

GREEK

ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΙΚΑ ΤΥΧΕΡΑ ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ

Τα Ζητήματα, Οι Επιλογές



camh

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

| | | | | | | | | | | | |
|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |
| 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 32 | 33 | 34 | 35 | 36 |
| 37 | 38 | 39 | 40 | 41 | 42 | 43 | 44 | 45 | 46 | 47 | 48 |
| 49 | 50 | 51 | 52 | 53 | 54 | 55 | 56 | 57 | 58 | 59 | 60 |

Προβληματικά Τυχερά Παιχνίδια: Τα Ζητήματα, Οι Επιλογές



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

A Pan American Health Organization /

World Health Organization

Collaborating Centre

Affiliated with the University of Toronto

Problem Gambling: The Issues, the Options

Problem Gambling Project staff

ISBN 0-88868-470-3

Printed in Canada

Copyright © 2004, 2005, 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.

2845/07-2006,03-2008

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 Η Παροχή Βοήθειας 27

5 Που να Βρούμε Βοήθεια 37

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): Τα Ζητήματα και Οι Επιλογές είναι παραγωγή του προσωπικού του Αναπτυξιακού Τμήματος στο CAMH.

Εισαγωγή

Αυτός ο οδηγός είναι για άτομα που έχουν προβλήματα με τα τυχερά παιχνίδια. Εάν κάποιος που είναι πολύ κοντά σας παίζει τυχερά παιχνίδια υπερβολικά, παρακαλούμε δείτε το φυλλάδιο *Problem Gambling: A Guide for Families*. Προβληματικά τυχερά παιχνίδια: Ένας οδηγός για τις οικογένειες.

Μπορεί να ανησυχείτε για τα τυχερά παιχνίδια σας, ή τα άτομα που νοιάζονται γιά σας μπορεί να τους αναστατώνει. Ελπίζουμε μέσα από αυτόν τον οδηγό, να σας βοηθήσει:

- Να κατανοήσετε τη διαφορά μεταξύ των τυχερών παιχνιδιών χαμηλού ρίσκου και των επιζήμιων τυχερών παιχνιδιών
- Να κατανοήσετε πως τα τυχερά παιχνίδια μπορούν να επηρεάσουν τη ζωή σας
- Να αποφασίσετε εάν πρέπει να σταματήσετε, να περιορίσετε ή να αλλάξετε τα τυχερά παιχνίδια σας.
- Να μάθετε πως η κοινωνικό-ψυχολογική βοήθεια μπορεί να σας βοηθήσει.
- Να βρείτε πόρους που έχουν βοηθήσει άλλα άτομα με προβλήματα με τα τυχερά παιχνίδια.

Η ζωή σας μπορεί να αισθάνεται εκτός ελέγχου αμέσως τώρα. Τα τυχερά παιχνίδια μπορεί να προκαλέσουν χρηματικές και οικογενειακές δυσκολίες. Μπορεί να υποφέρετε από την υγεία σας. Αυτά είναι σοβαρά προβλήματα.

Αλλά με βοήθεια, μπορείτε να ξεπεράσετε τα προβλήματα με τα τυχερά παιχνίδια. Ειδικά εκπαιδευμένοι σύμβουλοι

έχουν βοηθήσει χιλιάδες άτομα να σταματήσουν ή να ελέγξουν το τζόγο τους. Τα άτομα με προβλήματα με τα τυχερά παιχνίδια αναρρώνουν. Μπορείτε να είστε και εσείς ένας από αυτούς.

Αποκτώντας αυτό το φυλλάδιο, έχει 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 δεξιτεχνίας 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

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.^{4,5}

ΠΑΡΑΠΟΜΠΕΣ:

1.

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

[www.olg.ca/assets/documents/annual report/annual report 05-06.pdf](http://www.olg.ca/assets/documents/annual%20report/annual%20report%2005-06.pdf)

[www.olg.ca/assets/documents/annual report/annual report 05-06.pdf](http://www.olg.ca/assets/documents/annual%20report/annual%20report%2005-06.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.

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.

5.

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 με τα 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).

ΕΠΊΠΕΔΑ ΠΡΟΒΛΗΜΆΤΩΝ ΜΕ ΤΑ ΤΥΧΕΡΆ ΠΑΙΧΝΊΔΙΑ

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.

Τυχερά Παιχνίδια Χαμηλού Ρίσκου και Επιζήμια Τυχερά Παιχνίδια

Όχι όλα τα τυχερά παιχνίδια αποτελούν πρόβλημα. Τα τυχερά παιχνίδια μπορεί να είναι χαμηλού ρίσκου αλλά μπορεί να είναι και επιζήμια. Τα τυχερά παιχνίδια χαμηλού ρίσκου σημαίνουν ότι:

- εσείς περιορίζετε το χρόνο και τα χρήματα που ξοδεύετε για τα τυχερά παιχνίδια
- παραδέχεστε τις απώλειες και δεν δοκιμάζετε να κερδίσετε τα χρήματα πίσω
- απολαμβάνετε τη νίκη αλλά γνωρίζετε ότι συνέβη τυχαία
- ισορροπείτε τα τυχερά παιχνίδια με άλλες διασκηδαστικές δραστηριότητες

- δεν παίζετε να κερδίσετε χρήματα ή να πληρώσετε τα χρέη σας
- δεν παίζετε όταν η κρίση σας είναι κατεστραμμένη από το αλκοόλ ή άλλες ουσίες
- ποτέ δεν δανείτε χρήματα ή δεν χρησιμοποιείτε προσωπικές επενδύσεις ή οικογενειακές αποταμιεύσεις για να παίξετε τυχερά παιχνίδια
- δεν παίζετε για να ξεφύγετε από τα προβλήματά σας ή από τα συναισθήματά σας
- δεν βλέπτετε τη δουλειά, την υγεία, τα οικονομικά, την υπόληψη ή την οικογένειά σας με τα τυχερά παιχνίδια.

