ПУТЕВОДИТЕЛЬ ДЛЯ ИГРОКА:

РУССКОЯЗЫЧНОЕ РУКОВОДСТВО ПО ВЫЯВЛЕНИЮ И РЕШЕНИЮ ПРОБЛЕМ С АЗАРТНЫМИ ИГРАМИ В ФИНЛЯНДИИ

mapeli

Содержание

Часть 1.
Вступление....,3
Общая информация об азартных играх....4
Когда азартные игры становятся проблемой....5
Роль жизненных проблем и кризисов....6
Вы в группе риска, если 7
Немного о последствиях игровой зависимости....10

Часть 2.
Осознать.Диагностировать.Вылечить....11
Самопроверка PGSI 12
Лечение и профилактика....14
Инструменты самопомощи....17
Советы, помогающие изменить игровые привычки....20
Куда обращаться за помощью....21

Часть 3.
Самые часто задаваемые вопросы и ответы на них....23
Вдохновляющие цитаты из историй бывших азартных игроков....29

2021
© Mapeli -hanke, Suomen Venäjänkielisten Yhdistysten Liitto FARO Ry
Hitsaajankatu 6, 00810 Helsinki

www.faro.fi | www.mapeli.fi

Авторы: Дарья Гулик, Виктория Кулябкина, Екатерина Халазий

ISBN 978-952-94-4954-5 (nid.)
ISBN 978-952-94-4955-2 (PDF)

mapeli

Вступление

Справочник подготовлен на основании знаний и опыта сотрудников проекта MAPELI от Финляндской Организации Русскоязычных обществ FARO. Также при создании справочника использовались материалы от Ведомства здравоохранения и социального развития THL, организаций Peluuri и Pelirajat'on.

Проект MAPELI создан для профилактики и помощи проблемным игрокам среди русскоязычных, живущих в Финляндии. Данный справочник будет полезен тем, кого беспокоит собственное пристрастие к азартной игре. Мы собрали для вас информацию о том, как восстановить контроль над своей жизнью.

Мы надеемся, что данное руководство поможет вам:

- понять, что такое пристрастие к азартной игре;
- найти пути к восстановлению равновесия в своей жизни;
- узнать, где можно получить помощь;
- обрести надежду на восстановление баланса.

Вероятно, вы чувствуете, что жизнь вышла из-под контроля. Возможно, увлечение игрой уже привело вас к серьезным трудностям с деньгами и к разногласиям в семье. Однако, приняв помощь, вы сможете справиться с последствиями игромании. Профессионально подготовленные консультанты финских организаций уже помогли тысячам бывших игроков взять под контроль свое увлечение. Страдающие от игровой зависимости вылечиваются, и ущерб, нанесенный азартными играми, постепенно сходит на нет. Исцеление может случиться и с вами. Открыв этот справочник, вы делаете первый и очень важный шаг.

Общая информация об азартных играх

Азартные игры довольно распространены в Финляндии, финны являются большими их любителями. Самые популярные среди игр – лотереи и игровые автоматы – расположены в продуктовых магазинах, на автозаправках и в киосках. К азартным играм относятся также билеты мгновенной лотереи, викторины, розыгрыши, заключение пари, игры в казино, лотереи, онлайн казино.

Согласно закону, в азартные игры имеют право играть только граждане, достигшие 18-летнего возраста. Закон охраняет детей и молодежь от негативных воздействий азартных игр. Большинству взрослых людей азартные игры не наносят вреда. Для них игра – это увлечение, которое помогает расслабиться или вносит нотку остроты и разнообразия в будничную жизнь. Например, Сергей играет много, но без ущерба для себя. А Никита играет значительно меньше, но испытывает от этого огромные трудности. Таким образом, объем игры еще не говорит об объеме вреда, наносимого ею игроку.

Факты и статистика об азартных играх в Финляндии

- Согласно данным, собранным в 2019 году, 3% финнов в возрасте от 15 до 74 лет страдают от игровых проблем разного уровня.
- По подсчетам, игровая зависимость наносит ущерб около 900 000 финнов, включая не только игроков, но и их близких.
- Наибольшее количество игроманов зафиксировано в следующих возрастных группах: 18-24 года, и 24-34 года.
- Ежедневно финские игроки проигрывают около 4,5 миллиона евро.
- Каждый финский гражданин проигрывает в азартные игры в среднем 510 евро в год.
- Количество игроков мужского пола все еще превосходит женское, 64% и 36% соответственно.
- Около 112 000 финнов имеют игровую зависимость.

Когда азартные игры становятся проблемой

Многие игроки заметили, что желанию играть способствуют некоторые жизненные обстоятельства: трудности, болезни, развод, потеря работы, одиночество, злоупотребление алкоголем, наркотиками или лекарствами – очень хочется облегчить свое состояние, любыми путями.

