

Для родных и близких



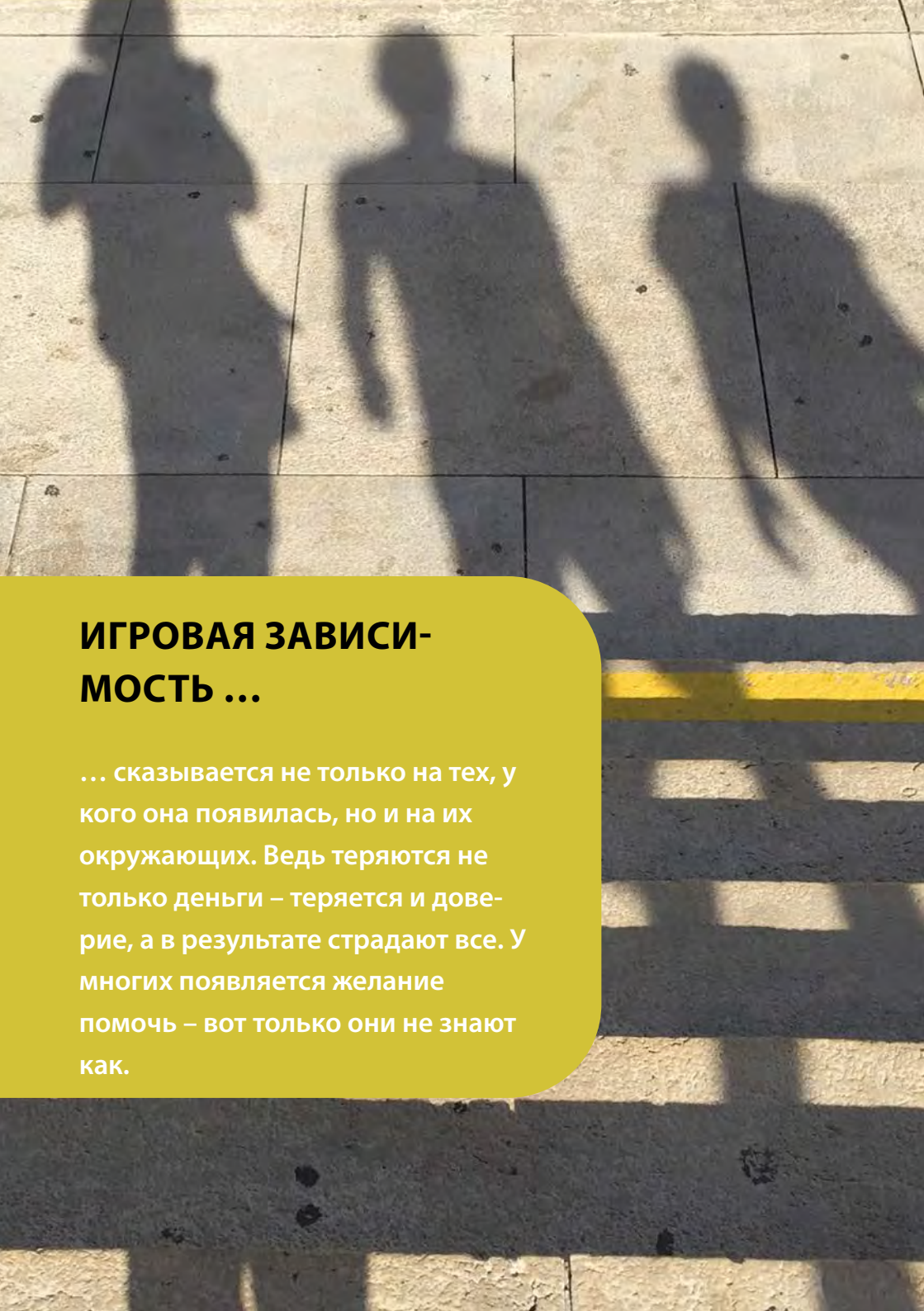
БЕЗЫСХОДНОСТЬ? КАК ПОМОЧЬ РОДНЫМ И БЛИЗКИМ ЗАВИСИМЫХ ОТ АЗАРТНЫХ ИГР



Bundesinstitut für
Öffentliche Gesundheit

**CHECK
DEIN
SPIEL**



The background of the entire page is a photograph showing the shadows of three people walking on a light-colored, paved surface. The shadows are cast from the left, indicating a low sun position. The person on the left is wearing a hat and a long coat. The person in the middle is wearing a short-sleeved shirt and shorts. The person on the right is wearing a long-sleeved shirt and pants. The shadows are dark and well-defined. The paved surface consists of large, light-colored rectangular tiles. A yellow painted line is visible on the right side of the image, running horizontally across the middle. The overall tone is warm and slightly somber due to the shadows.