Επιζήμια τυχερά παιχνίδια σημαίνουν ότι έχετε αρχίσει να:

- λέτε ψέματα για τα τυχερά παιχνίδια ή το κρατάτε μυστικό
- χάνετε την έννοια του χρόνου και παίζετε για περισσότερο χρόνο που ενοούσατε
- νοιώθετε καταθλιμμένος ή θυμωμένος μετά που παίζεται τυχερά παιχνίδια
- ξοδεύετε περισσότερα χρήματα από όσα είχατε σχεδιάσει ή περισσότερα από όσα μπορείτε να αντέξετε οικονομικά
- αγνοείτε τη δουλειά και τις οικογενειακές ευθύνες λόγω των τυχερών παιχνιδιών
- δανείτε χρήματα ή χρησιμοποιείτε οικογενειακά χρήματα για να παίζετε
- “κυνηγάτε τις απώλειες” για να προσπαθήσετε να κερδίσετε τα χρήματά σας πίσω
- πιστεύετε ότι τα τυχερά παιχνίδια θα καρποφορήσουν στο τέλος
- βλέπετε τα τυχερά παιχνίδια ως το πιο σημαντικό πράγμα στη ζωή σας.
- χρησιμοποιείτε τα τυχερά παιχνίδια για να αντιμετωπίσετε τα προβλήματά σας, ή για να αποφεύγετε καταστάσεις
- αγνοείτε την σωματική και πνευματική σας υγεία λόγω των τυχερών παιχνιδιών.

Για να βοηθήσετε να αποφασίσετε εάν τα τυχερά παιχνίδια αποτελούν πρόβλημα, συμπληρώστε το παρακάτω ερωτηματολόγιο:

ΕΧΩ ΠΡΟΒΛΗΜΑ ΜΕ ΤΑ ΤΥΧΕΡΑ ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ ;

Αυτό το ερωτηματολόγιο βασίζεται στον Καναδικό Δείκτη των Προβληματικών Παιχνιδιών. Αυτό θα σας βοηθήσει να αποφασίσετε εάν χρειάζεστε να αλλάξετε τα τυχερά παιχνίδια. Περικυκλώστε την απάντηση που είναι αλήθεια για σας και αθροίστε τι συνολική σας βαθμολογία στο τέλος.

Στους τελευταίους 12 μήνες:

Έχετε στοιχηματίσει περισσότερα χρήματα από αυτά που διαθέτατε;

0 ποτέ 1 μερικές φορές 2 τις περισσότερες φορές 3 περίπου πάντα

Χρειάστηκε να παίξετε με περισσότερα χρήματα για να έχετε την ίδια διέγερση;

0 ποτέ 1 μερικές φορές 2 τις περισσότερες φορές 3 περίπου πάντα

Έχετε επιστρέψει άλλη μέρα για να προσπαθήσετε να κερδίσετε τα χρήματα που είχατε χάσει;

0 ποτέ 1 μερικές φορές 2 τις περισσότερες φορές 3 περίπου πάντα

Έχετε δανειστεί χρήματα ή έχετε πουλήσει κάτι για να βρείτε χρήματα για να παίξετε;

0 ποτέ 1 μερικές φορές 2 τις περισσότερες φορές 3 περίπου πάντα

Έχετε νοιώσει ότι μπορεί να έχετε πρόβλημα με τα τυχερά παιχνίδια;

0 ποτέ 1 μερικές φορές 2 τις περισσότερες φορές 3 περίπου πάντα

Σας έχουν προκαλέσει τα τυχερά παιχνίδια προβλήματα υγείας, συμπεριλαμβανομένου του άγχος ή της ανησυχίας;

0 ποτέ 1 μερικές φορές 2 τις περισσότερες φορές 3 περίπου πάντα

Έχουν επικρίνει οι άλλοι το γεγονός ότι εσείς βάζετε στοιχήματα ή έχουν πει ότι έχετε πρόβλημα με τα τυχερά παιχνίδια (εάν νομίζετε ή όχι ότι αυτό ήταν αλήθεια) ;

0 ποτέ 1 μερικές φορές 2 τις περισσότερες φορές 3 περίπου πάντα

(ΕΧΩ ΠΡΟΒΛΗΜΑ ΜΕ ΤΑ ΤΥΧΕΡΑ ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ ; συνέχεια)

Έχουν προκαλέσει χρηματικά προβλήματα τα τυχερά παιχνίδια σε σας ή την οικογένειά σας;

○ ποτέ 1 μερικές φορές 2 τις περισσότερες φορές 3 περίπου πάντα

Έχετε νοιώσει ένοχος για τον τρόπο που παίζετε ή για το τι συμβαίνει όταν παίζετε σε τυχερά παιχνίδια;

○ ποτέ 1 μερικές φορές 2 τις περισσότερες φορές 3 περίπου πάντα

Τελική Βαθμολογία :

Όσο περισσότερο βαθμολογηθείτε, τόσο μεγαλύτερος είναι ο κίνδυνος ότι τα τυχερά παιχνίδια αποτελούν πρόβλημα.

ο: όχι πρόβλημα τυχερών παιχνιδιών

1 ή 2: τυχερά παιχνίδια χαμηλού ρίσκου που φαίνονται να προκαλούν λίγη ή καθόλου ζημιά.

3 στο 7: τυχερά παιχνίδια μέτριου ρίσκου που προκαλούν μερικά προβλήματα

8 ή παραπάνω: προβληματικά τυχερά παιχνίδια που προκαλούν προβλήματα και που μπορεί να είναι εκτός ελέγχου.

Παράγοντες κινδύνου

Υπάρχουν πολλοί παράγοντες κινδύνου για τα προβληματικά τυχερά παιχνίδια . οι παράγοντες κινδύνου είναι πράγματα που βοηθάνε το άτομο να αναπτύξει προβλήματα με τα τυχερά παιχνίδια. Κινδυνεύετε περισσότερο εάν:

- Κάποτε είχατε κάποια μεγάλη νίκη στο ιστορικό σας με τα τυχερά παιχνίδια.
- Έχετε χρηματικά προβλήματα.
- Είχατε κάποια πρόσφατη απώλεια ή αλλαγή όπως προβλήματα σχέσης, διαζύγιο, απώλεια δουλειάς, αποχώρηση ή θανάτου αγαπημένου προσώπου σας.
- παίζετε να αντιμετωπίσετε κάποιο πρόβλημα υγείας και/ή σωματικό πόνο

Κινδυνεύετε περισσότερο εάν είχατε κάποια πρόσφατη απώλεια ή αλλαγή όπως προβλήματα σχέσης, διαζύγιο, απώλεια δουλειάς, αποχώρηση ή θανάτου αγαπημένου προσώπου σας.