Находясь в тяжелом расположении духа, Вы видите игровой автомат. Увеличивающие остроту игры звуковые и световые эффекты действуют так завораживающе! Игра движется быстро, воображаемые или реальные ее элементы дают нужные эмоции радости и возбуждения. Игры доступны в любом месте, в любое время суток, онлайн и оффлайн, и об этом никто не узнает.

Факты:

- Никто из Вас не рождается с зависимостью.
- Бывает два человека растут в похожих семьях, один становится игрозависимым, а второй остается свободным от зависимостей.
- На приобретение вашего игрового пристрастия влияет биологическая предрасположенность, особенности характера, жизненный опыт, окружение и культура.
- Для вас крайне необходимы получаемые от азартных игр эмоциональные реакции: возбуждение, напряжение и облегчение.
- Чем раньше вы начали играть, тем выше риск появления проблем, связанными с азартными играми.
- Если вы молодой человек, то скорее всего вы понимаете логику игры хуже взрослых.
- Большой выигрыш побуждает к новым свершениям.
- Улучшение финансовой ситуации не решает проблему.
- Игрозависимость может развиться у любого человека – молодой вы или пожилой, работающий или безработный, студент или пенсионер, горожанин или сельский житель.

mapeli

Роль жизненных проблем и кризисов

У каждого человека в жизни случаются трудности. Жизненные изменения и кризисы порой случаются неожиданно, они могут привести к депрессии и сильному беспокойству. В результате кризиса копятся проблемы, от которых хочется убежать, хотя бы при помощи игр и алкоголя. Выпив пару рюмочек, уже не получается контролировать свои поступки так, как хотелось бы. Отмечено, что игровая зависимость порой ходит в паре с алкогольной или наркотической зависимостью.

Наверное поначалу игра помогала вам справляться с эмоциями, тревогой или вы ощутили успех, которого трудно достичь в других сферах жизни. В Финляндии вам доступно большое количество всё более и более захватывающих азартных игр. Финское общество относится к играм позитивно, реклама поощряет играть, а предлагаемые кредиты, которые легко взять, побуждают жить сегодняшним днем.

Игрозависимость развивается у каждого по-разному. Часто встречается такая история: Михаил живет насыщенной и интересной жизнью, у него есть любимая работа, творчество, досуг и увлечения. Вдруг в какой-то из жизненных сфер возникают проблемы. У него появляется непреодолимая потребность найти себе серьезную замену: такую деятельность, в процессе которой возможно получить удовольствие и яркие ощущения или просто на время забыть о проблемах в настоящей жизни.

На следующей странице можно проверить свою манеру игры и наличие риска развития игровой зависимости. Результат не абсолютно точный, но может помочь распознать проблему на ранней стадии.

Вы в группе риска развития игромании, если:

Обладаете особенным мышлением:

- Верите в мифы о логике устройства азартных игр и случайных совпадений.
- Верите в удачу и чудеса.
- Считаете себя профессиональным игроком.
- Верите в то, что азартные игры — отличный способ подзаработать денег.
- Иногда бываете импульсивны, любите соревноваться, вам часто бывает скучно.

У Вас есть следующие склонности:

- Вы играете регулярно.
- Не можете остановиться, так и хочется тратить деньги на азартные игры.
- Азартные игры с вами с раннего возраста, ваши родители – игрозависимые.
- Вы и/или член вашей семьи употребляет алкоголь и/или наркотики.
- Вы крупно выигрывали и хотите повторить победу.

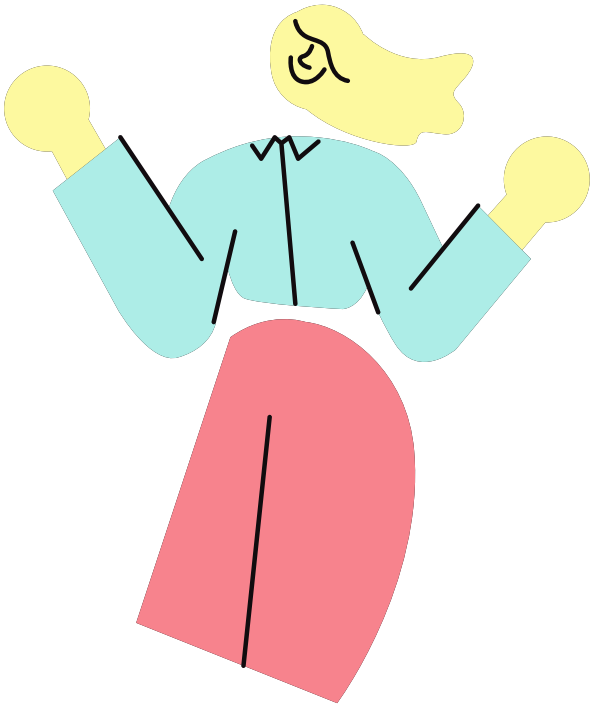
Вы в группе риска развития игромании, если:

У Вас есть жизненные сложности:

- У вас есть долги и/или маленькая зарплата.
- Вы пережили развод, лишились работы, вышли на пенсию или пережили смерть близкого человека.

