζητήσετε βοήθεια. Είναι το πρώτο βήμα για να επαναφέρετε τον έλεγχο των προβλημάτων που τα τυχερά παιχνίδια έχουν δημιουργήσει καθώς και άλλων προβλημάτων.

Στο Οντάριο, η κοινωνικό-ψυχολογική βοήθεια είναι δωρεάν για οποιονδήποτε έχει επηρεαστεί από τα προβλήματα με τα τυχερά παιχνίδια.

Στο Οντάριο, η κοινωνικό-ψυχολογική βοήθεια είναι δωρεάν για οποιονδήποτε έχει επηρεαστεί από τα προβλήματα με τα τυχερά παιχνίδια- όχι απλώς για το άτομο που παίζει. Στις περισσότερες περιοχές, το πρακτορείο που προσφέρει ειδική κοινωνικό-ψυχολογική βοήθεια για τα προβλήματα με τα τυχερά παιχνίδια είναι διαθέσιμη κοντά στο σπίτι σας. Η σπιτική και η αυθημερόν θεραπεία είναι επίσης διαθέσιμη σε έναν μεγάλο αριθμό τοποθεσιών στην επαρχία. Είναι επίσης διαθέσιμη μια τηλεφωνική κοινωνικό-ψυχολογική βοήθεια, μια σπιτική θεραπεία και ένας οδηγός αυτοβοήθειας. Μπορείτε να επωφεληθείτε επίσης από τις πιστωτικές και οφειλετικές υπηρεσίες κοινωνικό-ψυχολογικής βοήθειας, από την οικογενειακή κοινωνικό-ψυχολογικής βοήθειας και από άλλες πηγές. Η τηλεφωνική γραμμή The Ontario Problem Gambling Helpline (1 888 230-3505) μπορεί να σας συνδέσει με την υποστήριξη και τις πηγές που χρειάζεστε. Είναι ανοιχτό 24 ώρες την ημέρα.

Μερικοί οργανώσεις προσφέρουν ραντεβού τα βράδια και Σαββατοκύριακα για βοήθεια. Η κοινωνικό-ψυχολογική βοήθεια μπορεί να είναι πρόσωπο με πρόσωπο ή με την παρουσία του συντρόφου σας ή της οικογένειάς σας. Μπορεί να είναι διαθέσιμη και ομαδική κοινωνικό-ψυχολογική βοήθεια.

Η κοινωνικό-ψυχολογική βοήθεια είναι εμπιστευτική, εντός των νομικών ορίων. Ο σύμβουλος σας πρέπει να σας εξηγήσει τα όρια πριν αρχίσει η κοινωνικό-ψυχολογική βοήθεια. Πρέπει να σας πει επίσης τι μπορεί να περιμένετε από την κοινωνικό-ψυχολογική βοήθεια και τι αναμένεται από σας.

Πως Μπορεί η Κοινωνικό-ψυχολογική Βοήθεια να με Βοηθήσει ;

Όταν ένα μέλος της οικογένειάς σας έχει πρόβλημα με τα τυχερά παιχνίδια, είναι δύσκολο να βρεθεί ελπίδα για το μέλλον. Η κοινωνικό-ψυχολογική βοήθεια μπορεί να σας βοηθήσει για να δείτε ότι τα πράγματα μπορούν να αλλάξουν. Η κοινωνικό-ψυχολογική βοήθεια μπορεί επίσης να σας βοηθήσει να δείτε τις δυνάμεις της οικογένειάς σας και τα θετικά βήματα που μπορεί να ήδη κάνετε.

Η κοινωνικό-ψυχολογική βοήθεια είναι μια διαδικασία μάθησης. Με τις νέες πληροφορίες μπορείτε να πάρετε καλές αποφάσεις. Οι σύμβουλοι μπορούν να σας βοηθήσουν να λύσετε τα κύρια προβλήματά σας. Αυτό μπορεί να συμπεριλάβει τη διόρθωση της οικονομικής σας κατάστασης, τη θεραπεία των οικογενειακών σχέσεων και την επαναφορά της εμπιστοσύνης μεταξύ σας και του συντρόφου σας.