- συχνά νοιώθετε μόνος
- έχετε λίγα ενδιαφέροντα ή χόμπι ή νοιώθετε ότι η ζωή σας δεν έχει κάποια κατεύθυνση
- συχνά νοιώθετε στεναχωρημένος, αναλαμβάνετε κινδύνους ενεργείτε χωρίς να το σκέφτεστε.
- Έχετε (ή είχατε) κατάχρηση ή τραυματισμό
- χρησιμοποιείτε τα τυχερά παιχνίδια ή το αλκοόλ ή άλλες ουσίες για να αντιμετωπίσετε άσχημα συναισθήματα ή γεγονότα.
- συχνά νοιώθετε καταθλιμμένος ή ανήσυχος
- έχετε (ή είχατε) προβλήματα με το αλκοόλ ή άλλες ουσίες, με τα τυχερά παιχνίδια ή τα υπερβολικά έξοδα.
- κάποιος στην οικογένειά σας είχε προβλήματα με το αλκοόλ ή με άλλες ουσίες, με τα τυχερά παιχνίδια ή τα υπερβολικά έξοδα.
- νομίζετε ότι έχετε ένα σύστημα ή τρόπο παιχνιδιού που αυξάνει τις πιθανότητες κέρδους σας.

Όσο περισσότερα στοιχεία αυτού του καταλόγου είναι αλήθεια για σας, τόσο μεγαλύτερη προσοχή πρέπει να έχετε στα τυχερά παιχνίδια.

Πως Μπορούμε να Βρούμε Βοήθεια

Εάν νομίζετε ότι έχετε πρόβλημα με τα τυχερά παιχνίδια, μπορείτε να βρείτε βοήθεια. Το κεφάλαιο 4 σας λει πως.

3

Οι Συνέπειες των Τυχερών Παιχνιδιών

Γιατί δεν μπορώ να σταματήσω;

“Πως συνέβη αυτό; Δεν μπορώ να πιστέψω το πρόβλημα στο οποίο είμαι”

“Εάν σταματήσω τα τυχερά παιχνίδια τώρα,θα πρέπει να παραδεχτώ ότι είμαι απόλυτα αποτυχημένος. Δεν υπάρχει τρόπος να ξοφλήσω όλα τα χρήματα που χρωστάω”

“Εάν είχα τα χρήματα για να τα επενδύσω, είμαι σίγουρος πως η τύχη μου θα άλλαζε. Απλώς χρειάζομαι άλλη μια νίκη”.

“Και εάν είχα άλλη μία νίκη, πιθανόν να την ξαναέχανα”.

”Δεν μπορώ να αντιμετωπίσω αυτό το μπέρδεμα ολομόναχος, αλλά είμαι σε πολύ δύσκολη θέση να ζητήσω βοήθεια.”

“Θα πρέπει να μπορέσω να λύσω το πρόβλημά μου. Πως είμαι τόσο ηλίθιος;”

“Ποτέ δεν σκέφτηκα ότι θα γινόταν τόσο άσχημα.”

Ακούγονται αυτές οι δηλώσεις γνωστές; Οι περισσότεροι με προβλήματα με τα τυχερά παιχνίδια λένε ότι έχουν χάσει τον έλεγχο σχετικά με το πόσο χρόνο και χρήματα ξοδεύουν παίζοντας. Εντωμεταξύ, αγνοούν άλλες ευθύνες. Το ήξεραν ότι είχαν προβλήματα αλλά μόνο τα τυχερά παιχνίδια φαίνονταν σημαντικά.

Πολλά άτομα που παίζουν υπερβολικά σε τυχερά παιχνίδια έχουν μεικτά συναισθήματα για τα τυχερά παιχνίδια. Ξέρουν ότι προκαλούν προβλήματα για τους αγαπημένους τους. Μπορεί να γίνουν αγχώδη και δυστυχημένοι και συχνά μισούν τους εαυτούς τους. Αλλά η λαχτάρα για να παίξουν φαίνεται παρά πολύ μεγάλη για να της αντισταθούν. Νοιώθουν ότι δεν μπορούν να εγκαταλείψουν όλο το χρόνο, τα χρήματα και τη συγκίνηση που έχουν επενδύσει στα τυχερά παιχνίδια. Δεν μπορούν να παραδεχτούν ότι δεν θα κερδίσουν ποτέ αυτά που έχασαν. Μερικά άτομα πιστεύουν ακόμα ότι το σύστημα τους θα καρποφορήσει, ότι η τύχη τους θα αλλάξει ή ότι είναι προορισμένοι να κερδίσουν. Άλλοι πιστεύουν ότι η συνέχιση του παιχνιδιού είναι ο μόνος τρόπος να ξεφύγουν από την κατάσταση για την οποία ντρέπονται.

Άλλοι υπόσχονται να τα παρατήσουν αλλά δεν μπορούν. Φοβούνται ότι οι αγαπημένοι τους θα τους ανακαλύψουν. Αυτό τους οδηγεί όλο και πιο βαθιά στο να κρύβονται και όλο και περισσότερο στα χρέη. Εξακολουθούν να ελπίζουν ότι μια μεγάλη νίκη θα βάλει ένα τέλος στα προβλήματά τους. Μια φορά σε τόσο μπορεί να κερδίσουν, πράγμα το οποίο κρατάει ζωντανές τις εκκλίδες τους- μέχρι που οι απώλειες συσσωρεύονται ξανά. Εάν τα παρατήσουν τώρα, θα νοιώσουν σαν αποτυχημένοι. Θα πρέπει να αντιμετωπίσουν όλα τα προβλήματα που έχουν προκαλέσει τα τυχερά παιχνίδια.

