

Οδηγός Αυτοβοήθειας 21+

Πρακτικά βήματα για να διατηρήσεις ή να ανακτήσεις τον έλεγχο του παιχνιδιού σου

Αυτός ο οδηγός σε βοηθά να καταλάβεις πώς τα τυχερά παιχνίδια επηρεάζουν την καθημερινότητά σου, να αναγνωρίσεις έγκαιρα σημάδια απώλειας ελέγχου και να φτιάξεις ένα πρακτικό πλάνο για να μειώσεις ή να σταματήσεις το παιχνίδι.



1 Ξεκίνα από το πρώτο βήμα: δες πού βρίσκεσαι σήμερα.

Αξιολόγησε τη σχέση σου με τα τυχερά παιχνίδια

Σκέψου τις τελευταίες 30 ημέρες και απάντησε με ειλικρίνεια:

- ☐ Έπαιξες περισσότερα χρήματα από όσα είχες αποφασίσει αρχικά;
- ☐ Προσπάθησες να «πάρεις πίσω» χαμένα χρήματα παίζοντας ξανά;
- ☐ Έμεινες στο καζίνο περισσότερο χρόνο από όσο είχες προγραμματίσει;
- ☐ Έκρυψες από κάποιον πόσο έπαιξες ή πόσα έχασες;
- ☐ Έπαιξες επειδή ήσουν αγχωμένος/η, στεναχωρημένος/η, θυμωμένος/η, μόνος/η ή υπό την επήρεια αλκοόλ;
- ☐ Ένιωσες ενοχή, άγχος ή ντροπή μετά το παιχνίδι;
- ☐ Σκέφτηκες ότι πρέπει να μειώσεις ή να σταματήσεις, αλλά δεν ήσουν βέβαιος ότι μπορείς;

Αν απάντησες «ναι»

Μία ή περισσότερες θετικές απαντήσεις δεν σημαίνουν ότι «απέτυχες». Είναι όμως μια καλή ευκαιρία να εξετάσεις πιο προσεκτικά τη σχέση σου με τα τυχερά παιχνίδια και να αποφασίσεις αν χρειάζεται να κάνεις κάποια αλλαγή.

Σύμφωνα με έρευνα του 2022, το 2,6% των Κύπριων που ασχολούνται με τυχερά παιχνίδια παρουσιάζουν υψηλό κίνδυνο για δυσκολίες που αφορούν τον έλεγχο της ενασχόλησης τους με τα τυχερά παιχνίδια.

Τώρα είναι μια καλή στιγμή να πάρεις μέτρα για να προστατεύσεις τον εαυτό σου.

2 Κατανόησε το παιχνίδι σου

Όταν τα τυχερά παιχνίδια καταλαμβάνουν μέρος της καθημερινότητάς σου, είναι χρήσιμο να παρατηρήσεις τις συνήθειες σου και να καταλάβεις πώς αυτές σε επηρεάζουν.

Απάντησε στις ερωτήσεις που ακολουθούν:

 **Πότε παίζω πιο συχνά;**

.....

.....

.....

 **Πόσα χρήματα ξοδεύω συνήθως;**

.....

.....

.....

 **Πόση ώρα μένω στο καζίνο;**

.....

.....

.....

 **Τι προηγείται συνήθως πριν παίξω;**

.....

.....

.....

 **Τι νιώθω όταν θέλω να συνεχίσω το παιχνίδι;**

.....

.....

.....

 **Τι συμβαίνει αφού χάσω;**

.....

.....

.....

 **Πώς μπορώ να αξιοποιήσω αλλιώς αυτό το ποσό;**

.....

.....

.....

 **Πώς θα ωφεληθώ αν αλλάξω;**

.....

.....

.....

 **Ποιο άτομο εμπιστεύομαι να με στηρίξει;**

.....

.....

.....

Αφού καταγράψεις τις απαντήσεις σου, σκέψου:

Τι θα ήθελα να αλλάξει στη σχέση μου με τα τυχερά παιχνίδια;

.....

.....

.....

.....