ИГРОВАЯ ЗАВИСИ- МОСТЬ ...

... сказывается не только на тех, у кого она появилась, но и на их окружающих. Ведь теряются не только деньги – теряется и доверие, а в результате страдают все. У многих появляется желание помочь – вот только они не знают как.

КОГДА ЭТО СТАНОВИТСЯ ПРОБЛЕМОЙ?

1

Для многих азартные игры совершенно безобидны – это просто способ провести время. Но для кого-то они могут стать настоящей проблемой или даже вызвать зависимость.

2

Зависимость от азартных игр – это когда игра становится самым важным в жизни человека. Игрок больше не может контролировать ситуацию. Не может не думать об игре и не может бросить играть. А когда заканчиваются деньги, он занимает их.

3

Люди, у которых возникли проблемы с азартными играми, нуждаются в помощи – чем раньше, тем лучше.

4

Игровая зависимость признана болезнью. Расходы на консультации и лечение покрываются страховым полисом (как правило, из фонда пенсионного страхования или страхования здоровья).

5

Родным зачастую также нужна поддержка. Консультации проводятся анонимно и бесплатно (более подробно об этом на стр. 12).



КАК ПОЯВЛЯЕТСЯ ИГРОВАЯ ЗАВИСИМОСТЬ

Сначала игра доставляет удовольствие

От выигрыша или победы чувствуешь себя хорошо. Это чувство хочется испытать снова и снова. На проигрыш, по большому счету, не сильно обращаешь внимание – выигрыш после этого намного важнее.

Ставки повышаются – риски растут

Тогда начинаешь засиживаться за игрой все дольше и играть все чаще, соответственно, чаще проигрываешь. Многие продолжают играть, надеясь вернуть проигранное, и оказываются в замкнутом кругу. Поскольку многим от этого стыдно, они умалчивают о том, что продолжают играть. А иногда и обманывают своих любимых. Они начинают пренебрегать родными, друзьями, а также своими увлечениями. Многие игроки становятся беспокойными и впадают в ярь, когда проигрывают.

И тогда игра превращается в зависимость

Вся жизнь игроков вращается вокруг одной цели – игры. На этой стадии они просто не могут отказаться от своей страсти. Они играют против собственной воли, пока у них не закончатся деньги. Будь-то дом, друзья или доверие – на кон ставится все – и все проигрывается. Многими овладевают страх и беспокойство, появляются проблемы со сном. Кто-то начинает больше пить. Без помощи извне тут уже никак не обойтись.

На следующей странице мы поговорим о причинах, по которым люди, страдающие игровой зависимостью, не могут просто отказаться от игры.



ПОЧЕМУ ТАК ТРУДНО БРОСИТЬ?

Как понять, почему многие одалживают деньги и не возвращают долги? Или когда родители снимают деньги со сберегательных счетов своих детей, чтобы раздобыть денег на дальнейшую игру?

Вот несколько ответов:

1

Многие люди, страдающие игровой зависимостью, говорят: «Началом моих неудач послужило то, что я выиграл в первый раз». Они имеют в виду, что первый выигрыш – это настоящий кайф. Конечно же, они хотели почувствовать его еще раз, а потом еще раз и еще раз. Поэтому они продолжили играть.

2

Из-за азартных игр у игрока меняется ход мыслей. Голос разума твердит: «Надо остановиться». Но этот голос постепенно ослабевает, а влечение к игре становится все сильнее.

3

Кто-то говорит себе: «Вот выиграю еще разок – и перестану». В действительности же, лишь немногие могут это сделать, потому что у них не получается выиграть. И они продолжают играть в ожидании хотя бы одного выигрыша.

4

Проблемы из-за азартных игр могут разрастись до таких масштабов, что для многих намного легче продолжать играть, чем заняться их решением.

5

Люди, страдающие игровой зависимостью, знают: азартные игры могут заглушить разочарование, злость и повседневные заботы. Для этих людей игра становится решением всех проблем.

6

Многим стыдно – и поэтому они держат свое пристрастие в тайне. Следовательно родные и друзья часто довольно долго не замечают существующей проблемы, а значит, ничего не предпринимают.