Εάν είστε όπως οι περισσότεροι που παίζουν υπερβολικά, μπορεί να έχετε προσπαθήσει να το έχετε περιορίσει ή σταματήσει πολλές φορές. Είναι δύσκολο να αλλάξετε τα τυχερά παιχνίδια από μόνοι σας. Η κοινωνικό-ψυχολογική βοήθεια μπορεί να σας βοηθήσει να βρείτε μακροπρόθεσμες λύσεις για τα προβλήματά σας.

Είναι δύσκολο να αλλάξετε τα τυχερά παιχνίδια από μόνοι σας. Η κοινωνικό-ψυχολογική βοήθεια μπορεί να σας βοηθήσει να βρείτε μακροπρόθεσμες λύσεις για τα προβλήματά σας.

Κίνδυνοι και Ανταμοιβές των Τυχερών Παιχνιδιών

Πολλά άτομα έχουν μεικτά συναισθήματα για τα τυχερά παιχνίδια (δίτε το απέναντι κουτί). Μπορεί να μη θέλετε να εγκαταλείψετε τα τυχερά παιχνίδια. Ταυτόχρονα, μπορεί να δείτε ότι σας βλάπτει. Μεικτά συναισθήματα όπως αυτά μπορούν να είναι πολύ μπερδεμένα. Μέσω της η κοινωνικό-ψυχολογικής βοήθειας μπορείτε να εκτιμήσετε την κατάστασή σας και να σκεφτείτε τρόπους για να επαναφέρετε την ισορροπία.

ΑΝΤΑΜΟΙΒΈΣ ΚΑΙ Κ'ΙΝΔΥΝΟΙ ΤΩΝ ΤΥΧΕΡ'ΩΝ ΠΑΙΧΝΙΔ'ΙΩΝ
Μπορεί να έχετε μεικτά συναισθήματα για τα τυχερά παιχνίδια. Ίσως αναγνωρίζετε τον εαυτό σας στις δηλώσεις περί ανταμοιβών και κινδύνων σε αυτούς τους καταλόγους:

Ανταμοιβές:

Παίζω επειδή:

- Μου αρέσει η συγκίνηση του παιχνιδιού.
- Ξέρω ότι μια μεγάλη τύχη θα μπορούσε να λύσει όλα τα προβλήματά μου.
- Τα τυχερά παιχνίδια είναι η μοναδική ευκαιρία να γίνω εκατομμυριούχος.
- Νοιώθω σημαντικός όταν κερδίζω. Μου αρέσει να μπορώ να τρατάρω την οικογένειά μου και τους φίλους μου.
- Διαθέτω σίγουρο σύστημα. Είναι απλώς θέμα χρόνου πριν κερδίσω ξανά.
- Όταν στοιχηματίζω, μπορώ να βγάλω χρήματα γρήγορα και εύκολα.
- Τα τυχερά παιχνίδια με κάνουν να ξεχάσω τα προβλήματά μου και τον πόνο μου για λίγο.
- Τα τυχερά παιχνίδια είναι το μοναδικό πράγμα στη ζωή μου που είναι απλώς για μένα. Όταν παίζω, είμαι εντάξει.
- Τα τυχερά παιχνίδια με βγάζουν από το σπίτι. Νοιώθω ασφαλής και ευπρόσδεκτος.
- Όλοι οι φίλοι μου παίζουν.

Κίνδυνοι:

Σκέφτομαι να ζητήσω βοήθεια επειδή:

- Η σύντροφός μου με απειλεί να με αφήσει εάν δεν σταματήσω.
- Καυγαδίζουμε συνέχεια λόγω των τυχερών παιχνιδιών.
- Κουράστηκα να κρύβομαι και να κρύβω τις απώλειές μου.
- Έχει εκτεθεί η υπόληψή μου.
- Οι πιστωτές με ενοχλούν. Βγαίνω προς χρεοκοπία.
- Τα τυχερά παιχνίδια είναι το παν το οποίο σκέφτομαι.
- Έχουν κυριέψει όλη μου τη ζωή.
- Έχω σταματήσει να ασχολούμαι με πράγματα που πρέπει να είναι σημαντικά για μένα.
- Έχω δανειστεί χρήματα από πολλά άτομα. Νοιώθω ντροπή να τους αντικρύσω.
- Φοβάμαι πως θα χάσω τη δουλειά μου επειδή είμαι συνέχεια αφηρημένος.
- Πάσχει η υγεία μου.
- Στις περισσότερες φορές ούτε καν απολαμβάνω τα τυχερά παιχνίδια.
- Νοιώθω αποτυχημένος. Μερικές φορές σιχαίνομαι τον εαυτό μου τόσο πολύ που θέλω να δώσω ένα τέλος στα πάντα.

Τα προβλήματα με τα τυχερά παιχνίδια προκαλούν δυνατά συναισθήματα στα μέλη της οικογένειας, πράγμα που δυσκολεύει τη λύση των προβλημάτων.

Αντίκτυπο στις Οικογένειες

Τα προβλήματα με τα τυχερά παιχνίδια βλάπτουν τις οικογένειες με πολλούς τρόπους:

- **Χρηματικά προβλήματα:** Όταν τα μέλη της οικογένειας μαθαίνουν ότι οι αποταμιεύσεις, η περιουσία και τα υπάρχοντα έχουν χαθεί, τους κάνει να νοιώσουν φοβισμένοι, θυμωμένοι και προδομένοι.
- **Συναισθηματικά προβλήματα και απομόνωση:** Τα προβλήματα με τα τυχερά παιχνίδια προκαλούν δυνατά συναισθήματα στα μέλη της οικογένειας, πράγμα που τους δυσκολεύει να λύσουν τα προβλήματα. Πολλοί σύντροφοι εκείνων με προβλήματα με τα τυχερά παιχνίδια δεν θέλουν

να είναι συναισθηματική ή σωματικά κοντά με το άτομο που τους έχει πληγώσει. Τα μέλη της οικογένειας μπορεί να αποφύγουν άλλα άτομα επειδή νοιώθουν ντροπιασμένοι. Αυτό τους δυσκολεύει να βρουν αγάπη και υποστήριξη.

