

Κερδοφόροι Τρόποι για να Κρατούν τα Τυχερά Παιγνίδια Επασφαλή

1. Αποφασίστε εκ των προτέρων πόσα χρήματα είναι αυτά με τα οποία σκέπτεσθε να στοιχηματίσετε (παίζετε).
2. Να παίζετε γνωρίζοντας ότι το πιο πιθανό είναι ότι θα χάνετε περισσότερο συχνά παρά όσο θα κερδίζετε - κατ' αυτόν τον τρόπο να βεβαιωθείτε ότι παίζετε χρήματα τα οποία είσαστε σε θέση ακόμη και να χάσετε.
3. Να λαμβάνετε καλά πληροφορημένες αποφάσεις σχετικά με την συνήθειά σας να στοιχηματίζετε - να γνωρίζετε τις πιθανότητες επιτυχίας.
4. Να σκέφτεστε περί του στοιχηματισμού ως σαν αυτό να ήταν μορφή διασκέδασης - όχι ως τρόπο αποκτήσεως χρημάτων.
5. Εάν κερδίσετε πληθωρικά, απολαύσατέτα! Αλλά να υπενθυμίσετε στον εαυτόν σας ότι κατά πάσα πιθανότητα αυτό δεν θα ξαναεπαναλειφθεί ποτέ.
6. Να μην στοιχηματίζετε όταν είστε κουρασμένος, βαριεστημένος, ευρισκόμενος σε ανησυχία ή θυμωμένος.
7. Να κρατάτε λογαριασμό σχετικά με το τι χρόνο και τι ποσόν χρημάτων ξοδεύτε στοιχηματίζοντας.
8. Να λαμβάνετε την οικογένειά σας και τους φίλους σας στα σοβαρά. Εάν αυτοί ανησυχούν σχετικά με την συμμετοχή σας στο στοιχηματισμό (τζογαδορισμό) μπορεί αυτοί να βλέπουν κάτι το οποίον εσείς δεν βλέπετε.
9. Χρησιμοποιήστε μόνο τα δικά σας χρήματα για να στοιχηματίσετε. Μην δανείζεσθε.
10. Να διαπιστώσετε ότι στις περισσότερες μορφές στοιχηματίσματος δεν έχετε τον έλεγχο του αποτελεύσματος του παγνιδιού - είναι συμπτωματικά τυχαίο.
11. Όταν στοιχηματίζετε, να κάνετε διαλείμματα - περπατήστε γύρω, να φάτε, ή να βγήτε έξω για να ξεκαθαρίσει το κεφάλι σας.
12. Κρατήστε το κεφάλι σας ξεκάθαρο όταν στοιχηματίζετε - περιορίστε την χρήση οινοπνεύματος.
13. Ισοζυγίστε το στοιχημάτισμα (παίξιμο) με άλλες ενασχολήσεις ελεύθερου χρόνου.
14. Να πηγαίνετε να στοιχηματίζετε με κάποιον που δεν έχει πρόβλημα στοιχηματισμού.
15. Μη κάνετε την οπή μεγαλύτερη - μην κυνηγάτε τα χαμένα σας.

16. Μην παίρνετε τις πιστωτικές και τραπεζικές κάρτες μαζί σας όταν στοιχηματίζετε.
17. Καθορίστε χρονικόν όριον για πόση ώρα θα στοιχηματίσετε.
18. Να πάρετε τις δικές σας αποφάσεις σχετικά με το στοιχημάτισμα - να μην στοιχηματίζετε γιατί οι άλλοι το θέλουν.
19. Μην μεταχειρίζεστε τον στοιχηματισμό ως τρόπον αποφυγής αρνητικών συναισθημάτων ή καταστάσεων.
20. Μιλήστε σε κάποιον που εμπιστεύεστε εάν εσείς έχετε περίσκεψη σχετικά με τον στοιχηματισμό (παίξιμο) σας.