

VAI JUMS DRAUD ATKARĪBA NO AZARTSPĒLĒM?

Vai jūs bieži spēlējat ilgāk, kā esat plānojuši? JĀ ☐ NĒ ☐

Vai ir gadījies spēlēt azartspēles darba laikā? JĀ ☐ NĒ ☐

Vai pēc zaudējuma izjūtat vēlmi atspēlēties pēc iespējas ātrāk? JĀ ☐ NĒ ☐

Vai Jums ir nācies aizņemties naudu vai kaut ko pārdot, lai par iegūto naudu spēlētu azartspēles? JĀ ☐ NĒ ☐

Vai Jūsu aizraušanās ar azartspēlēm jebkad ir radījusi draudus Jūsu darbam, izglītības iegūšanai vai attiecībām ar tuviem cilvēkiem? JĀ ☐ NĒ ☐

Vai esat kādreiz spēlējuši līdz brīdim, kamēr Jums izbeidzās visa nauda? JĀ ☐ NĒ ☐

Ja Jūs laimējat, vai Jums rodas vēlšanās turpināt spēli, lai laimētu vēl vairāk? JĀ ☐ NĒ ☐

Vai Jums ir parādi azartspēļu dēļ? JĀ ☐ NĒ ☐

Vai ir nācies spēlēt, lai vinnētu naudu parādu nomaksai? JĀ ☐ NĒ ☐

Vai azartspēles ir izraisījušas Jums depresiju? JĀ ☐ NĒ ☐

Jo vairāk atbilžu „Jā”, jo svarīgāk novērtēt savus spēlēšanas ieradumus.

KO JŪS VARAT IESĀKT, SAJŪTOT, KA JŪSU VĒLMI SPĒLĒT VAJADZĒTU IEROBEŽOT?

- Esiet godīgi paši pret sevi un atzīstiet to, ka problēma var eksistēt. Tas ir pirmais solis, lai novērstu problēmu.
- Ieturiet noteiktu pauzi, piemēram, 6 mēnešus, kuru laikā jūs neapmeklēsiet spēļu zāli.
- Aprunājieties ar kādu, kam Jūs uzticiaties - ģimenes locekli, draugu, kolēģi, ģimenes ārstu.
- Pasekojiet, vai Jūsu vēlme spēlēt ir saistīta ar kādu no šīm situācijām:
vai spēlējat, kad Jūsu dzīvē notiek kaut kas labs vai kad jūs nomāc neveiksmes, kad Jums skumji vai kad Jūs atrodaties stresa stāvoklī? Mēģiniet turpmāk šajās situācijās atrast sev kādu nodarbi.
- Domājiet pozitīvi un katru dienu dzīvojiet pilnvērtīgu dzīvi. Mēģiniet atrast sev citu nodarbi, lai aizpildītu brīvo laiku.

JŪS VARAT SAŅEMT KONSULTĀCIJU:

Dr. Ināra Vārpa, narkoloģe,
mob.tālr.: 26498287

Valsts Narkoloģijas Aģentūras
Maksas pakalpojumu nodaļa
tālr.: 67391307



ATBILDĪGĀ SPĒLE



AIZRAUŠANĀS UN IESPĒJA

Aizraujoša spēle bieži vien ir labs veids, kā aizsargāt sevi no ikdienas rutīnas. Tiekšanos uz sacensībām un aizrautību bez šaubām var dēvēt par cilvēka dabas neatņemamām īpatnībām. Svarīgi, lai katrs spēlētājs atbildētu sev uz vienu jautājumu- kur ir robeža starp bezrūpīgu izklaidi un atkarību?

Šī bukleta mērķis- palīdzēt cilvēkiem apzināties iespējamo bīstamību kļūt atkarīgam no azartspēlēm.

KĀ KONTROLĒT SAVU VĒLMI SPĒLĒT?

Ir jāievēro spēles noteikumi. Noteikumi un konkrētas rekomendācijas, kā spēlēt to vai citu spēli, Jūs varat saņemt pie apkalpojošā personāla.

Spēlējiet skaidri noteikta budžeta robežās. Līdz spēles sākumam nosakiet, kādus tēriņus Jūs varat atļauties, un nemēģiniet atspēlēties, ja jūsu budžeta limits jau ir izsmelts. Ja Jums sagādā grūtības ievērot noteiktu budžeta limitu, ņemiet līdzi tikai noteikto skaidrās naudas summu.

Izvēlieties spēļu aparātu vai Bingo kartītes minimālas likmes, kas atbilstu Jūsu spēles budžetam.

Nosakiet sev laika limitus. Nosakiet sev laiku, kurā Jūs vēlaties spēlēt, un ievērojiet to.

Laiku pa laikam ieturiet pauzi spēlē. Tādā veidā Jūs ierobežosiet savu spēļu apriti un atbilstoši iespējamās laimestus. Bez tam neliela atelpa atjaunos spēju loģiski domāt.

Pirms uzsākat spēlēt, izlemiet, uz kuras spēles daļas liksiet jaunas likmes.