Οι διεθνείς κατευθυντήριες γραμμές προτείνουν τρία όρια χαμηλού κινδύνου, τα οποία πρέπει να εφαρμόζονται **ταυτόχρονα**:

ΜΕΧΡΙ

4

ΗΜΕΡΕΣ
ΠΑΙΓΝΙΟΥ
τον μήνα

ΕΩΣ

2

ΕΙΔΗ
ΤΥΧΕΡΩΝ
ΠΑΙΧΝΙΔΙΩΝ

ΕΩΣ

1%

ΤΟΥ ΜΗΝΙΑΙΟΥ
ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΚΟΥ
ΕΙΣΟΔΗΜΑΤΟΣ
ΠΡΙΝ ΑΠΟ ΦΟΡΟΥΣ

Σημαντικό: Τα όρια αυτά δεν είναι κατάλληλα για όλους.

Αν ήδη:

- ☐ αντιμετωπίζεις οικονομικά προβλήματα,
- ☐ αισθάνεσαι έντονη ανησυχία ή άγχος,
- ☐ αντιμετωπίζεις άλλα προβλήματα ψυχικής υγείας,
- ☐ υπάρχει οικογενειακό ιστορικό προβληματικής ενασχόλησης με τα τυχερά παιχνίδια,

τότε τα όρια αυτά μπορεί να μην είναι κατάλληλα για σένα. Σε τέτοιες περιπτώσεις, η προσωρινή ή πλήρης αποχή από το παιχνίδι μπορεί να αποτελεί ασφαλέστερη επιλογή.

Γύρω από τα τυχερά παιχνίδια υπάρχουν πολλές λανθασμένες πεποιθήσεις. Τα άτομα με υψηλό κίνδυνο ενασχόλησης είναι περισσότερο επιρρεπή σε τέτοιες παγίδες σκέψης.

Μύθος ή πραγματικότητα;

1 «Μετά από τόσες ήττες, σίγουρα θα κερδίσω.» ☐ ΜΥΘΟΣ ☐ ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑ	2 «Έχω σύστημα, άρα μπορώ να ελέγξω το αποτέλεσμα.» ☐ ΜΥΘΟΣ ☐ ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑ	3 «Αν μείνω λίγο ακόμα, θα ρεφάρω!» ☐ ΜΥΘΟΣ ☐ ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑ
4 «Οι πιθανότητες είναι 50/50. Αφού μόλις έχασα, τώρα θα κερδίσω.» ☐ ΜΥΘΟΣ ☐ ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑ	5 «Αν μελετήσω καλά τους κανόνες του παιχνιδιού, θα έχω πλεονέκτημα.» ☐ ΜΥΘΟΣ ☐ ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑ	6 «Σήμερα είμαι τυχερός, δεν πρέπει να σταματήσω το παιχνίδι.» ☐ ΜΥΘΟΣ ☐ ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑ
7 «Παίζω σε ένα παιγνιομηχάνημα όλη νύχτα και μόλις έχασα παρά ένα σύμβολο! Μάλλον η στιγμή του τζακπότη πλησιάζει.» ☐ ΜΥΘΟΣ ☐ ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑ	8 «Δεν παίζω κάθε μέρα, άρα είμαι εντάξει.» ☐ ΜΥΘΟΣ ☐ ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑ	9 «Τα τυχερά παιχνίδια μπορούν να προκαλέσουν εθισμό, όπως το αλκοόλ και οι ναρκωτικές ουσίες.» ☐ ΜΥΘΟΣ ☐ ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑ

Όλες οι παραπάνω δηλώσεις είναι μύθοι, εκτός από την τελευταία.

Τα τυχερά παιχνίδια μπορούν να οδηγήσουν σε εθισμό και να έχουν σοβαρές συνέπειες για το άτομο και τους ανθρώπους γύρω του.

Αν νιώθεις ότι δυσκολεύεσαι να σταματήσεις, υπάρχουν πρακτικά εργαλεία που μπορούν να σε βοηθήσουν.

Πριν παίξεις ή πριν μεταβείς στον χώρο του καζίνου, αφιέρωσε 10 λεπτά για να φτιάξεις το πλάνο σου.