Η κοινωνικό-ψυχολογική βοήθεια μπορεί επίσης :

- να σας βοηθήσει να κατανοήσετε τα πράγματα που φαίνονται εκτός ελέγχου.
- να σας βοηθήσει να αποφασίσετε για τις ενέργειες που θα κάνετε.
- να παρέχει πρακτικές πληροφορίες για την απασχόληση με τα χρηματικά προβλήματα.
- να σας συνδέσει με την πιστωτική κοινωνικό-ψυχολογική βοήθεια, με τις νομικές υπηρεσίες ή και με άλλες πηγές.
- να σας βοηθήσει να κατανοήσετε και να περιορίσετε τις

αιτίες της απασχόλησης μέλος της οικογένειάς σας με τα τυχερά παιχνίδια. Να λάβετε πληροφορίες για τις υπηρεσίες στην κοινότητά σας.

- να σας βοηθήσει να κουμαντάρετε το άγχος, την ανησυχία και την κατάθλιψη.
- να σας βοηθήσει να δείτε ότι δεν είστε μόνος.

Πως Μπορεί η Κοινωνικό-ψυχολογική Βοήθεια να Βοηθήσει το Άτομο που Παίζει με τα Τυχερά Παιχνίδια;

Η κοινωνικό-ψυχολογική βοήθεια δεν μπορεί να κάνει να αλλάξει το άτομο που έχει προβλήματα με τα τυχερά παιχνίδια. Μόνο ο ίδιος μπορεί να το κάνει αυτό.

Στην αρχή, πολλά άτομα δεν θέλουν να σταματήσουν ή να αλλάξουν το τυχερό παιχνίδι τους. Πάντως μπορεί να επισκεφτούν τη κοινωνικό-ψυχολογική βοήθεια για να λάβουν βοήθεια σχετικά με χρήματα ή με οικογενειακά προβλήματα.

Η κοινωνικό-ψυχολογική βοήθεια τους μαθαίνει ότι τα τυχερά παιχνίδια αποτελούν πρόβλημα. Ο σύμβουλος θα παρέχει πληροφορίες, συμβουλές και υποστήριξη. Αυτό θα βοηθήσει το προβληματικό άτομο να δει ότι τα τυχερά παιχνίδια προκαλούν ζημιά και να αποφασίσει τι θα κάνει με αυτό. Είναι πιθανός ότι ο σύμβουλος θα ενθαρρύνει το άτομο να κάνει ένα διάλειμμα από τα τυχερά παιχνίδια ώστε να μπορεί να τον θέσει υπό έλεγχο και να δει τι ζημιά

Η κοινωνικό-ψυχολογική βοήθεια λειτουργεί καλύτερα όταν όλη η οικογένεια συνεργάζεται και υποστηρίζει ο ένας τον άλλον.

Η κοινωνικό-ψυχολογική βοήθεια μπορεί να βοηθήσει τα μέλη της οικογένειάς σας:

- να βρουν υγιείς εναλλακτικές λύσεις σχετικά με τα τυχερά παιχνίδια
- να προσδιορίσουν τις αιτίες των τυχερών παιχνιδιών
- να προσδιορίσουν τις λανθασμένες απόψεις που μπορεί να προκαλούν προβλήματα

- να βρουν τρόπους αντιμετώπισης του πόθου με τα τυχερά παιχνίδια.

Η κοινωνικό-ψυχολογική βοήθεια λειτουργεί καλύτερα όταν όλη η οικογένεια συνεργάζεται και υποστηρίζει ο ένας τον άλλον. Αυτό είναι γιατί η βοήθεια είναι διαθέσιμη για όλα τα μέλη της οικογένειας.

Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με το πως η κοινωνικό-ψυχολογική βοήθεια μπορεί να βοηθήσει το άτομο που παίζει σε τα τυχερά παιχνίδια, παρακαλώ δείτε το φυλλάδιο *Τα Προβληματικά Τυχερά Παιχνίδια (Problem Gambling): Τα Ζητήματα, Οι Επιλογές*.

Τυχερά Παιχνίδια Χαμηλού Ρίσκου

Μερικά άτομα αποφασίζουν ότι πρέπει να σταματήσουν πλήρως να παίζουν σε τυχερά παιχνίδια. Άλλοι μπορεί να καθορίζουν όρια χρόνου και χρημάτων για τα τυχερά παιχνίδια ή να μένουν μακριά από τα τυχερά παιχνίδια που προκαλούν τα μεγαλύτερα προβλήματα.