Вы иногда страдаете эмоционально:

- Игры помогают вам регулировать эмоции или отвлекаться от проблем.
- Вы одиноки и/или у вас нет любимого дела.
- У вас есть некоторые проблемы с психическим здоровьем (депрессия, тревога).



Немного о последствиях игровой зависимости

Финансы

У вас появились долги и вы начали тратить те средства, которые предназначены для оплаты счетов. Долги вызывают у вас чувство вины и плохое настроение. В надежде вернуть проигрыш, вы проигрываете еще больше денег, и оказываетесь в еще более затруднительном положении.

Отношения с близкими

Игра, а точнее потраченные на нее средства и время, являются причиной выматывающих разногласий с окружающими людьми. Кроме того, в ваших отношениях появляется много недосказанности: близкие замечают, что не все в порядке, но не понимают причину проблемы, они сильно беспокоятся и переживают. Вам хочется скрыть проблему и утаить количество потраченных на игру денег, уберечь близкого, но в итоге вы теряете доверие, и происходит изоляция от семьи и друзей. Ваша семья и друзья отходят на задний план, и вам больше не интересно общение с ними.

Эмоциональное и физическое здоровье

После времени, проведенного за игрой, вы чувствуете вину и беспокойство, тревожность, раздражительность, страдаете от бессонницы. На фоне эмоциональной подавленности и скачков адреналина в крови вы теряете физические силы. Игра отнимает все ваше время, вам больше некогда заботиться о своем здоровье. Постоянное чувство стыда, вины, заниженная самооценка, чувство бесполезности могут привести вас к депрессии и/или к употреблению других наркотических веществ.

Немного о последствиях игровой зависимости

Работа и хобби

Игра вытеснила вашу любимую работу или учебу на второй план. Вы страдаете от нарушения внимания, вам сложно сосредоточиться. Вы тревожитесь так сильно, что не справляетесь с задачами, потеряли интерес к своей работе и деятельности, ее качество оставляет желать лучшего.

Пример:

Антон, 23 года. Жалобы на плохой сон, тревогу, растерянность, тягу к игре. Учится на 4-м курсе колледжа и работает официантом. Появляются мысли о суициде, но попыток не предпринимал. Началось все с того, что пять лет назад товарищ предложил испытать удачу у игровых автоматов. Около года формировалась зависимость, Александр пытался прекратить игру, но не мог выдержать больше одного-двух месяцев. Проиграв все деньги, которые были или мог достать. Обратился за помощью, когда проиграл 2 миллиона рублей и не осталось денег на жизнь. Больше полутора лет не играет.

Осознать. Диагностировать. Вылечить

Процесс осознания – самый сложный. Крайне трудно признаться, что вы стали проблемным игроком. Возможно, вначале игра не приводила к возникновению проблем в вашей жизни. Кроме того, вы думали, что легко сможете исправить ситуацию. Вы с грустью понимаете, что игру стало трудно контролировать.

Многие люди со стороны могут подумать, что для отказа от игры достаточно лишь твердого решения. Однако игровая зависимость – такая же сложная проблема, как зависимость от алкоголя и никотина. Если игра становится часто повторяющимся явлением в жизни человека, его мозг может привыкнуть к ней так же, как к алкоголю или наркотикам.

Как же понять, есть ли у вас проблема? Насколько игра влияет на вашу жизнь и мысли?

Выберите тихое место, чтобы вас не беспокоили, и поразмышляйте:

- Как часто вы играете? С какой целью?
- Испытываете ли вы желание играть в момент эмоционального возбуждения или играете тогда, когда испытываете одиночество? Что вы чувствуете после игры?
- Играете ли один или с друзьями? Что ваши близкие думают по поводу вашего увлечения игрой?

Представляем Вашему вниманию также и более серьезный тест на PGSI – Индекс серьезности пристрастия к азартным играм. Самопроверка PGSI или индекс серьезности пристрастия к азартным играм, основана на Канадском тесте показателей проблемного гемблинга. Данный тест дает отвечающему представление о том, следует ли ему или ей изменить свое поведение по отношению к азартным играм. Вопросы теста касаются игрового опыта. Формируйте ответ за последние 12 месяцев. В конце теста подсчитайте сумму набраных баллов. (См. тест на следующей странице).