- *Σωματική και πνευματική υγεία:* Το άγχος από τα προβλήματα με τα τυχερά παιχνίδια καμιά φορά προκαλεί προβλήματα υγείας και για το άτομο που παίζει και για την οικογένειά του. Αυτά συμπεριλαμβάνουν: ανησυχία, κατάθλιψη και προβλήματα που σχετίζονται με το άγχος όπως κακός ύπνος, έλκος, εντερικά προβλήματα, πονοκέφαλοι και μυϊκοί πόνοι.
- *Εξάντληση:* Πολλές οικογένειες υπό κατάσταση άγχος δυσκολεύονται να τα βγάλουν πέρα. Ένα μέλος μπορεί να προσπαθεί να κρατήσει τα πράγματα υπό έλεγχο αναλαμβάνοντας περισσότερα καθήκοντα. Αυτό μπορεί να οδηγήσει σε εξάντληση. Τα μέλη της οικογένειας συχνά ξεχνούν να φροντίσουν τους εαυτούς τους ή να διασκεδάσουν.
- *Αντίκτυπο 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. Όταν ο γονέας ή ο φροντιστής έχει πρόβλημα με τυχερά παιχνίδια, τα παιδιά μπορούν να αισθάνονται ξεχασμένα, κατάθλιψη, και θυμό. Μπορεί να πιστεύουν ότι προκάλεσαν το πρόβλημα και ότι, αν είναι “καλά”, το πρόβλημα θα σταματήσει. Μερικά παιδιά μπορεί να προσπαθήσουν να αποσπάσουν την προσοχή από τον πατέρα που έχει πρόβλημα με τα τυχερά παιχνίδια φερόμενα ανάρμωστα.
- *Σωματική και συναισθηματική κακοποίηση:* Η βία στην οικογένεια είναι πιο συνηθισμένη όταν οι οικογένειες είναι σε κρίση. Τα προβλήματα με τα τυχερά παιχνίδια μπορεί να οδηγήσουν σε σωματική και συναισθηματική κακοποίηση του συντρόφου, του ηλικιωμένου γονιού ή του παιδιού. Εάν συμβεί αυτό στην οικογένεια, ζητήσετε βοήθεια αμέσως τώρα. (δείτε κεφάλαιο 5).

Ανησυχία και Κατάθλιψη

Πολλά άτομα που παίζουν υπερβολικά σε τα τυχερά παιχνίδια αισθάνονται υπερβολικά αγχομένοι, ανήσυχοι και καταθλιμμένοι. Αυτό μπορεί να κάνει πιο δύσκολο τον ύπνο, τις σκέψεις και τη λύση των προβλημάτων.

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

Εάν είστε καταθλιμμένοι, μιλήστε σε επαγγελματία φροντίζοντα την υγεία. Μιλήστε επίσης για τα προβλήματά σας με τα τυχερά παιχνίδια.

Εάν έχετε μια από αυτές τις δυσκολίες, μιλήστε στον οικογενειακό σας γιατρό ή σε άλλον επαγγελματία στο χώρο της ιατρικής φροντίδας. (Επίσης, σύμβουλος για προβληματικά τυχερά παιχνίδια μπορεί να βοηθήσει, να έχετε τη βοήθεια που χρειάζεστε). 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 πρέπει να ασχοληθείτε με τα προβλήματά σας ολομόναχος.

Εάν θέλετε να αυτοκτονήσετε ή σχεδιάζετε να βάλετε τέλος στη ζωή σας, ζητήστε βοήθεια αμέσως τώρα.

ΤΙ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΚΑΝΕΤΕ ΕΑΝ ΝΟΙΩΘΕΤΕ ΟΤΙ ΘΕΛΕΤΕ ΝΑ ΑΥΤΟΚΤΟΝΗΣΕΤΕ

Εάν σκέφτεστε να βάλετε τέλος στη ζωή σας:

- Πηγαίνατε 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 39).
- 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 37). Συνήθως μπορεί να σας δει εντός μερικών ημερών.
- Μιλήστε σε κάποιον που εμπιστεύεστε όπως έναν φίλο ή πνευματικό σύμβουλο.

4

Η Παροχή Βοήθειας

Εάν νομίζετε ότι έχετε πρόβλημα με τα τυχερά παιχνίδια, μπορείτε να βρείτε βοήθεια. 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 να κατανοήσετε γιατί παίζετε ώστε για να σταματήσετε, να περιορίσετε ή να αλλάξετε τα τυχερά παιχνίδια. Αυτό μπορεί επίσης να βοηθήσει να επανορθώσετε πληγωμένα συναισθήματα και να ξανακερδίσετε την εμπιστοσύνη της οικογένειάς σας.

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 να με Βοηθήσει η Κοινωνικό-ψυχολογική Βοήθεια ;

Συχνά οι άνθρωποι ζητάνε εάν θα πρέπει να σταματήσουν τα τυχερά παιχνίδια για να αρχίσουν τη κοινωνικό-ψυχολογική βοήθεια. Μόνο εσείς μπορείτε να αποφασίσετε να παρατήσετε τα τυχερά παιχνίδια. Ο σύμβουλος σας δεν θα σας ασκήσει πίεση για να κάνετε αλλαγές πριν εσείς να είστε έτοιμος.

Το επηρεάζουν τους ανθρώπους και τις οικογένειές τους με διάφορους τρόπους. Οι σύμβουλοι που ασχολούνται με τα προβλήματα με τα τυχερά παιχνίδια σας παρέχουν πληροφορίες σχετικά με τα τυχερά παιχνίδια. Σας βοηθάνε να δείτε τις επιλογές σας ώστε να να μπορέσετε να αποφασίσετε τι είναι σωστό για σας. Αυτό μπορεί να συμπεριλάβει ένα διάλειμμα από τη δραστηριότητα τον τυχερών παιχνιδιών. Μερικά άτομα γνωρίζουν από τώρα ποιές ενέργειες θέλουν να κάνουν ενώ άλλοι δεν είναι σίγουροι. Και στις δύο περιπτώσεις, ένα διάλειμμα από τα τυχερά παιχνίδια μπορεί να βοηθήσει. Αργότερα μπορεί να σκεφτείτε πως τα τυχερά παιχνίδια σας επηρεάζουν και πως να επιστρέψετε στο έλεγχό του.

