

G GERMANIA

VODIČ ZA ODGOVORNO
SUDJELOVANJE U IGRAMA NA SREĆU



IGRAJ

ODGOVORNO



18+

Priredili:
Dr Ivana Popović Dolić
Dr Mirko Dolić

ODGOVORNA IGRA - TVOJA NAJBOLJA ŠANSA

Postoji mnogo načina da igre na sreću budu zabava i uživanje. Sve počinje od toga da imaš prave informacije o tome na koji način ova IGRA funkcionira i kako i pored rizika može ostati zabavna.

INFORMIRAJ SE

Stupanj informiranosti o igrama na sreću je tvoja NAJBOLJA ŠANSA.

NAŠA MISIJA

Ovaj vodič je nastao s ciljem da se igre na sreću dovedu na najsigurniju moguću razinu za igrače, kao i da se igračima pruže potrebne informacije za razvoj sigurnih praksi.

Naša misija je da promoviramo kulturu ODGOVORNOG sudjelovanja u igrama na sreću.

U ovom vodiču ćeš pronaći informacije o sigurnom sudjelovanju u igrama na sreću, kao i informacije o izazovima koji su povezani sa ovom vrstom zabave.

Podaci u ovom vodiču se temelje na nekim od najnovijih istraživanja o igrama na sreću i namijenjen je općoj javnosti.

Uživaj u ovoj aktivnosti kao jednoj vrsti ZABAVE, a ne načinu da zaradiš novac!



Odgovorno sudjelovanje u igrama na sreću podrazumijeva sve prakse vezane za sudjelovanje u igrama na sreću koje imaju za cilj smanjenje rizika za nastanak problema:

- ▶ prihvaćanje činjenice da su igre na sreću samo jedan oblik ZABAVE
- ▶ da igrač ima KONTROLU nad svojim ponašanjem
- ▶ da ulaže onoliko novca koliko si može PRIUŠTITI izgubiti
- ▶ da ne sudjeluje u igrama na sreću s ciljem da ZARADI novac
- ▶ da RAZUMIJE igre na sreću, rizike i šanse za dobitak
- ▶ da prilikom igranja koristi strategije NISKOG rizika
- ▶ da poznaje i prihvaća NEIZVJESNOST koju nose igre na sreću



MOŽDA DO SADA NISI ČUO ZA IZRAZ
ODGOVORNO PRIREĐIVANJE IGARA NA SREĆU,
ALI VELIKA JE ŠANSNA DA ĆE TI INFORMACIJE IZ OVE
BROŠURE POMOĆI DA SIGURNIJE I ODGOVORNIJE
SUDJELUJEŠ U IGRAMA NA SREĆU.

RAZUMIJEVANJE IGRE

Mnogi ljudi biraju sudjelovati u igrama na sreću iz ZABAVE, radoznalosti, zbog druženja.

Većina ljudi koja sudjeluje u igrama na sreću to čini BEZ GUBITKA KONTROLE nad svojim ponašanjem.

Razumijevanje potencijalnih rizika i načina na koji se oni mogu izbjeći je ključni korak u procesu odluke hoćeš li sudjelovati u igrama na sreću ili ne.

SIGURNA IGRA

Osobe koje igraju iz zadovoljstva i zabave svjesne su da mogu izgubiti i razumiju rizike povezane sa sudjelovanjem u igrama na sreću.

→ Igrači koji imaju potpunu kontrolu nad svojim ponašanjem, prije svega imaju kontrolu nad uloženim novcem i utrošenim vremenom.

→ Odgovorno igranje je u ravnoteži sa drugim životnim aktivnostima i ne dovodi do problema.

IGRA NISKOG RIZIKA

Igra se samo iz zabave. Igrač uključuje troškove za igranje na sreću u kućni proračun, određuje novčani limit i pridržava ga se. Mali gubitak je cijena zabave za taj dan, slično izlasku u kino ili na večeru. Igre na sreću za njega nisu način da se zaradi novac i ne očekuje da povрати novac koji je izgubio.