ТЕСТ PGSI
- Индекс серьезности пристрастия к азартным играм

1. Насколько часто вы проигрывали в азартные игры больше денег, чем рассчитывали изначально?
- *Никогда (0)*
- *Иногда (1)*
- *Часто (2)*
- *Всегда (3)*

2. Насколько часто случалось такое, что вам приходилось вкладывать в игру гораздо больше денег, чем в прошлый раз, для того, чтобы ощутить то же волнение?
- *Никогда (0)*
- *Иногда (1)*
- *Часто (2)*
- *Всегда (3)*

3. Насколько часто после проигрыша в азартные игры вы возвращались, чтобы отыграть проигранные деньги?
- *Никогда (0)*
- *Иногда (1)*
- *Часто (2)*
- *Всегда (3)*

4. Насколько часто вы брали в долг деньги или продавали что-нибудь для того, чтобы получить денег на игру?
- *Никогда (0)*
- *Иногда (1)*
- *Часто (2)*
- *Всегда (3)*

5. Насколько часто вы чувствовали, что игра может стать для вас проблемой?
- *Никогда (0)*
- *Иногда (1)*
- *Часто (2)*
- *Всегда (3)*

6. Насколько часто игра на деньги была причиной проблем со здоровьем, стресса или тревожности?

- *Никогда (0)*
- *Иногда (1)*
- *Часто (2)*
- *Всегда (3)*

7. Насколько часто вам говорили, что у вас есть проблема с азартными играми, даже если вы так не думаете?

- *Никогда (0)*
- *Иногда (1)*
- *Часто (2)*
- *Всегда (3)*

8. Насколько часто азартная игра была причиной проблем с финансами у вас или у ваших близких?

- *Никогда (0)*
- *Иногда (1)*
- *Часто (2)*
- *Всегда (3)*

9. Насколько часто вы чувствовали вину за свое пристрастие - азартную игру, или от того, что происходит, когда начинается игра?

- *Никогда (0)*
- *Иногда (1)*
- *Часто (2)*
- *Всегда (3)*

Посчитайте количество баллов.

Результаты

При результате более 8 - игра вносит в вашу жизнь массу помех и забот. Настало время остановиться. Вам необходимо задуматься над своей игрой и жизнью. Это серьезный знак, ваша жизнь может стать гораздо лучше, если предпринять необходимые изменения!

Дальше читайте о способах лечения.

Как будет проходить лечение и дальнейшая профилактика?

Самый сложный момент в психотерапевтической коррекции – это доказать Вам, что жить в свободе, без зависимостей выгодно. Кроме того, не стоит драматизировать проигрыш или слишком радоваться выигрышу. Игра – это просто игра. Если относиться к ней серьезно, можно легко попасть в группу риска. Если Вы регулярно играете в азартные игры, время от времени анализируйте свои игровые привычки и связанные с игрой свои чувства и мысли.

Если Вы играете в игры онлайн, используйте доступную функцию контроля денежных расходов, ограничивайте суммы ставок, или при необходимости установите запрет на игру на определенный период времени. Внимательно следите за своей эмоциональной жизнью, так как проблема игромании – вершина айсберга, это то, что видно. Причины зависимости находятся глубже, в духовной и психологической сфере, над которыми нужно работать, это и есть основное лечение. Специалисты в области психического здоровья связывают различные пристрастия с эмоциональной травмой, испытанной в детстве из–за жестокого обращения и пренебрежения. Что бы ни было, пристрастия часто отражают более глубокие проблемы.

Игрозависимость – красный флажок, который символизирует о том, что в вашей жизни есть потребность в изменениях, и настало время для трансформаций.

Первый шаг к переменам – это ваше желание. Подумайте, что вы можете сделать для выполнения своего плана. Перемены, изменения и обучение новому происходят постепенно, шаг за шагом. Не спешите и не требуйте от себя отказаться от игры мгновенно. Подарите себе маленький подарок, если считаете, что действуете успешно. Однако никогда не поощряйте себя игрой. Не вините себя, если не получается выполнить запланированное немедленно. Процесс перемен включает как удачи, так и неудачи. Неудача не означает, что вы неудачник или ваш план плохой. Двигайтесь вперед, потому что уже на следующей неделе вы можете добиться успеха.

Что можно предпринять на своем пути к свободе от азартных игр?

- Осознать, что проблема есть.
- Признаться самому себе в том, что игра вышла из под контроля.
- Не ругайте себя – Вы ненамеренно создали эту проблему.
- Проблемы с игрой не нужно решать в одиночку.
- Рассказать о проблеме близкому, или консультанту. Просите о помощи!
- Иметь настоящее желание стать свободным.
- При мыслях об игре подумать не об удовольствии, а о последствиях.
- Чтобы снова не впасть в это состояние, важно избегать бывших партнеров по азартным играм и держаться в стороне от мест, где обычно играют в азартные игры: казино, бильярдные, места, где заключают пари.

Инструмент: дневник игрока

Дневник игрока может помочь вам получить более реалистичные представления о влиянии азартных игр на вас. Заполнять стоит каждый день:

- сколько времени вы проводите за игрой;
- сколько денег вы потратили на азартные игры после вычета выигрыша из суммы.

