

Успішні Засоби Зробити Безпечною Азартну Гру

1. Вирішіть завчасно, скільки часу та грошей ви виділяєте на азартну гру.
2. Граючи, освідомлюйте, що ви скоріше програєте, ніж виграєте, тому грайте на таку суму, яку ви можете собі дозволити втратити.
3. Приймайте обдумані рішення з приводу вашої гри – враховуйте випадковості.
4. Розцінюйте азартну гру як розвагу, а не шлях до прибутку.
5. Якщо маєте гарний виграш - радійте! Але пам'ятайте, що це, можливо, більше ніколи не повториться.
6. Не грайте в азартні ігри, коли ви втомлені, сумні, схвильовані або розсержені.
7. Постійно записуйте, скільки часу і грошей ви витратили на азартну гру.
8. Серйозно сприймайте вашу родину та друзів. Якщо вони занепокоєні щодо вашої гри, вони, можливо, помічають щось, чого ви не помічаєте.
9. Грайте тільки на власний кошт. Не позичайте.
10. Усвідомлюйте, що в більшості азартних ігр ви не маєте впливу на гру – результат залежить від випадку.
11. Під час гри робіть переву – пройдіться, поїжте, вийдіть на вулицю, щоб прояснити голову.
12. Зберігайте ясність мислення під час гри – обмежуйте споживання алкоголю.
13. Балансуйте азартну гру іншими засобами відпочинку.
14. Ідіть грати разом з тим, хто не має проблеми з азартними іграми.
15. Не погіршуйте ситуацію – не намагайтесь відіграти програпе.
16. Коли збираєтесь на гру, не беріть з собою кредитні на банківські картки.
17. Встановіть собі термін часу, скільки ви будете грати.
18. Приймайте власні рішення з приводу азартної гри – не грайте через бажання інших.
19. Не використовуйте азартну гру як засіб запобігання негативних почуттів чи ситуацій.
20. Поговоріть з тим, до кого маєте довіру, якщо ві занепокоєні своєю залежністю до гри.