IGRA VISOKOG RIZIKA

Igrač GUBI OSJEĆAJ da je ovo SAMO IGRA. Na kockanje gleda kao na način da zaradi novac, može pomisliti da je posebno sretne ruke ili da ima posebne sposobnosti. Kada izgubi, veoma često nastavlja igru kako bi nadoknadio ono što je izgubio.

KORISTI STRATEGIJU NISKOG RIZIKA!

Prije igre:

- ▶ Imaj na umu da su igre na sreću SAMO JEDNA VRSTA ZABAVE koja donosi troškove, a NE način da zaradiš novac.
- ▶ Upoznaj se s igrama u kojima ćeš sudjelovati i još važnije – upoznaj se sa očekivanom visinom troškova koje ćeš imati prilikom igranja.
- ▶ Odredi maksimalni iznos novca za trošak i ne probijaj limit.
- ▶ Igraj samo s novcem kojim raspolažeš za tu priliku i ne pozajmljuj novac za igre na sreću.
- ▶ Napravi mjesečni proračun za sve svoje troškove, uključujući i za igre na sreću.

IGRAJ IZ ZABAVE!





UVIJEK BUDI SVJESTAN RIZIKA!

Tijekom igre:

- ▶ Odupri se želji da nadoknadiš gubitke nastale tijekom igre NE POKUŠAVAJ VRATITI IZGUBLJENI NOVAC na taj način – to samo vodi većim gubicima.
- ▶ Odmaraj se redovno tijekom igranja. Pojedi nešto u pauzama, prošetaj se. Namjesti podsjetnik na telefonu za vremensko ograničenje. Uvijek pravi pauze u igranju.
- ▶ Nemoj koristiti alkohol ili droge. Sudjelovanje u igrama na sreću pod utjecajem psihoaktivnih supstanci može poremetiti tvoje rasuđivanje.
- ▶ Uvijek budi svjestan s koliko novca raspolažeš i koliko ulažeš. Nemoj gubiti iz vida količinu novca koju trošiš tijekom jedne igre.
- ▶ Dobitke odvoji od novca koji je predviđen za trošak.
- ▶ Budi svjestan svojih emocija. Gubitak je dio igre. Gubitak može dovesti do osjećaja frustracije i ljutnje. Ako se ovi osjećaji redovno javljaju tijekom igre, razmisli o nekoj drugoj vrsti zabave.

DRŽI SE SVOJIH GRANICA!

Poslije igre:

- ▶ Ponovno revidiraj limit koji si postavio na utrošak vremena i novca na igre na sreću i razmisli što te motiviralo da igraš i kako se sada osjećaš. Ukoliko se ne osjećaš dobro, onda su ti potrebne promjene – napravi pauzu, utroši manje vremena ili novca drugi put.
- ▶ Od dobitka ostvarenog u igri izvedi prijatelje na piće ili kupi poklon nekom koga voliš, a ako ostvariš veći dobitak, možeš ga iskoristiti i za putovanje. Nemoj sav novac vratiti u igru ili udvostručiti uloge.
- ▶ Izbalansiraj igre na sreću s drugim aktivnostima u kojima uživaš.
- ▶ Važno je znati da sudjelovanje u igrama na sreću može predstavljati i RIZIK. Kako bi i dalje uživao u igri, moraš biti SVJESTAN rizika i na koji način ih možeš minimizirati.

IGRE NA SREĆU KAO PROBLEM

Sudjelovanje u igrama na sreću postaje problem kad počne negativno utjecati na druge aspekte tvoga života – fizičko ili mentalno zdravlje, profesionalne performanse, financijski status, odnose s drugim ljudima.

Neadekvatno sudjelovanje u igrama na sreću, odnosi se na bilo koje konzumiranje ove zabave koje probija okvire normalnih granica (igra radi zabave, rekreacije ili razonode).

Članovi obitelji i prijatelji često primijete problem i prije osobe koja je u problemu. Oni mogu biti velika podrška nekome u procesu vraćanja kontrole nad svojim ponašanjem.

OVISNOST O IGARAMA NA SREĆU

Kod nekih osoba sudjelovanje u igrama na sreću može postati NAVIKA.