Оцените стоимость вашей игры ежегодно. Если вы умножите сумму, потраченную на азартные игры в неделю на 52, то получите среднюю стоимость игры в год.

День недели	Время	Деньги
Пн___/____20___	____ч___мин	____€
Вт ___/____20___	____ч___мин	____€
Ср ___/____20___	____ч___мин	____€
Чт ___/____20___	____ч___мин	____€
Пт ___/____20___	____ч___мин	____€
Сб ___/____20___	____ч___мин	____€
Вс ___/____20___	____ч___мин	____€

Сколько вы тратили на азартные игры в неделю?

Время: _____ Деньги: _____

Сколько в целом вы потратили на азартные игры за последнее время?

Время: _____Деньги: _____.

Представляют ли данные, записанная в вашем дневнике, ваш типичный сценарий игры? Играли ли вы за рассматриваемый вами выше период как обычно, более или менее чем обычно?

Инструмент: дневник игрока

Ниже приведен пример, как пользоваться игровым дневником. Этот дневник поможет вам проанализировать свои чувства и ощущения, связанные с игрой.

Задайте себе следующие вопросы:

- Когда и сколько по времени вы играли?

Я играл в пятницу 14.12. два часа.

- Где и во что вы играли? Вы играли одни или с друзьями?

В Призме, в игровой автомат, со мной был Томас.

- Вы выиграли или проиграли?

Я потерял 24 евро.

- Что вы делали перед игрой?

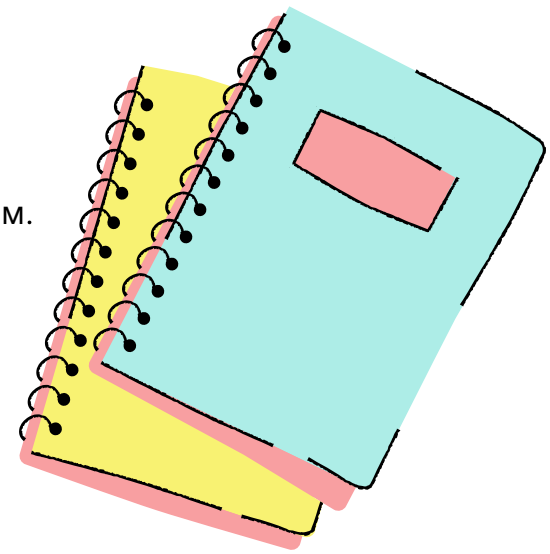
Я ходил в магазин.

- Как чувствовали себя перед игрой?

Было скучно, я хотел повеселиться.

- Как почувствовали себя после игры?

Я почувствовал себя еще более раздраженным.



Инструмент: постановка цели

Выберите для себя ОДНУ цель. Заключите сделку с собой, поставив свою подпись под выбранной вами целью.

- **Я полностью прекращаю играть.**

С: число _____ месяц _____ год _____

Подпись _____

- **Я перестану играть в некоторые азартные игры.**

Разрешенные игры:_____
_____
Запрещенные игры: _____
_____
_____

Подпись _____

- **Я ограничиваю свою вовлеченность в азартные игры.**

Заполните эту информацию после двух или трех недель полного отказа от азартных игр.
Я могу играть _____дней в неделю.
Я могу проиграть до _____€ за раз.
Я могу играть максимум _____минут за раз.
Я могу проиграть максимум _____€ в неделю

Подпись
_____

Инструмент: составление плана

Запишите свои цели касательно вашего хобби. Подумайте, что вам поможет достичь своей цели. Учитывайте все, что может быть препятствием для перемен. Напишите в строках ниже ваши мысли и желания. План поможет вам достичь своих целей!

1. Как я хочу изменить свою игру?

_____

_____

2. Что мне нужно сделать, чтобы изменения были успешными?

_____

_____

3. Что поможет мне добиться успеха?

_____

_____

4. Что может испортить мой план?

_____

_____

5. Как я могу подготовиться заранее к сложным ситуациям?

_____

_____

6. Что мне делать, если мои планы сразу не сработают?

_____

_____

7. Как я хочу использовать время, которое раньше тратил на игры?

_____

_____

Советы, помогающие изменить игровые привычки

- Избегайте мест, где есть азартные игры.
- Составьте себе список пунктов, почему Вы не должны играть.
- Положите список на видное место.
- Прочитывайте список каждый раз, когда испытываете искушение поиграть.
- Начните с небольших целей. Решите не играть сегодня. Каждый день важен.
- Подумайте, куда Вы можете потратить деньги, которые Вы проигрывали раньше.
- Начните откладывать деньги в копилку или заведите сберегательный аккаунт.
- Если у вас была привычка играть в походе по магазинам, совершайте покупки сразу на всю неделю.
- Планируйте заранее, что Вы будете делать, когда настанет импульс поиграть.
- Если у вас есть верный друг, попросите его помочь вам. Позвоните ему, как только решите идти играть.
- Помните, что долгосрочное прекращение игры не происходит мгновенно.
- Придумай что-нибудь приятное для себя вместо того, чтобы играть.
- Вы можете получить добровольный запрет на вход в место, которое Вы привыкли навещать. Сообщите об этом персоналу объекта.
- Запросите дополнительную информацию, например, по телефону доверия. Не стесняйтесь обращаться за помощью.

mapeli

Куда обращаться за помощью?