«Мы часто вообще не понимаем, почему Леннард никак не может бросить играть, хотя он уже столько проиграл. Да к тому же и мы от этого сильно страдаем»,

*– рассказывают родители Леннарда,
Майке и Пауль*

Я верю
в тебя!
Как-нибудь ...



ТРАТЯТСЯ ДЕНЬГИ – И НЕ ТОЛЬКО...

Деньги заканчиваются

- Деньги, на которые можно было бы купить что-то нужное в семью, проигрываются.
- Из-за финансовых проблем учащаются ссоры.
- Когда люди, зависимые от игр, пытаются занять деньги, для их родных и близких это настоящая головная боль. С одной стороны, они хотят помочь. С другой – они боятся (часто с полным на то основанием), что одолженные деньги будут проиграны.

Иссякает доверие

- Родные становятся свидетелями того, как игрок отдаляется, все больше времени проводя у автоматов или в казино, чем с собственной семьей.
- Поскольку люди, страдающие игровой зависимостью, зачастую умалчивают о своей проблеме, их близкие оказываются обманутыми.
- Приходится признать, что игрок не выполняет свои обещания.

От этого становится больно

- Больно наблюдать, как жизнь любимого человека выходит из-под его контроля.
- Часто родные и близкие игрозависимых злятся и отчаиваются, потому что не знают, с кем поговорить о своих проблемах.
- Особенно сильно страдают дети, когда кто-то из родителей или же оба родителя страдают игровой зависимостью.

**НА
ЗАМЕТКУ**

Игровая зависимость –
это болезнь – и ее можно лечить.

ВАМ ЭТО ЗНАКОМО?

1

Большинство людей сначала не видят ничего плохого в том, что их близкие играют в азартные игры.

Сабинэ, 43 года, рассказывает: «Мой муж всегда любил спорт. Поэтому я ничего плохого не думала, когда он время от времени ходил в букмекерскую контору».

2

Потом они начинают переживать.

«Потом он стал проводить там все больше времени, и я задумалась. Дома он был рассеянным и стал нервничать больше, чем обычно».

3

В семье доходит до скандалов.

«А потом я заметила, что мой муж начал снимать с нашего счета довольно большие суммы. Конечно, я завела с ним разговор об этом. Он сильно разозлился и сказал, что я его контролирую. Тогда я сдержалась».

4

Родные стремятся помочь. И поэтому часто берут на себя ответственность за того, кто погряз в игре.

«Когда нам не хватило денег, чтобы заплатить за квартиру, я взяла деньги со своего срочного счета. В какой-то момент наши лучшие друзья сказали мне, что мой муж сильно изменился. Я их успокоила и сказала, что у него на работе сейчас очень напряженная обстановка».

5

Они верят обещаниям зависимого человека.

«Мне все чаще приходилось слышать: «У меня все под контролем», или «Я могу бросить в любой момент», или «Я делаю небольшие ставки». Я всему верила. Теперь я бы сказала: мне просто хотелось всему верить».

Со временем родные и близкие отчаиваются все больше – пока им самим не потребуется помощь.

НА ЗАМЕТКУ

Многие люди, которые были в такой же ситуации, как Вы сейчас, уже смогли найти помощь и поддержку. Заглянув в эту брошюру, Вы сделали первый шаг.

«А потом я узнала, что мой муж занял денег у наших друзей. Мне было стыдно до ужаса. С кем бы поговорить об этом? Мне никто не приходил на ум. И только позже, когда я смогла открыто говорить об игровой зависимости своего мужа, мне стало легче».

– Сабинэ, 43 года



ЧТО МОГУТ СДЕЛАТЬ РОДНЫЕ В ЭТОЙ СИТУАЦИИ?

Позаботьтесь о себе

Занимайтесь тем, что Вам нравится. Ваша жизнь не должна вращаться вокруг игры. Встречайтесь с людьми, планируйте что-нибудь приятное на каждый день и уделяйте этому столько времени, сколько Вам нужно.

Не пытайтесь решить проблемы других

Вы придумываете оправдания своим близким, страдающим игровой зависимостью, когда они идут в букмекерскую контору, вместо того, чтобы пойти на семейное мероприятие. Вы снимаете деньги со своего счета, чтобы залатать дыры в семейном бюджете. Конечно, Вы так поступаете из добрых побуждений. Только вот таким образом Вы подпитываете зависимость, а не помогаете зависимому человеку. Ведь он, как правило, продолжает играть, чтобы Вы не делали.

