

... A VI...JEL VI ZNATE KONTROLIRATI VASE IGRANJE?

Za da bi saznali mozete uraditi sledeci test :

- Kada igrate, jel tesko mozete limitirati vase vreme i pare i da to respektirate.
 - Uvek
 - Cesto
 - Nikad
- Nemate druhi nacin osim igre za da bi probrodili stres, depresiju ili druge momentalne brige.
 - Uvek
 - Cesto
 - Nikad
- Jel volite da igrate sami.
 - Uvek
 - Cesto
 - Nikad
- Neznate tacno koliko vremena provodite u igru.
 - Uvek
 - Cesto
 - Nikad
- Neznate tacno koliko para potrosite u igru.
 - Uvek
 - Cesto
 - Nikad
- Nemozete pricati otvoreno za vase navike u igru ili za pare koje potrosite u igru.
 - Uvek
 - Cesto
 - Nikad
- Kada izgubite nemozete prekinuti da igrate i pokusavate da vratite to sto ste izgubili.
 - Uvek
 - Cesto
 - Nikad
- Nemozete reci ne na neke prilike za igru.
 - Uvek
 - Cesto
 - Nikad

Veliki broj "Nikad" Vase ponasanje prema igre ima malo rizik. Imate glavu na ramenima. Nastavite da igrate umerno i privremeno !

Veliki broj "Cesto" Razmislite ! Vi morate razmisliti u vasesm ponasanjem prema igre. Vasu slobodu da bi izabrali igru je ponekad veliki znak pitanja.

Veliki broj "Uvek" Budite oprezni ! Vi imate teskoci za da bi stavili granice i gubite cesto kontrolu u igru. Igra uzima previse mesta y vasim zivotu i to je vise nego jedna obicna rekreacija. Nemojte ostajati sami protiv taj problem, pricajte o tome i potrazite pomoc.



... PITANJA ?

Ako ova brosur je pokrenula pitanja, ako se i vi oseate vezani za nekih od ovih problema sto se tice prekumerne igre ili ako poznajete neki prijatelj ili bliska osoba koja se nalazi u iste brige, mozete naci pomoc ili dodatne informacije kod Centre du Jeux Excessif, centar specijalizovan CHUV stvoren sa pomoc od Service de la santé publique de l'Etat de Vaud.

- 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



KAKAV STE VI IGRAC?



FILLION imp. +33 4 50 26 29 13 - 08/2011

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



...❖ JEL VI VOLITE VIDEO IGRE ILI IGRE NA SRECU I KOCKANJE?

Informacije koji bi mogli vas interesovati :

Igra, bez razlike dali e lutrija, igra u kasinu, obkladjivanje, poker ili video igra, sve je to udobna aktivnost. Medjutim, za mnogobrojnih deo populacije njena karakteristika za zabave pocinje da se postepeno smanjive. Neki ljudi nisu vise sposobni da bi se kontrolisali ili prestali kada bi oni hteli ili nemali vise para.

Kada povremena igra i igra za zabave ustupa mesto na igru koja nanosi problema, pa cak i zavisnost, tada igra postane prekomerna.

Prelazivanje od povremene igre i igre za zabave do prekomerne igre moze ici mnogo brzo...

...❖ KOJU SU SIGNALI ZA PREKOMERNA IGRA ?

Evo nekoliko primera :

- Igrati za da bi pobego od svojih problema i svoje emocije, kao tugu ili strah.
- Povecivanje vremena koje ulozimo u igru.
- Misliti konstantno o igri.
- Lagati za da bi sakrio svoje aktivnosti u igranje.
- Cinjenje zlocina da bi igrali.

Neumerana igra je jedan nacin na ponasanje koe bi moglo dovesti do zvisnost, isto kao sto bi moglo dovesti jedna prekomerna konsumacija psikoaktivne supstance.

Neki ljudi igraju video igre (konzole, igre na arkadu i kompjuteri) koju nisu igre na sreću ili para ali koji mogu imati isto tako negativne posledice.

Stid i cutanje pridonose odrazavanja i pojacivanja prekomerne igre.

...❖ ZATO IGRA TREBA OSTATI ZABAVA !



Zato vazno je da :

- Igrati samo za zabavu.
- Limitirati vremenski igru.
- Limitirati paricne troskove za igru.
- Znati reci ne na neke mogucnosti za igru.
- Varirati zadovoljstva i rekreacije.
- Pricati otvoreno o igre.
- Imati hrabrosti da se potraze pomoc.