Проблема с азартными играми лечится разными способами и в разных клиниках. Узнайте о предоставляемых услугах в своем муниципалитете, например, позвонив или написав в Mapeli. Также можно записаться на прием к врачу, медсестре или к социальному работнику, там можно обсудить проблемы, связанные с играми и найти подходящий Вам способ выхода из ситуации.

Mapeli

Помощь и личная поддержка страдающих от игровой зависимости и их близких через анонимный чат и телефонную линию. Часы работы чата по понедельникам и четвергам с 09 до 16. По телефону +358 46 658 4406 можно звонить по будням с 10 до 15. Регулярные вебинары, личные консультации и статьи по теме на русском языке доступны по всей стране. **www.mapeli.fi**

A-klinikka Oy toimipiste

Услуги предоставляются в 13 городах, включают амбулаторное лечение, заместительную и детоксикационную терапию. Больницы для лечения наркозависимости и службы по уходу за детьми работают по всей Финляндии. Онлайн услуги доступны независимо от месторасположения. Все тексты на финском языке.
www.a-klinikka.fi

PELUURI

Предоставляемая помощь: поддержка по телефону и через чат, коррекционные программы, форумы и группы поддержки. Услуги на финском, шведском и английском языке.
www.peluuri.fi

Куда обращаться за помощью?

Peliklinikka

Вы можете получить помощь в качестве профилактической беседы по телефону, онлайн или посетив офис. Общение на финском и английском языке. Можно придти с переводчиком и на какие-то услуги можно обратиться с помощью близкого человека, говорящего на финском или английском. **www. peliklinikka.fi**

Pelirajat´on

Группы поддержки для проблемных игроков и их близких. Получите понимание и поддержку от людей, которые борются с такими же проблемами, и советы как справиться с этой ситуацией, с повседневной жизнью и смотреть в будущее. Услуги на финском, шведском и английском языке. **www.pelirajaton.fi**

Tieto-ja tukipiste Tiltti

Tiltti предоставляет информацию и поддержку проблемным игрокам, их близким, а также специалистам, которые работают с игрозависимыми. Поддержка доступна как со стороны специалистов, так и со стороны менторов. **www.tiltti.fi**

Помощь по долгам и кредитам Velkaneuvonta

Пристрастие к азартным играм часто ведет к финансовым трудностям и долгам. Привести в порядок свои финансы - очень важно. Гарантийный фонд организует бесплатные телефонные консультации для нуждающихся в подобной помощи игроков и их близких. Позвонить в Гарантийный фонд можно по телефону 0800 98009.(В том числе анонимно). **www.kuluttajavirasto.fi/fi-FI/velkaneuvo.aspx**

Ответы на самые часто задаваемые вопросы игроков и их близких

1. Есть ли способы ограничить свою азартность, видя автоматы в магазинах, киосках, автозаправках и казино?

Ответ:

Существуют следующие возможности ограничения:

- Вы можете поставить себе запрет на вход в казино и игровые залы.
- Ограничьте платежи с банковской карты - поставьте определенный лимит на оплату игровых автоматов картой. Лимит можно самостоятельно менять.
- Установите запрет на оплату банковской картой через veikkaus.fi. После установки запрета нельзя будет менять установки установленное вами время, минимум год.
- В местах, где играют на наличные деньги, разыгрываются лотереи, ставятся ставки суммы вкладов ограничить невозможно.

2. Я закрыл доступ во многие онлайн-казино, но постоянно открываю новые. Есть ли в интернете какие-либо другие способы ограничений?

Ответ:

В интернете действительно огромный выбор онлайн-казино, постоянно появляются новые и новые сайты. Вот еще некоторые способы, кроме закрытия вашего интернет - аккаунта:

- Настройте свой аккаунт на сайте игровой компании (Veikkaus). Установите лимит на вложения и денежные переводы, ночной лимит денежных переводов, запрет на определенные игры, на вход в приложение, а также напоминание о проведенном за игрой времени - от 15 минут до часа.
- Установите на ваше электронное устройство самое эффективное средство блокировки онлайн игр - блокатор. Блокаторы существуют как платные, (Gamban, Mobicip), так и бесплатные (K9).