Η λίστα ελέγχου μου

- 1 ☐ Αποφασίζω το μέγιστο ποσό που μπορώ να διαθέσω χωρίς να επηρεαστούν λογαριασμοί, ενοίκιο, δόσεις δανείων ή άλλες βασικές ανάγκες δικές μου ή της οικογένειάς μου.
- 2 ☐ Χρησιμοποιώ τον **Υπολογιστή Διαθέσιμου Εισοδήματος** στην ιστοσελίδα Gamble Control για να καθορίσω ένα προσωπικό όριο χρημάτων.
- 3 ☐ Παίρνω μαζί μου μόνο το ποσό που έχω αποφασίσει.
- 4 ☐ Αποφεύγω να πάρω μαζί μου πιστωτικές κάρτες ή άλλο μέσο πρόσβασης σε επιπλέον χρήματα.
- 5 ☐ Καθορίζω από πριν την ώρα που θα φύγω και βάζω υπενθύμιση στο κινητό μου.
- 6 ☐ Αποφεύγω την κατανάλωση αλκοόλ πριν και κατά τη διάρκεια του παιχνιδιού.
- 7 ☐ Γνωρίζω τους κανόνες και τις πιθανότητες κέρδους των παιχνιδιών που σκοπεύω να παίξω.
- 8 ☐ Ενημερώνω ένα άτομο που εμπιστεύομαι ή τους φίλους που θα είναι μαζί μου για τα όρια χρόνου και χρημάτων που έχω θέσει.
- 9 ☐ Αποφασίζω από πριν τι θα κάνω αν χάσω γρήγορα ή αν κερδίσω νωρίς.

Τα όρια καθορίζονται πριν αρχίσει το παιχνίδι — όχι την ώρα που παίζεις.

Οι οικονομικές δυσκολίες μπορούν να αποτελέσουν μία από τις σημαντικότερες συνέπειες της προβληματικής ενασχόλησης με τα τυχερά παιχνίδια. Τα χρήματα για βασικές ανάγκες δεν είναι χρήματα για παιχνίδι.

- 1 ☐ Κράτησε ξεχωριστό λογαριασμό για τις βασικές σου υποχρεώσεις.

- 2 ☐ Μην χρησιμοποιείς για τυχερά παιχνίδια χρήματα που προορίζονται για λογαριασμούς, δάνεια ή ανάγκες της οικογένειας.

- 3 ☐ Κατάγραψε τα χρέη και τις οικονομικές σου υποχρεώσεις πριν αποφασίσεις πόσα χρήματα μπορείς να διαθέσεις για παιχνίδι.

- 4 ☐ Αν χρειάζεται, ζήτησε προσωρινά από ένα άτομο που εμπιστεύεσαι να σε βοηθήσει στη διαχείριση των οικονομικών σου.

- 5 ☐ Αν υπάρχουν χρέη, αναζήτησε τη βοήθεια εξειδικευμένου επαγγελματία ή υπηρεσίας στήριξης.

Κατά τη διάρκεια του παιχνιδιού ή της παραμονής σου στον χώρο του καζίνου:

- 1 ☐ Τήρησε τα όρια χρόνου και χρημάτων που έχεις ήδη καθορίσει.
- 2 ☐ Μην παρασύρεσαι από τον τρόπο που παίζουν ή μιλούν οι φίλοι και οι άνθρωποι γύρω σου.
- 3 ☐ Κάνε διάλειμμα 10 λεπτών για κάθε μία ώρα παιχνιδιού.
- 4 ☐ Μην προσπαθείς να ανακτήσεις τις απώλειές σου παίζοντας περισσότερο.
- 5 ☐ Μην αυξάνεις τα όρια που έχεις θέσει.
- 6 ☐ Σταμάτησε να παίζεις αν αισθανθείς έντονη αναστάτωση ή θυμό ή αν έχεις καταναλώσει αλκοόλ.
- 7 ☐ Μην συνεχίζεις να παίζεις μόνο και μόνο επειδή παραμένει η παρέα σου.
- 8 ☐ Μη δανείζεσαι χρήματα για να συνεχίσεις το παιχνίδι.

Ο κανόνας αποχώρησης

Αν φτάσεις το όριο χρόνου ή χρημάτων που έχεις θέσει, σταμάτησε και φύγε — είτε κερδίζεις είτε χάνεις.

Το ότι συνεχίζεις να παίζεις δεν σημαίνει ότι θα ανακτήσεις χρήματα που έχασες.

Δεν υπάρχει ποτέ σίγουρο αποτέλεσμα και οι πιθανότητες είναι διαμορφωμένες υπέρ του παρόχου του παιχνιδιού.

Τα τυχερά παιχνίδια είναι μορφή ψυχαγωγίας, όχι τρόπος για να ξασφαλίσεις εισόδημα.

