

... А вие... Успявате ли да контролирате играенето си?

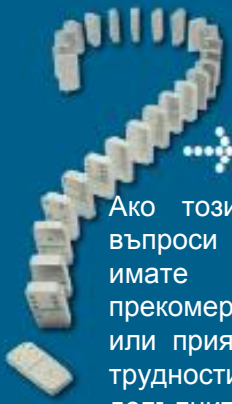
За да разберете, направете следния тест:

- Докато играете, имате трудности да си наложите ограничения, които да спазвате - на времето, за което играете и сумите, които залагате.
Винаги; Често.....Никога;
- Не разполагате с други средства освен играта, за да се справите със стреса, депресията или насъщните ви грижи.
Винаги; Често.....Никога
- Предпочитате да играете сам.
Винаги; Често.....Никога
- Не засичате точно колко време играете
Винаги; Често.....Никога
- Не знаете точно колко пари харчите по време на игра
Винаги; Често.....Никога
- Не можете да говорите открито за навиците ви на игра или сумите, които сте изхарчили.
Винаги; Често.....Никога
- Когато губите, не спирате да играете и се опитвате да възвърнете това, което сте загубили.
Винаги; Често.....Никога
- Не можете да кажете „не“ на някои възможности за игра.
Винаги; Често.....Никога;

Предимно "Никога": Поведението ви на игра не е рисково, не се увличате. Продължавайте да играете от време на време и умерено!

Предимно "Често": Замислете се! Замислете се върху поведението ви на игра. Свободата ви да определяте своята игра е понякога поставена под въпрос.

Предимно " Винаги": Внимание! Имате проблем да си поставяте ограничения и склонност да губите контрол над играта. Играенето заема прекалено важно място в живота ви и вече не е просто развлечение. Не оставайте сам срещу този проблем говорете за него и потърсете помощ



... ВЪПРОСИ?

Ако този проспект е повдигнал въпроси у вас, ако чувствате, че имате проблем свързан с прекомерна игра или имате близък или приятел, които имат този тип трудности, ще намерите помощ или допълнителна информация в центъра за Прекомерна Игра, специализиран отдел към ВМУЦ, създаден с помощта на Бюрото по обществено здраве към Водоазкото Управление.

Ще намерите информация на английски, френски, немски и италиански на означените интернет сайтове или като позвъните на следния номер 021/314.92.07
Възможност за лечение с помощта на преводач.

- 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



Какъв тип играч сте вие?

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



Обичате хазартните игри или видео игрите?

Информация, която би Ви заинтересувала:

Играта, независимо дали става дума за тото, в казино, със залози, покер или видео, е развлекателно занимание. При все това, за една значителна част от населението, нейният развлекателен характер бива прогресивно заличаван. Някои хора не са способни да се контролират, нито да спрат, когато пожелаят или когато нямат повече пари. Когато случайната игра за удоволствие отстъпва мястото си на игра, която представлява проблем, даже зависимост, тогава бива наричана прекомерна (ексесивна) игра. Преминаването от случайна игра за удоволствие към ексесивна игра може да бъде стремително...

са признаците на прекомерната игра?

Ето някои от тях:

- Игра с цел бягство от проблемите, или от емоции като тъга или страх.
- Увеличаване на времето, посветено на игра.
- Постоянно разсъждение, загриженост за играта.
- Занемаряване на семейството, приятелите, училището или работата заради играта.
- Лъгане с цел прикриване на играта си.
- Извършване на престъпление заради игрите.

Прекомерната игра е форма на поведение, което може да доведе до зависимост, подобна на зависимостта към консумацията на някои психоактивни вещества.

Някои играят на видео-игри (конзоли, аркадни или компютърни), които не са хазартни, но могат да имат подобни негативни последици. Други играят чрез интернет. В някои случаи и борсовите онлайн продажби могат да доведат до проблеми, имащи връзка с ексесивната игра. Срамът и мълчанието допринасят за поддръжката и усилването на последици от ексесивната игра.

Ето защо играта трябва да остане развлечение!



С тази цел, важно е да:

- се играе само с цел забавление.
- си налагате сами времеви ограничения.
- си определяте ограничения на парите, посветени на игра.
- можете да казвате "не" на някои възможности за игра.
- разнообразявате свободното си време и удоволствията.
- говорите открито за играта.
- имате смелостта да потърсите помощ.