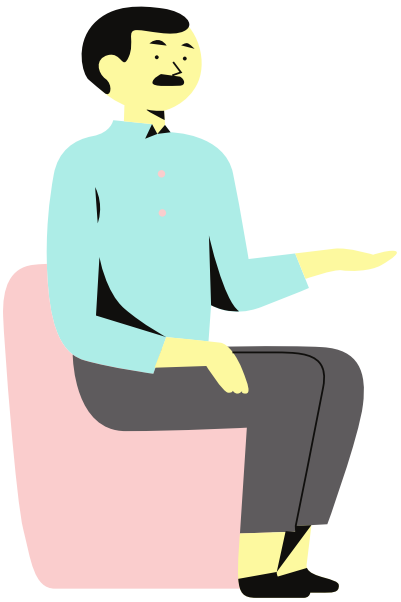
3. Есть желание прекратить играть в азартные игры, но не хочу участвовать в групповых занятиях. Что мне делать?

Ответ:

Предлагается много различных способов помощи. Помимо групповых занятий есть возможность пообщаться со специально обученным консультантом как лично, так и через интернет.

Варианты услуг в Финляндии могут отличаться в зависимости от региона, но изначально все регионы обязаны организовать мероприятия по борьбе с игрозависимостью. Если по вашему месту жительства нет таких услуг, то вам помогут посещать подобные мероприятия в соседнем регионе. Точную информацию Вы узнаете в муниципальном психонаркологическом диспансере вашего района. Если групповая работа лицом к лицу тяжела для вас, возможно посещать групповые занятия через интернет, или один на один по телефону.

Вы можете также позвонить или написать в Mapeli, и вместе мы подумаем о варианте решения проблемы.



4. Я играл и проигрывал слишком много раз. Мне стыдно, тревожно, жалко, страшно. Я не хочу говорить о своих тяжелых чувствах. Как мне избавиться от своих переживаний?

Ответ:

Избавиться от негативных чувств проще всего можно, говоря о них с человеком, которому вы доверяете. Когда остаёшься один на один с мыслями, проблемы могут оказаться более объемными, чем они есть на самом деле. Продолжая играть, и как следствие, скрывая проблему, можно начать играть еще больше и застрять в порочном круге еще сильнее.

После разговора о проблеме чувство стыда и страха уйдет, вы почувствуете облегчение. Разговор с человеком, которому вы доверяете, поможет обрести новые силы и смелость, поможет увидеть проблему со стороны, и как следствие, новые способы ее решения. Таким человеком может стать близкий друг, родственник, член семьи или специально обученный специалист. Если вам все же очень трудно сделать это, звоните или отправляйте сообщение в чат Mapeli, где вы получите необходимую поддержку и возможность поразмышлять о ситуации вместе со специально обученным консультантом.

6. Я держу в секрете свою зависимость от азартных игр и проблемы с долгами, и никто об этом не знает. Боюсь рассказать близким. Что мне делать?

Ответ:

Многие игрозависимые скрывают свои проблемы от близких, так как хотят решить их самостоятельно, боятся реакции родных людей или хотят защитить своих близких от шока и беспокойства. Какой бы ни была Ваша причина, Вас это волнует. Практика показывает, что после доверительного разговора с близким другом состояние игрозависимого улучшается, появляются силы двигаться на пути к переменам.

Разговор даёт близким шанс поддержать Вас в дальнейших переменах. Вместе Вы можете найти неожиданное решение.

Если хотите довериться близкому человеку, но не знаете как, вот некоторые советы:

- Выделите спокойное место и время для разговора.
- Запишите на бумагу мысли, о которых Вам хотелось бы поговорить.
- Расскажите, если Вы уже обратились за помощью.
- Будьте готовы столкнуться с негативной реакцией близкого. Это нормальная реакция в такой ситуации: дайте ему время переварить ваше признание.
- Расскажите близкому человеку о том, что он может получить помощь, если ему это необходимо.

Если Вы все таки еще не готовы поговорить с близким о проблеме, может быть у Вас есть надёжный друг, с которым можно поделиться? Тепло побуждаем Вас позвонить или написать на Mapeli – вместе со специально обученным специалистом поищем подходящий для Вас вариант.

7. Я страдаю от игрозависимости уже давно. Независимо от того, как бы я ни хотел прекратить играть, у меня не получается. Как мне избавиться от этой зависимости, и вообще, возможно ли это?

Ответ:

Вы наверняка пробовали различные способы, но они не сработали, поэтому стоит подумать о новых и начать заново.