Όταν εμφανίζεται έντονη επιθυμία να συνεχίσεις το παιχνίδι, δεν χρειάζεται να ενεργήσεις αμέσως.

1

ΚΑΘΥΣΤΕΡΗΣΕ:

Περίμενε 10 λεπτά πριν αποφασίσεις.

2

ΣΤΡΕΨΕ ΤΗΝ ΠΡΟΣΟΧΗ ΣΟΥ ΑΛΛΟΥ:

Κάνε κάτι διαφορετικό. Βγες από τον χώρο, περπάτησε, τηλεφώνησε σε κάποιον ή ασχολήσου με κάτι που σε απομακρύνει από το παιχνίδι.

3

ΘΥΜΗΣΟΥ ΤΗΝ ΑΠΟΦΑΣΗ ΣΟΥ:

Θύμισε στον εαυτό σου το όριο που έθεσες, τον στόχο σου και τους λόγους για τους οποίους θέλεις να μειώσεις ή να σταματήσεις το παιχνίδι.

4

ΜΙΛΗΣΕ:

Μίλησε με ένα άτομο που εμπιστεύεσαι ή επικοινωνήσε με την γραμμή υποστήριξης 1422.

ΝΑ ΘΥΜΑΣΑΙ

Η έντονη επιθυμία να παίξεις μπορεί να αυξηθεί, να κορυφωθεί και στη συνέχεια να μειωθεί.

Δώσε χρόνο στην παρόρμηση να υποχωρήσει πριν πάρεις απόφαση.

Με την εξάσκηση, μπορεί να γίνεται όλο και πιο εύκολο να τη διαχειρίζεσαι.

9 Μείωσε την πρόσβαση σου στο παιχνίδι

Αν δυσκολεύεσαι να περιορίσεις το παιχνίδι ή αισθάνεσαι πολύ έντονη παρόρμηση να παίξεις, κάνε την πρόσβαση πιο δύσκολη.

- 1 ☐ Διέγραψε εφαρμογές, συνδέσμους και λογαριασμούς σχετικούς με τυχερά παιχνίδια από τις συσκευές σου.

- 2 ☐ Περιορίσε τις διαφημίσεις και το προωθητικό περιεχόμενο για τυχερά παιχνίδια ακολουθώντας τον σχετικό οδηγό της Αρχής.

- 3 ☐ Απέκλεισε την πρόσβασή σου σε ιστοσελίδες διαδικτυακού στοιχήματος.

- 4 ☐ Ζήτησε αυτοαποκλεισμό από το καζίνο ή από άλλο πάροχο τυχερών παιχνιδιών, όπου η δυνατότητα αυτή είναι διαθέσιμη.

- 5 ☐ Εξέτασε τη δυνατότητα χρήσης εργαλείων για καθορισμό ορίων χρόνου και χρημάτων.

Όσο πιο δύσκολη κάνεις την άμεση πρόσβαση στο παιχνίδι, τόσο περισσότερο χρόνο δίνεις στον εαυτό σου να σκεφτεί πριν ενεργήσει.

Δεν χρειάζεται να αντιμετωπίσεις αυτή τη δυσκολία χωρίς στήριξη. Διάλεξε ένα άτομο που εμπιστεύεσαι και μίλησέ του. Η αναγνώριση της δυσκολίας και η απόφαση να κάνεις κάτι γι' αυτήν μπορούν να αποτελέσουν ένα πρώτο βήμα για την αποκατάσταση της εμπιστοσύνης.

“

Μπορείς να ξεκινήσεις τη συζήτηση κάπως έτσι:

«Θέλω να μειώσω ή να σταματήσω το παιχνίδι. Κάποιες φορές δυσκολεύομαι να τηρήσω τα όρια που έχω θέσει. Θα ήθελα τη βοήθειά σου. Δεν χρειάζομαι κριτική, χρειάζομαι να μου θυμίζεις το πλάνο μου όταν δυσκολεύομαι.»

Μοιράσου μαζί του:

1

πώς αισθάνεσαι για τα τυχερά παιχνίδια,

2

ποιες οικονομικές ή συναισθηματικές δυσκολίες σου έχουν προκαλέσει,

3

ποιος είναι ο στόχος σου και

4

γιατί θέλεις να αλλάξεις.

