

## Совети како да се коцкате без опасност од зависност

1. Решите однапред колку пари ќе потрошите на коцкање.
2. Играјте знаејќи дека најверојатно ќе губите повеќе отколку што ќе добивате - и бидете сигурни дека играте со пари кои што можете да ги изгубите.
3. Бидете информирани за коцкањето пред да решите да играте - треба да ги знаете вашите шанси.
4. Мислите на коцкањето како вид на забава - не како начин да се заработат пари.
5. Ако добиете, уживајте! Но не заборавете дека најверојатно тоа нема повеќе никогаш да се случи.
6. Немојте да се коцкате кога сте уморни, ви е досадно, сте уплашени или бесни.
7. Водете евиденција колку време и пари трошите на коцкање.
8. Водете сметка за семејството и пријателите. Ако тие се загрижени за вашето коцкање, можеби тие гледаат нешто што вие не гледате.
9. Коцкајте се само со свои пари. Не позајмувајте пари.
10. Разберете дека во било која форма на коцкање вие немате контрола врз резултатот на играта - резултатот е неизвесен.
11. Кога се коцкате, правете паузи - прошетајте се, јадете, или излезете надвор да ви се разбистри главата.
12. Кога се коцкате сочувајте бистра глава - лимитирајте го количеството на алкохол што го консумирате.
13. Балансирајте го коцкањето со други активности во слободното време.
14. Одите да се коцкате со особа што нема проблем со коцкањето.
15. Не си копајте поголема дупка - парите што се изгубени не се враќаат.
16. Не земајте со вас кредитни и банкарски картички кога се коцкате.
17. Лимитирајте колку време ќе се коцкате.
18. Вие решета како ќе се коцкате - а не затоа што други сакаат.
19. Не се коцкајте за да избегнете негативни чувства и ситуации.
20. Разговарајте со лице што му верувате ако сте загрижени за коцкањето.