Попробуйте предпринять следующие действия:

- Напишите на бумаге свои цели. Хорошая цель должна соответствовать вашим ценностям, достаточно простой, достижимой и поставленной на ближайшее время. Ведение дневника поможет Вам идти к своей цели и будет мотивировать идти вперед.
- Примите свои чувства и мысли об игре.
- Обратите внимания на ход своих мыслей и последующие действия; Например: “Если попробую немножко?”, “А если я сегодня выиграю?”, “Скучно, мне нужно взбодриться”, “Мне обязательно надо выиграть проигранные деньги”.
- Совсем не обязательно действовать исходя из своих желаний и мыслей. Сделайте план действий, на случай, если Ваше желание овладеет вами.
- Понаблюдайте за собой, какой Вы в процессе игры и во время, свободное от нее. Выпишите плюсы и минусы.
- Ограничьте свои игровые возможности, например, время и количество потраченных на игру финансов. Усложните доступ к игре. Если Вы играете в интернете – поставьте блокатор.
- Измените свое повседневное расписание и найдите новое, приятное развлечение вместо игр.
- Попросите о поддержке у близкого человека, друга или родственника.
- При необходимости обратитесь за помощью в социальные службы или, например, к специалисту по финансам, семейному психологу.
- Надежда есть, и многие уже смогли побороть игрозависимость, и у вас обязательно получится!

8. Могу ли я ограничить снятие средств со своего банковского счёта? И можно ли установить блокировку на телефон или компьютер так, чтобы я больше не мог играть?

Ответ:

Согласно нашему исследованию, у банков нет инструментов, с помощью которых клиент мог бы эффективно контролировать свои собственные расходы. Другими словами, клиент сам управляет использованием своих денег, если только для него не назначен попечитель. Однако в некоторых банках есть инструменты, которые анализируют, куда вы потратили свои деньги. Это может помочь вам лучше планировать свой бюджет в будущем.

Что можно сделать чтобы ограничить использование ваших денег:

- Откажитесь от использования кредитной карты и закажите дебетовую карту, на которой можно установить суточный лимит на снятие средств.

- Откажитесь от кодов доступа в интернет банк или передайте их доверенному лицу, особенно совет актуален при острой фазе игромании.

- Оплачивайте счета сразу после получения заработной платы или настройте автоматические платежи в онлайн банке (наиболее важными являются аренда и коммунальные платежи).

- В день выплаты заработной платы переведите свои средства на сберегательный счет, на счет близкого человека или куда-либо еще, где Вы не сможете получить деньги сразу же, как только Вам захочется играть.

Цитаты бывших азартных игроков:

"Под конец этой истории я хочу поделиться своей давней мечтой. Я думал, что когда выиграю достаточно денег, за свой счет отвезу близких за границу. Играя, я так никогда и не смог скопить эти деньги, но когда впервые в 28 лет научился копить, моя давняя мечта сбылась, и мы вместе отправились на юг, чтобы отпраздновать мой первый год без азартных игр" – Рику, бывший азартный игрок

"Конечно, у меня есть проблемы, но могу сказать, что жизнь улыбается мне. Я вырос как личность и научился справляться с трудностями. Самое главное, что теперь я могу просить о помощи и высказывать мои мысли более открыто. Самое большое изменение в моей собственной жизни это развитие эмоций. Я больше не держу волнения внутри себя, я могу показывать свои чувства, плакать на публике, даже обнимать. Дополнительное время, которое у меня высвободилось от игр, я уделяю флорболу и фотографии. Эти увлечения по-прежнему питают во мне дух соперничества, но мне больше не нужно быть лучшим и непобедимым."
– Паси, бывший азартный игрок

"Я чувствую, что стала сильнее в этой борьбе, мудрее, потому что узнала очень много нового о себе и о жизни через лечение и восстановление, когда столкнулась и признала проблему. Теперь я твердыми ногами стою на земле и могу сопровождать тех, кто начинает свой путь освобождения от игрозависимости. Хочу быть рядом с нуждающимися людьми в их пути и поддерживать их как инструктор и специалист. Я счастлива еще и потому, что близкие люди до сих пор рядом со мной, те, кого до смерти боялась потерять из за своей игромании. Благодаря этому опыту в моей жизни появилось много новых прекрасных людей, в том числе и через волонтерство в Pelirajat'on. В конце скажу слова, которые были для меня важны в период восстановления: "Жизнь дает мне спокойствие принимать ситуации, которые я не могу изменить. Смелость менять то, что я могу, и мудрость отличить одно от другого." – Мария, бывший азартный игрок
Больше вдохновляющих историй читайте на сайте www.Mapeli.fi/

Моя история освобождения ...

(Сюда вы можете записать свою историю)

mapeli

Никогда не поздно попросить о помощи
Мы здесь, чтобы помочь!

Бесплатные консультации на русском языке
при проблемах с азартными играми
игроков и их близких.

Телефонная линия доверия
+358 46 658 4406
С понедельника по пятницу 10.00–15.00
(также через WhatsApp)

Анонимный чат на сайте
www.mapeli.fi
По понедельникам и четвергам 09.00–16.00

mapeli.fi
Mapeli -hanke

«Азартные игры: путеводитель для игрока»

Справочник создан для профилактики и помощи проблемным игрокам среди русскоязычных, живущих в Финляндии. Данный справочник будет полезен тем, кого беспокоит собственное пристрастие к азартной игре. Информацию можно использовать для самопомощи.

mapeli

VENÄJÄNKIELISTEN FARO LIITTO