Εάν ένα μέλος της οικογένειάς σας αποφασίζει να συνεχίσει το τζόγο, βεβαιωθείτε ότι μειώνει το ρίσκο. Τα τυχερά παιχνίδια με χαμηλό ρίσκο σημαίνουν ότι τα άτομα:

- περιορίζουν το πόσο χρόνο και χρήματα ξοδεύουν παίζοντας
- παραδέχονται τις απώλειές τους και δεν προσπαθούν να τις κερδίσουν
- απολαμβάνουν τη νίκη, αλλά γνωρίζουν ότι συνέβη τυχαία
- ισορροποείτε τα τυχερά παιχνίδια με άλλες διασκεδαστικές δραστηριότητες
- δεν παίζουν να βγάλουν χρήματα ή να πληρώσουν τα χρέη
- δεν παίζουν όταν η κρίση τους είναι καταστραμμένη από το αλκοόλ ή άλλες ουσίες
- ποτέ δεν δανείζονται χρήματα ή ποτέ δεν χρησιμοποιούν προσωπικές επενδύσεις ή οικογενειακές αποταμιεύσεις για να παίξουν

- δεν παίζουν για να ξεφύγουν από τα προβλήματα ή τα συναισθήματα
- δεν βλάπτουν τη δουλειά, την υγεία, τα οικονομικά, την υπόληψη ή την οικογένειά τους μέσω του τυχερού παιχνιδιού.

5

Που να Βρούμε Βοήθεια

Τοπικές υπηρεσίες

Δείτε το πίσω εξώφυλλο αυτού του φυλλαδίου για το όνομα και τη διεύθυνση του τοπικού σας πρακτορείου.

Provincial and National Services

Ontario Problem Gambling Helpline (ΟΡΓΗ)

1 888 230-3505

www.opgh.on.ca

www.opgh.on.ca

Μια δωρεάν, εμπιστευτική και ανώνυμη υπηρεσία. Μπορείτε να τηλεφωνήσετε 24 ώρες την ημέρα, 7 ημέρες την εβδομάδα. Η ΟΡΓΗ παρέχει πληροφορίες σε πάνω από 140 γλώσσες. Κάνει επίσης αναφορά :

- στις θεραπευτικές και συμβουλευτικές υπηρεσίες για προβληματικά τυχερά παιχνίδια
- στις πιστωτικές και οφειλετικές συμβουλευτικές υπηρεσίες
- στις τηλεφωνικές συμβουλευτικές υπηρεσίες εάν αυτές είναι διαθέσιμες στη κοινότητά σας
- στις οργανώσεις αυτοβοήθειας όπως Gamblers Anonymous and Gam-Anon.

Ontario Association of Credit Counselling Services (OACCS)

1 888 746-3328

www.oaccs.com

Μια επαρχιακή μη-κερδοφόρα οργάνωση που παρέχει πληροφορίες και αναφορές σε πιστωτικές συμβουλευτικές υπηρεσίες 24 μελών.

- προϋπολογισμό
- απασχόληση με τους πιστωτές
- εξόφληση των χρεών σας με τρόπο που εσείς διαχειρίζεστε
- επαναφορά της πίστωσης

Εάν δεν μπορείτε να έχετε πρόσβαση στις υπηρεσίες στην κοινότητά σας, είναι διαθέσιμη μια τηλεφωνική συμβουλευτική υπηρεσία στο τηλέφωνο 1 888 204-2221.

Community Information Centres (CICs)

Καλέστε 0 για τηλεφωνικό φορέα ή καλέστε 211.

www.211Ontario.ca

Οι CICs είναι μη-κερδοφόρες ομάδες που συγκεντρώνουν πληροφορίες περί τοπικών κυβερνητικών υπηρεσιών, περί κοινωνικών υπηρεσιών. Αυτές συμπεριλαμβάνουν υπηρεσίες, καταφύγια και η κοινωνικό-ψυχολογική βοήθεια για περιπτώσεις κρίσεων. Τηλεφωνήστε στο τηλεφωνητή να δείτε εάν υπάρχει μια CIC στην περιοχή σας.