Μπορείς να ζητήσεις:

1

να ενημερώνεις το άτομο αυτό όταν σκοπεύεις να παίξεις ή να πας στο καζίνο και να επικοινωνεί μαζί σου σε συγκεκριμένη ώρα,

2

να βρείτε μαζί άλλους τρόπους απασχόλησης ή ψυχαγωγίας,

3

να σε βοηθήσει προσωρινά στη διαχείριση καρτών ή οικονομικών, αν αυτό είναι απαραίτητο,

4

να σε συνοδεύσει σε υπηρεσία υποστήριξης,

5

να σε βοηθήσει να αποφεύγεις καταστάσεις υψηλού κινδύνου.

Η αλλαγή δεν χρειάζεται να γίνει χωρίς βοήθεια.

Η οικογένεια, οι φίλοι και οι άνθρωποι που εμπιστεύεσαι μπορούν να σε στηρίξουν, να αναγνωρίσουν μαζί σου την πρόοδό σου και να σε βοηθήσουν στις δύσκολες στιγμές.

Ζήτησε επαγγελματική στήριξη όταν:

1



Δεν μπορείς να σταματήσεις παρόλο που έχεις αποφασίσει να το κάνεις,

2



Δανείζεσαι χρήματα ή πουλάς πράγματα για να παίξεις,

3



Κρύβεις τις απώλειές σου ή λες ψέματα για το παιχνίδι,

4



Παίζεις για να ξεφύγεις από άγχος, θυμό, μοναξιά ή θλίψη,

5



Τα τυχερά παιχνίδια επηρεάζουν την οικογένεια, την εργασία, τις σπουδές, την υγεία ή τα οικονομικά σου,

6



Χρησιμοποιείς αλκοόλ ή άλλες ουσίες πριν ή κατά τη διάρκεια του παιχνιδιού.

**ΑΝΟΙΚΤΗ ΓΡΑΜΜΗ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ 1422**

Κάλεσε στο **1422** για να μιλήσεις με εμπιστευτικότητα και εχεμύθεια για τις δυσκολίες που αντιμετωπίζεις.

1422**ΚΕΝΤΡΟ «ΦΑΡΟΣ»**

Μπορείς επίσης να απευθυνθείς στο εξειδικευμένο Κέντρο Πρόληψης και Θεραπείας της Προβληματικής και Παθολογικής Ενασχόλησης με το Τυχρό Παιχνίδι «Φάρος».

**ΑΝ ΥΠΑΡΧΕΙ ΑΜΕΣΟΣ ΚΙΝΔΥΝΟΣ**

Αν υπάρχει άμεσος κίνδυνος για εσένα ή άλλο πρόσωπο ή αν αισθάνεσαι ότι μπορεί να κάνεις κακό στον εαυτό σου ή σε άλλους, πρόκειται για επείγον περιστατικό.

**ΚΑΛΕΣΕ ΑΜΕΣΑ ΣΤΟ****112**

ή επικοινωνήσε με το

Τμήμα Ατυχημάτων και Επειγόντων Περιστατικών (ΤΑΕΠ).

**ΥΠΟΛΟΓΙΣΤΗΣ
ΔΙΑΘΕΣΙΜΟΥ ΕΙΣΟΔΗΜΑΤΟΣ**

Gamble Control



Άνοιξε τον σύνδεσμο

**ΣΚΑΝΑΡΕ ΕΔΩ****ΠΕΡΙΟΡΙΣΜΟΣ ΔΙΑΔΙΚΤΥΑΚΩΝ
ΔΙΑΦΗΜΙΣΕΩΝ ΓΙΑ ΤΥΧΕΡΑ ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ**

Αρχή Παιγνίων και Εποπτείας Καζίνου Κύπρου



Άνοιξε τον σύνδεσμο

**ΣΚΑΝΑΡΕ ΕΔΩ**

Οι πληροφορίες του παρόντος Οδηγού έχουν ενημερωτικό και υποστηρικτικό χαρακτήρα και δεν υποκαθιστούν την αξιολόγηση ή τη συμβουλή εξειδικευμένου επαγγελματία.



Θάλειας 3, 1^{ος} όροφος, 3011, Λεμεσός
T: +357 25 573 800, **F:** +357 25 573 801
E: info@cgc.org.cy