Ο σύμβουλος σας μπορεί επίσης να υποδείξει να παρακολουθήσετε μια ομάδα υποστήριξης όπως Gamblers Anonymous.

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, το να γνωρίζετε πως να χειριστείτε το άγχος και άλλα προβλήματα, το πως να βρείτε άλλα πράγματα να κάνετε με τον χρόνο σας, το πως να θεραπεύσετε τις οικογενειακές σχέσεις και το πως να επαναφέρετε την εμπιστοσύνη μεταξύ σας και του συντρόφου σας.

Μόνο εσείς μπορείτε να αποφασίσετε να παρατήσετε τα τυχερά παιχνίδια. Ο σύμβουλος σας δεν θα σας ασκήσει πίεση για να κάνετε αλλαγές

Η κοινωνικό-ψυχολογική βοήθεια μπορεί επίσης να σας βοηθήσει :

- επανακτήσετε τον έλεγχο των τυχερών παιχνιδιών
- να βάλετε τάξη στα οικονομικά σας.
- να θεραπεύσετε τις οικογενειακές σας σχέσεις
- να ασχοληθείτε με τον πόθο σας για να παίξετε σε τυχερά παιχνίδια
- να ξαναβάλετε τη ζωή σας σε ισορροπία.
- να ασχοληθείτε με άλλα προβλήματα της ζωής.
- να αποφύγετε τις υποτροπές.

Μετά θα μιλήσουμε περισσότερο για αυτά τα βήματα.

Η ΑΠΟΚΤΗΣΗ ΤΟΥ ΕΛΕΓΧΟΥ ΤΩΝ ΤΥΧΕΡΩΝ ΠΑΙΧΝΙΔΙΩΝ

Μερικά άτομα δεν θέλουν να σταματήσουν τα τυχερά παιχνίδια. Απλώς θέλουν αυτά να τους προκαλέσει λιγότερο κακό. Άλλα άτομα γνωρίζουν ότι πρέπει να σταματήσουν πλήρως τα τυχερά παιχνίδια.

Η κοινωνικό-ψυχολογική βοήθεια θα σας βοηθήσει να πετύχετε το σκοπό σας. Θα σας μάθει να ελέγχετε τα τυχερά παιχνίδια, γνωρίζοντας τις αιτίες του (τα πράγματα που σας κάνουν να θελήσετε να παίξετε). Εάν γνωρίζετε τις προειδοποιητικές ενδείξεις, μπορείτε να λάβετε δράση. Οι αιτίες των τυχερών παιχνιδιών μπορεί να συμπεριλάβουν:

- την κατοχή χρημάτων (π.χ., την ημέρα μισθοδοσίας)

- το να αισθάνεσαι στεναχωρημένος, ανήσυχος, θυμωμένος, καταθλιμμένος ή μόνος
- ανησυχίες χρημάτων ή αυξησμένα χρέη
- το να πίνεις ή να παίρνεις άλλες ουσίες.
- το να διαβάζεις τον αθλητικό τύπο και τις καθημερινές τιμές της αγοράς στις εφημερίδες.
- το να περνάς κοντά από χώρους τυχερών παιχνιδιών.
- το να περνάς χρόνο με φίλους που παίζουν.
- το να έχεις ταχτικές περιόδους τυχερών παιχνιδιών (π.χ., μπίνγκο τη νύχτα της Παρασκευής).

Ο ΕΛΕΓΧΟΣ ΤΩΝ ΧΡΗΜΑΤΩΝ

Τα άτομα με προβλήματα με τα τυχερά παιχνίδια συχνά ζητάνε βοήθεια μετά από κάποια κρίση με τα χρήματα. Τα βήματα για να πάρετε τον έλεγχο των χρημάτων σας μπορεί να συμπεριλαμβάνουν:

- να δείτε πόσα χρέη έχετε και να σχεδιάσετε πως να ασχοληθείτε με τα χρηματικά προβλήματα, επειγόντως και μακροπρόθεσμα
- να βρείτε οικονομικές και νομικές συμβουλές όπως η πιστωτική κοινωνικό-ψυχολογική βοήθεια
- να σχηματίσετε ένα ρεαλιστικό προϋπολογισμό
- να απομακρύνετε τις αιτίες τον τυχερών παιχνιδιών για να προστατέψετε τα χρήματά σας

Εάν είστε μέλος μιας οικογένειας, μπορεί να χρειαστείτε να συνεργαστήτε μαζί για τα κοινά χρηματικά οικογενειακή προβλήματα.

Η ΘΕΡΑΠΕΙΑ ΤΩΝ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΚΩΝ ΣΧΕΣΕΩΝ

Είναι σημαντικό να επανακτήσει κανείς την εμπιστοσύνη από τα μέλη της οικογένειάς. Αυτό μπορεί να φαίνεται αδύνατο τώρα. Όχι η κάθε σχέση επιζηεί του προβλήματος με τα τυχερά παιχνίδια.

Αλλά με τη βοήθεια του συμβούλου, μπορείτε να λύσετε και να αποφύγετε τα προβλήματά σας μαζί με τα μέλη της οικογένειας βάσει του ρυθμού σας. Οι σύμβουλοι είναι εκπαιδευ-

μένοι να σας βοηθήσουνε:

- να επανακτήσετε την εμπιστοσύνη
- να μάθετε πως να επικοινωνήσετε καλύτερα
- να περιορίσετε την ενοχή και να υψώσετε την αυτοεκτίμηση
- να αρχίσετε να βελτιώνετε τις σχέσεις σας
- να επανορθώσετε την οικονομική και συναισθηματική βλάβη που σας έχουν προκαλέσει τα τυχερά παιχνίδια
- να κατανοήσετε αυτά που μπορεί να τραβάει η οικογένειά σας και αυτά που μπορεί να προσδοκείτε έτσι ώστε η οικογένειά σας να θεραπευτεί.