Kids Help Phone

1 800 668-6868

www.kidshelp.sympatico.ca

Μια δωρεάν, 24-ωρη τηλεφωνική υποστήριξη και γραμμή πληροφοριών για παιδιά και νέους. Διαθέσιμη στα Αγγλικά και στα Γαλλικά.

Parent Help Line

www.parentsinfo.sympatico.ca

Η τηλεφωνική γραμμή The Parent Help Line website παρέχει γενικές πληροφορίες για τους γονείς πάνω από διάφορα ζητήματα. Συμπεριλαμβάνει μια Βιβλιοθήκη Συνδέσεων Link Library η οποία προσφέρει πρόσβαση στην ιστοσελίδα ανατροφής παιδών με τις τελευταίες έρευνες και πληρο-

φορίες σε θέματα όπως τη βία στα σχολεία, οι διαταραχές με έλλειψη προσοχής, τα νεογέννητα, το γονικό άγχος και πολλά άλλα.

Help Lines and Distress Centres

Τηλεφωνήστε στον τηλεφωνητή ή ελέγξτε τον κατάλογο με αριθμούς επείγουσας ανάγκης στο μπροστινό μέρος του τηλεφωνικού βιβλίου σας για το Κέντρο Δυστυχησμένων ή την γραμμή βοήθειας στην περιοχή σας.

Gamblers Anonymous (GA)

416 366-7613

www.gamblersanonymous.org

Η GA είναι διαθέσιμη σε πολλές κοινότητες. Βασιζόμενη στη Alcoholics Anonymous η GA χρησιμοποιεί αυτοβοηθητική προσέγγιση της ανάρρωσης με 12 βήματα.

Gam-Anon and Gam-Ateen

416 366-7613

www.gam-anon.org

Η Gam-Anon είναι υποστήριξη για τα οικογενειακά μέλη και τους φίλους των ατόμων με προβλήματα με τα τυχερά παιχνίδια. Τους βοηθάει να τα βγάλουν πέρα, να σταματήσουν να κατηγοράνε τους εαυτούς τους για τα προβλήματα με τα τυχερά παιχνίδια του ατόμου και επικεντρώνεται στην υγεία τους.

Responsible Gambling Council

www.responsiblegambling.org

Μια μη-κερδοφόρα οργάνωση που ασχολείται με άτομα και κοινότητες για την προσέγγιση του τυχερού παιχνιδιού κατά υγιή και υπεύθυνο τρόπο. Η Επιτροπή αναλαμβάνει έρευνες και προγράμματα ενημέρωσης του κοινού, τα οποία είναι σχεδιασμένα για την πρόληψη των προβλημάτων που σχετίζονται με τα τυχερά παιχνίδια.

Legal Resources

Lawyer Referral Services (LRS)

General Referral: 1 900 565-4577

www.lsuc.on.ca/public/a/finding/lrs

Η LRS θα σας δώσει τα ονόματα των δικηγόρων (συμπεριλαμβανομένων εκείνων που παραδέχονται νομική βοήθεια) στην περιοχή σας, οι οποίοι θα παρέχουν μια δωρεάν μισάωρη σύσκεψη. \$6 χρεώνονται στον τηλεφωνικό σας αριθμό. Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τη γραμμή κρίσεων χωρίς χρέωση εάν τηλεφωνείτε από νοσοκομείο ή φυλακή, εάν είστε κάτω των 18, ή εάν είστε άστεγος ή σε κρίση.

Community Legal Education Ontario (CLEO)

416 408-4420

www.cleo.on.ca

Η CLEO είναι μια νόμιμη κοινοτική κλινική που παρέχει σαφή γλωσσικό υλικό για άτομα με χαμηλά έσοδα. Πολλά θέματα συμπεριλαμβάνουν Κοινωνική προστασία, νόμο για το σπιτονοικοκύρη και για τον ενοικιαστή, νόμο για τους πρόσφυγες και για τους μετανάστες, αποζημίωση για τους εργατές, ζητήματα των γυναικών, οικογενειακό νόμο, ασφάλιση για τους εργαζόμενους και ανθρωπίνα δικαιώματα.