Kod takvih osoba, učestalo igranje dovodi do brojnih promjena u kemiji mozga, što dalje dovodi do problema prilikom kontrole emocija, razmišljanja i ponašanja. Takve promjene dovode osobu u stanje ponavljajućeg nekontroliranog ponašanja, kako bi se postigao isti emocionalni učinak (euforija, uzbuđenje) kao prethodnih puta.

S vremenom, osobi je sve teže odoljeti želji za ovom vrstom igre, pa se ta želja intenzivira po učestalosti i po jačini.

U situacijama problematičnog kockanja, stvara se isti efekt kao kad osoba konzumira alkohol ili psihoaktivne supstance.



FAKTORI RIZIKA

- ▶ Povijest traume ili mentalne bolesti.
- ▶ Usamljenost, depresija, anksioznost.
- ▶ Obiteljska povijest alkoholizma, ovisnosti od droga, kockanja.
- ▶ Sklonost impulzivnom reagiranju ili dosađivanju.
- ▶ Nerazumijevanje kako igre na sreću funkcioniraju.
- ▶ Neodgovorno upravljanje financijama.
- ▶ Financijski problemi ili bilo koji stresni životni događaji.
- ▶ Razmišljanje da će se izgubljen novac vratiti tako što će se još više kladiti.
- ▶ Veliki dobitak na samom početku igre.
- ▶ Tinejdžeri i mlađe osobe su u većem riziku od odraslih.



ZNAKOVI PROBLEMA

- ▶ Osjećaš krivicu, napetost, frustraciju, zabrinutost.
- ▶ Razmišljaš o igrama na sreću više nego što je to uobičajeno.
- ▶ Igraš kako bi vratio izgubljen novac, uporno imaš osjećaj da te veliki dobitak čeka iza prvog ugla.
- ▶ Imaš poteškoće u kontroliranju ili prekidanju igru, nervozan si kada pokušavaš prekinuti.
- ▶ Osjećaš se prazno kada ne sudjeluješ u igrama na sreću.
- ▶ Pozajmljuješ novac, prodaješ stvari iz kuće, baviš se kriminalnim radnjama (ili razmišljaš početi) s ciljem pribavljanja novca.
- ▶ Dugovi se povećavaju, kao i neplaćeni računi, zbog kockanja imaš i druge financijske probleme.
- ▶ Igraš samo da se ne bi suočio sa osobnim problemima ili da bi umanjio osjećanje anksioznosti, depresije, ljutnje ili usamljenosti.
- ▶ Odlaziš u kladionicu, automat klub ili casino, umjesto da sudjeluješ u obiteljskim i drugim društvenim događajima, zapuštaš obiteljske i kućne obaveze.

Samo jedan faktor ili njihova kombinacija mogu utjecati na to da igre na sreću više ne budu samo zabava, već potencijalni faktor rizika za pojavu ponašanja sa negativnim posljedicama.



NE SRAMI SE POTRAŽITI POMOĆ

Kome se obratiti:

Ukoliko se prepoznaješ u situacijama koje smo naveli na prethodnim stranicama i strategije samopomoći ti ne pomažu vratiti kontrolu nad svojim ponašanjem, **VRIJEME JE DA POTRAŽIŠ POMOĆ!**

Na stranicama Hrvatskog zavoda za javno zdravstvo možeš pronaći brojne kontakte ustanova i udruga koje se bave svim vrstama ovisnosti kao i posebno ovisnosti o kocki.

<https://ovisnosti.hzjz.hr/korisni-kontakti/>

Manje od 10 % osoba koje imaju probleme sa igrama na sreću potražiti će profesionalnu pomoć. Kao najčešći razlog nejavljivanja stručnim osobama iz područja mentalnog zdravlja navodi se **OSJEĆAJ SRAMA**.

ŠTO MOŽEŠ UČINITI

- ▶ Razgovaraj s našim zaposlenicima
- ▶ Razgovaraj s obitelji, prijateljima, kolegama
- ▶ Obrati se profesionalcima u području mentalnog zdravlja