Η ΑΠΑΣΧΟΛΗΣΗ ΜΕ ΤΟΝ ΠΟΘΟ ΤΟΝ ΤΥΧΕΡΩΝ ΠΑΙΧΝΙΔΙΩΝ

Η κοινωνικό-ψυχολογική βοήθεια συμβουλεύει τους ανθρώπους για το πως να περιορίσουν τον πόθο τους για τα τυχερά παιχνίδια και πως να έχουν τον έλεγχο. Μπορεί να έχετε μερικές στρατηγικές από τώρα. Η τρεις κύριους τρόπους είναι:

- να αλλάξετε τη συμπεριφορά σας
- να αλλάξετε τον τρόπο που σκέφτεστε για τυχερά παιχνίδια
- να ασχοληθείτε με τα συναισθήματά σας.

1. Η Αλλαγή της Συμπεριφοράς σας

Η αλλαγή της συμπεριφοράς σχετικά με τα τυχερά παιχνίδια είναι σημαντική, κυρίως όταν κατ'αρχήν αρχίσετε να ασχοληθείτε με το πρόβλημά σας, καθώς αυτό συνήθως συμβαίνει όταν η λαχτάρα για τα τυχερά παιχνίδια είναι δυνατή. Η αλλαγή του τρόπου ζωής μπορεί να βοηθήσει και συμπεριλαμβάνει:

- να έχετε σαφείς στόχους για τα τυχερά παιχνίδια
- να προσδιορίσετε τις αιτίες των τυχερών παιχνιδιών και να έχετε σχέδια για αυτές (π.χ., να αποφύγετε τους χώρους τυχερών παιχνιδιών και τους φίλους που παίζουν τυχερά παιχνίδια, να περιορίσετε την πρόσβασή στα χρήματα)
- να βρείτε άλλες δραστηριότητες για να αντικαταστήσετε τα τυχερά παιχνίδια (π.χ., να περάστε χρόνο με τους φίλους και την οικογένειά σας, να συνεχίσετε τα παλιά ενδιαφέροντα ή να βρείτε καινούργια).

Μπορεί να θέλετε να εμποδίσετε την είσοδό σας σε καζίνο ή σε ιστοσελίδες με τα τυχερά παιχνίδια. Στα καζίνο αυτό λέγεται αυτοαποκλεισμός. Ο σύμβουλός σας μπορεί να σας εξηγήσει πως μπορεί να σας βοηθήσει ο αυτοαποκλεισμός και/ή μη πρόσβαση στο διαδίκτυο.

2. Η Αλλαγή του Τρόπου Σκέψης για Τυχερά Παιχνίδια

Τα άτομα που παίζουν υπερβολικά έχουν ψεύτικες απόψεις για τυχερά παιχνίδια. Αυτές οι απόψεις προκαλούν προβλήματα. Πολλά άτομα πιστεύουν ότι είναι πιο επιδέξιοι απ'ότι πράγματι είναι ή οι πιθανότητες τους για νίκη είναι καλύτερες απ'ότι πράγματι είναι. Άλλα άτομα πιστεύουν ότι εκείνοι έχουν ειδικούς τρόπους να αυξήσουν τις πιθανότητες νίκης.

Η κοινωνικό-ψυχολογική βοήθεια σας βοηθάει να αποκαλύψετε αυτές τις απόψεις ώστε να μπορείτε να πάρετε αποφάσεις βασισμένες σε ακριβείς πληροφορίες. Το να καταλάβετε το πως πραγματικά λειτουργούν τα τυχερά παιχνίδια και μπορεί να είναι μια μεγάλη βοήθεια για να έχετε κίνητρο να αλλάξετε.

Η κοινωνικό-ψυχολογική βοήθεια σας βοηθάει να αποκαλύψετε τις ψεύτικες απόψεις σας για τα τυχερά παιχνίδια που προκαλούν προβλήματα.

3. Η Απασχόληση με τα Αισθήματά σας

Πολλά άτομα χρησιμοποιούν τα τυχερά παιχνίδια για να αποφύγουν το αίσθημα της κατάθλιψης, του θυμού και της ανησυχίας. Μερικοί χρησιμοποιούν τα τυχερά παιχνίδια για να αντιμετωπίσουν την κακοποίηση, την αρρώστια, την απώλεια ή το άγχος.

Μέσω της κοινωνικό-ψυχολογικής βοήθειας μπορείτε να μάθετε να αναγνωρίσετε τα αισθήματά σας και να τα εκφράσετε κατά υγιή τρόπο. Αυτό βοηθάει να περιορίσετε τον πόθο για τυχερά παιχνίδια. Σας βοηθάει επίσης να επανακτήσετε την υγεία και το πλησίασμα της οικογένειάς σας.

Η κοινωνικό-ψυχολογική βοήθεια μπορεί να σας βοηθήσει εσάς και την οικογένειά σας να βρείτε μια υγιή ισορροπία και να βρείτε τρόπους να αντικαταστήσετε τα τυχερά παιχνίδια.

Η ΕΠΙΣΤΡΟΦΗ ΤΗΣ ΖΩΗΣ ΣΕ ΙΣΟΡΡΟΠΙΑ

Τα προβλήματα με τα τυχερά παιχνίδια σχετίζονται συχνά με την απώλεια της ισορροπίας στη ζωή σας. Η κοινωνικό-ψυχολογική βοήθεια μπορεί να σας βοηθήσει εσάς και την οικογένειά σας να βρείτε μια υγιή ισορροπία και να βρείτε τρόπους να αντικαταστήσετε τα τυχερά παιχνίδια. Η απόκτηση της ισορροπίας συμεριλαμβάνει:

- τη δημιουργία υγιών ρουτινών (π.χ., να τρώτε καλά, να ασκήσετε και να φροντίζετε την σωματική και συναισθηματική σας υγεία)
- την υποστήριξη προς φίλους και να νοιώθετε καλύτερα για τον εαυτό σας
- μάθετε να κουμαντάρετε το άγχος
- μάθετε να ασχολείστε με τις αιτίες των τυχερών παιχνιδιών όπως τη στεναχώρια και τη μοναξιά.