Legal Aid Ontario

1 800 668-8258

www.legalaid.on.ca

Η Legal Aid μπορεί να σας βοηθήσει να πληρώσετε για νομική βοήθεια εάν έχετε χαμηλά έσοδα. Εάν προκριθείτε, μπορείτε να βρείτε οικονομική βοήθεια για ποικιλία νομικών προβλημάτων συμπεριλαμβανομένων των εγκληματικών υποθέσεων, του οικογενειακού νόμου και του νόμου περί μεταναστών και προσφύγων. Επίσης μπορείτε να βρείτε βοήθεια για μερικές αστικές υποθέσεις και τελικές εφέσεις.

Προτεινόμενο Υλικό Ανάγνωσης

Berman, L. & Siegal, M.-E. (1999). *Behind the 8 Ball: A Guide for Families of Gamblers*. New York: Simon & Schuster.

Blaszczynski, A. (1998). *Overcoming Compulsive Gambling: A Self Help Guide Using Cognitive Behavioural Techniques*. London, England: Constable & Robinson.

Federman, E., Drebing, C. & Krebs, C. (2000). *Don't Leave It to Chance: A Guide for Families of Problem Gamblers*. Oakland: New Harbinger.

King, A. (1999). *Diary of a Powerful Addiction*. Tyndall, MB: Crown Publishing.

Little, D. (2002). *Losing Mariposa: The Memoir of a Compulsive Gambler*. Toronto: ECW Press.

Little, M. (c. 1999). *The Other Woman Was Lady Luck: True Stories from Monte Carlo to Casino Windsor*. Manitoulin Island, ON: Lady Luck Enterprises.

Makarchuk, K. & Hodgins, D. (1998). *Helping Yourself: A Self-help Manual for Concerned Significant Others and Problem Gamblers*. Calgary: Addictive Behaviours Laboratory, University of Calgary.

Prochaska, J., Norcross, J. & Diclemente, C. (1994). *Changing for Good*. New York: William Morrow.

Raabe, T. (2001) *House of Cards: Hope for Gamblers and Their Families*. Carol Stream, IL: Focus on the Family/Tyndale House.

Χρήσιμες Ιστοσελίδες

Centre for Addiction and Mental Health

www.problemgambling.ca

Αυτή η περιεκτική ιστοσελίδα για βοήθεια προς τους επαγγελματίες και το κοινό παρέχει πληροφορίες και πηγές σχετικά με τα προβληματικά παιχνίδια και μια είσοδος για τις σχετικές σελίδες στο διαδίκτυο.

Compulsive Gamblers Hub

www.cgghub.homestead.com

Διαδίκτυο ομάδα που βασίζεται στο Gamblers Anonymous.

GamBlock

www.gamblock.com

Η GamBlock φράζει την πρόσβαση στις ιστοσελίδες με τα τυχερά παιχνίδια στο διαδίκτυο. Βοηθάει τα άτομα με προβλήματα τζόγου για να αποφύγουν τους κινδύνους του on-line τυχερού παιχνιδιού. US \$74.95

Journal of Gambling Issues

www.camh.net/egambling

Είναι μια on-line έκδοση που εξερευνεί τις έρευνες περί τυχερών παιχνιδιών, τη θεραπεία, την πολιτική και την πείρα των ατόμων που εμπλέκονται σε τα τυχερά παιχνίδια, θετική ή αρνητική.

Mood Disorders Society of Canada

www.mooddisorderscanada.ca

Niagara Multilingual Problem Gambling Program

www.gamb-ling.com

Είναι μια πολύγλωσση ιστοσελίδα σε 11 διαφορετικές γλώσσες.

Ontario Problem Gambling Research Centre

www.gamblingresearch.org

Είναι ένα χρηματοδοτικό πρακτορείο που επενδύει στην έρευνα περί των προβληματικών τυχερών παιχνιδιών,

αυξάνει στο Οντάριο τη δυνατότητα διεξαγωγής ερευνών περί των προβλημάτων με τα τυχερά παιχνίδια και διαδίδει τα πορίσματα των ερευνών.

YMCA Youth Gambling Program

www.ymcatoronto.org/gambling

YouthBet

www.youthbet.net

Δείτε επίσης τις ιστοσελίδες στον κατάλογο Provincial and National Services, που αρχίζουν στη σελίδα 49.

Ontario Problem Gambling Helpline
1 888 230-3505