

А вы ... вам удается контролировать свои игры?

Чтобы выяснить это, сделайте следующий тест:

- Во время игры у вас есть затруднения ставить себе ограничения, которые надо бы следовать - время для игр и суммы ставки.
 - а. Всегда б. Часто с. Никогда;
- У вас нет других средств, кроме игр, чтобы справиться со стрессом, депрессией или насущными заботами.
 - а. Всегда б. Часто с. Никогда;
- Предпочитаете играть в одиночку.
 - а. Всегда б. Часто с. Никогда;
- Не определяете точно, сколько времени вы играете.
 - а. Всегда б. Часто с. Никогда;
- Вы не знаете точно, сколько денег тратите во время игры.
 - а. Всегда б. Часто с. Никогда;
- Вы не можете говорить открыто о ваших привычках играть или суммах, которые вы тратите.
 - а. Всегда б. Часто с. Никогда;
- Когда вы проигрываете, не прекращаете игру, пытаетесь восстановить то, что вы потеряли.
 - а. Всегда б. Часто с. Никогда;
- Вы не умеете сказать „нет“ некоторым функциям игры.
 - а. Всегда б. Часто с. Никогда;

Преобладающее "Никогда": Ваше поведение не является рискованным, не увлекайтесь. Продолжайте играть время от времени и умеренно!

Преобладающее "Часто": Задумайтесь! Подумайте, как вы играете. Ваша свобода определять свою игру иногда ставится под сомнением.

Преобладающее "Всегда": Внимание! У вас есть проблема с установкой пределов и склонность терять контроль над игрой. Игра тоже занимает важное место в вашей жизни, и это не просто развлечение. Не оставайтесь один на один с этой проблемой, поговорите о ней и обратитесь за помощью.



Вопросы?

Если этот материал вызывает у вас вопросы, если у вас ощущение, что у вас есть проблема, связанная чрезмерной игрой, или у вас есть родственник или друг, которые имеют этот тип трудностей, вы найдете помощь или дополнительную информацию в центре Чрезмерной игры, специализированный отдел ВМУЦ-а, созданный с помощью Бюро общественного здравоохранения к Водозаскному управлению.

Вы найдете информацию на английском, французском, немецком и итальянском на отмеченные интернет-сайты или по телефону на этот номер 021/314.92.07

- www.jeu-excessif.ch
- www.gambling-problems.ch
- www.gioco-eccessivo.ch
- www.glueck-spiel.ch

Centre du jeu excessif

Section d'addictologie
 Service de psychiatrie communautaire
 Centre Hospitalier Universitaire Vaudois
 Rue Saint-Martin 7
 1003 Lausanne
 Tél. 021/314.92.07
 Fax 021/314.89.04
 E-mail : cje@chuv.ch



Какой тип игрока вы?

Centre du jeu excessif
www.jeu-excessif.ch
 Tél. 021/314.92.07



Вы любите азартные игры или видеоигры?

Вот информация, которая заинтересовала бы вас:

Игры, идет ли речь о лотерее, казино, ставках, покере или видео, являются развлекательным занятием. Однако для значительной части населения, ее развлекательный характер постепенно удаляется. Некоторые люди не в состоянии контролировать или остановить себя, когда они хотят, или когда нет больше денег.

Когда игра в случайном порядке для удовольствия превратилась в игру, которая представляет собой проблему, даже зависимость, тогда это называется чрезмерная (эксцессивная) игра.

Смена игры в случайном порядке для удовольствия к эксцессивной возможно очень стремительно...

Каковы признаки чрезмерной игры?

Вот некоторые из них:

- Играя, чтобы избежать проблемы или эмоции, такие, как печаль или страх.
- Увеличивать время, отведенное для игры.
- Постоянное мышление, интерес к игре.
- Пренебрежение семьей, друзьями, школой или работой из-за игры.
- Лгать, чтобы прикрыть свою игру.
- Совершение преступления из-за игры.

Чрезмерная игра является одной из форм поведения, которое может привести к зависимости, подобно склонности к потреблению некоторых психоактивных веществ.

Некоторые играют в видеоигры (консоль, аркада или компьютер), которые не являются азартными, но могут иметь аналогичные негативные последствия. Другие играют через Интернет. В некоторых случаях даже и онлайн продажи акций в Интернете могут привести к возникновению проблем, относящихся к эксцессивным играм.

Стыд и молчание способствуют сохранению и умножению эффектов эксцессивной игры.

Поэтому игра должна оставаться удовольствием!



Для этого важно:

- играть только для развлечения.
- навязать свои временные ограничения.
- установить лимит своим деньгам на игры.
- суметь сказать „нет“ некоторым функциям игры.
- разнообразить досуг и удовольствия.
- говорить открыто об игре.
- иметь мужество, чтобы обратиться за помощью.