Η ΑΠΑΣΧΟΛΗΣΗ ΜΕ ΑΛΛΑ ΠΡΟΛΗΜΑΤΑ ΚΑΙ Η ΥΠΑΡΞΗ ΕΛΠΙΔΑΣ

Η κοινωνικό-ψυχολογική βοήθεια μπορεί να μην είναι το μοναδικό σας πρόβλημα. Παράδειγμα, τα άτομα που παίξουν υπερβολικά συχνά παλεύουν με τα προβλήματα του αλκοόλ ή των άλλων ουσιών, με την αυθορμητικότητα (ενεργούν χωρίς σκέψη) και με προβλήματα πνευματικής υγείας. Η κοινωνικό-ψυχολογική βοήθεια μπορεί να σας βοηθήσει με αυτά τα προβλήματα και να βελτιώσετε τη συνολική ποιότητα της ζωής σας.

Όταν έχετε ένα πρόβλημα με τα τυχερά παιχνίδια, μπορεί να είναι δύσκολο να βρείτε ελπίδα για το μέλλον. Η κοινωνικό-ψυχολογική βοήθεια μπορεί να σας βοηθήσει να δείτε ότι τα πράγματα μπορούν να αλλάξουν. 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.

Τα περισσότερα άτομα που έχουν συνεργαστεί με σύμβουλο για τη λύση του προβλήματος με τα τυχερά παιχνίδια λένε ότι αυτό τους έχει βοηθήσει. Λένε ότι:

- νοιώθουν καλύτερα για τους εαυτούς τους
- είναι σε καλύτερη σωματική και πνευματική υγεία
- η σκέψη τους είναι πιο καθαρή
- οι οικογενειακές τους σχέσεις είναι καλύτερες
- νοιώθουν ότι έχουν τον έλεγχο των εαυτών τους –όχι ελεγχόμενοι από τυχερά παιχνίδια
- τα χρέη τους είναι υπό έλεγχο.

Η ΑΠΟΦΥΓΗ ΤΩΝ ΥΠΟΤΡΟΠΩΝ

Καμιά φορά όταν τα άτομα έχουν αρχίσει να αναρρώνουν, μπορεί να επανέλθουν στην ίδια προηγούμενη κατάσταση. Υπάρχουν πολλές αιτίες για αυτό. Οι υποτροπές συμβαίνουν σε πολλά άτομα αλλά αυτό δε σημαίνει ότι δεν μπορείτε ή δε θα αλλάξετε. Αλλά αυτό μπορεί να κάνει το έργο της αλλαγής δυσκολότερο και να αποτελέσει απειλή για την πρόοδο. Ο σύμβουλός σας θα σας βοηθήσει να αποφύγετε τις υποτροπές ή να μάθετε από μια υποτροπή ώστε να μην ξανασυμβεί.

Καμιά φορά όταν τα άτομα έχουν αρχίσει να αναρρώνουν, μπορεί να επανέλθουν στην ίδια προηγούμενη κατάσταση, αλλά αυτό δε σημαίνει ότι δεν μπορείτε ή δε θα αλλάξετε.

5

Που να Βρούμε Βοήθεια

Τα προβληματικά τυχερά παιχνίδια μπορούν να ξεπεραστούν. Διαβάζοντας αυτό τον οδηγό κάνετε ένα σημαντικό πρώτο βήμα. Αυτό που θα συμβεί μετά εξαρτάτε από εσάς. Παρ'όλο που μπορεί να νοιώθετε συντριμμένος από τα τυχερά παιχνίδια ή από άλλα προβλήματα, η αλλαγή είναι δυνατή. Και δεν πρέπει να την κάνετε ολομόναχοι. Οι παρακάτω δωρεάν και εμπιστευτικές υπηρεσίες μπορούν να σας παρέχουν τη βοήθεια που χρειάζεστε να ανατρέψετε την κατάσταση.

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 (OPGH)

1 888 230-3505

www.opgh.on.ca

Μια δωρεάν, εμπιστευτική και ανώνυμη υπηρεσία. Μπορείτε να τηλεφωνήσετε 24 ώρες την ημέρα, 7 ημέρες την εβδομάδα. Η OPGH 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 ιστοσελίδα 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 πληροφορίες σε θέματα όπως τη βία στα σχολεία, οι διαταραχές με έλλειψη προσοχής, τα νεογέννητα, το γονικό άγχος και πολλά άλλα. Διαθέσιμη στα Γαλλικά και στα Αγγλικά.

Responsible Gambling Council (RGC)

www.responsiblegambling.ca

Η RGC βοηθάει τα άτομα και τις κοινότητες να καταπιастούν με τα τυχερά παιχνίδια κατά υγιή και υπεύθυνο τρόπο, τονίζοντας την πρόληψη των προβλημάτων που σχετίζονται με τα τυχερά παιχνίδια.

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 αυτοβοθητική 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 απόμου και επικεντρώνεται στην υγεία τους.

Legal Resources

Lawyer Referral Service (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 εργάτες, ζητήματα των γυναικών, οικογενειακό νόμο, ασφάλιση για τους εργαζόμενους και ανθρώπινα 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 εγκληματι-

κών 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.

Χρήσιμες Ιστοσελίδες

Centre for Addiction and Mental Health (CAMH)

www.problemgambling.ca

Αυτή η περιεκτική ιστοσελίδα χρησιμεύει ως ένα πρώτο και καλύτερο στοπ στο διαδίκτυο για βοήθεια προς τους επαγγελματίες και το κοινό που ενδιαφέρονται για τα προβληματικά τυχερά παιχνίδια, στο Οντάριο και ευρύτερα. Η ιστοσελίδα παρέχει πληροφορίες, πηγές και μια δυνατότητα εισόδου σε άλλες χρήσιμες ιστοσελίδες.

Compulsive Gamblers Hub

www.cgghub.homestead.com

Διαδίκτυο ομάδα που βασίζετε 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 37.