Принимайте меры как можно раньше

Часто игроки и их родные реагируют следующим образом: «Я даже смотреть не буду в ту сторону». Многие надеются, что проблема разрешится сама собой. Из-за этого сложности только приумножаются.

Разберитесь в ситуации

Вы не виноваты в том, что Ваш близкий человек попал в зависимость от игры. В каждом конкретном случае тот, кто играет, сам лично принимает решение играть дальше.

Говорите спокойно, но четко

Не стоит сыпать упреками. Заговорите о своих тревогах в такой момент, когда Вы сможете сохранить спокойствие.

Помочь – значит предоставить помощь к самопомощи

Вы можете помочь игроку, например, тем, что вместе с ним подыщите консультационный центр. Регулярно ходить на приемы или на консультации по погашению долговых обязательств – это уже ответственность самого игрока.

Не угрожайте, если не можете осуществить угрозу

Во время ссор не заявляйте о намерениях, которые в действительности не сможете или не захотите осуществить.

Никогда не давайте займы

Вы даете в долг – «в последний раз». На первый взгляд это можно понять. С помощью этих денег близкий человек сможет оплатить долги. Однако, в большинстве случаев, люди, страдающие игровой зависимостью, уже не в состоянии это сделать. Деньги уйдут на игровые автоматы или на казино. Поэтому не берите на себя их долги и не ручайтесь за них. Не платите по их счетам и никогда не давайте свою кредитную карту близким, страдающим игровой зависимостью. Также не стоит оставлять в руках игрока доверенность на использование общего банковского счета.

Проясните свою личную финансовую ситуацию

Если есть возможность, сходите к адвокату. Во многих случаях имеет смысл сходить в консультационный центр для лиц, имеющих долговые обязательства. По адресу <https://www.schuldnerberatungen.de/> Вы сможете подобрать консультационный центр недалеко от своего места жительства.

Отдайте себе отчет в том, что игровая зависимость – это болезнь

Чем раньше начнется ее лечение, тем больше шансов на выздоровление. Члены семьи зависимых лиц также могут обращаться в консультационные центры. Пункты поддержки игрозависимых, их родных и близких перечислены на странице 12.

Поговорите с людьми, которым доверяете

Поделитесь своими мыслями, например, с другом или подругой. Так Вы сможете взглянуть на свою жизненную ситуацию по-новому – и Вы почувствуете поддержку. Ощутить ее очень важно, особенно в ситуации, когда Вы постоянно разочаровываетесь.

НА ЗАМЕТКУ

Вашему родному человеку, страдающему зависимостью, Ваше благополучие и ясность мыслей пойдут только на пользу.



ПОМОЩЬ

Игровая зависимость – это болезнь. Компании по страхованию здоровья, фонды пенсионного страхования, а также фонды социальной помощи покрывают расходы на лечение зависимости признанными методами. Помимо амбулаторного и стационарного лечения, предназначенного для больных, существуют консультационные центры для их родных и близких.

Группы взаимопомощи

Членам групп взаимопомощи приходится бороться с одинаковыми или схожими проблемами. Они помогают себе тем, что обмениваются опытом с единомышленниками. Общение с теми, кто пережил схожее горе, помогает и облегчает страдания. Бывают группы взаимопомощи для тех, кто страдает игровой зависимостью, а также для их родных и близких. Перечень групп взаимопомощи Вы сможете найти на сайте www.check-dein-spiel.de/hilfe-fuer-spieler/hilfe-vor-ort/.

Специализированные группы взаимопомощи для родственников Вы сможете найти на сайте www.anonyme-spieler.org.

Консультации в пунктах по вопросам зависимости

Здесь, помимо прочего, предлагается амбулаторная реабилитация. Расходы, как правило, покрываются фондом пенсионного страхования. В консультационном пункте Вам помогут подать заявку на оплату расходов. В некоторых консультационных пунктах предлагаются более специализированные услуги, как например, комплексные предложения для групп, а также помощь в тесном сотрудничестве с консультационными центрами для лиц, имеющих долговые обязательства.

Ближайший консультационный центр по вопросам зависимости Вы сможете найти на сайте www.check-dein-spiel.de/hilfe-fuer-spieler/hilfe-vor-ort/

или позвонив по телефону доверия BIÖG по вопросам игровой зависимости (консультации проводятся на немецком языке):

0800 1 37 27 00

Консультации по телефону на иностранных языках по вопросам игровой зависимости

<https://www.check-dein-spiel.de/hilfe-fuer-spieler/fremdsprachige-telefon-beratung/>

**НА
ЗАМЕТКУ**

Амбулаторная реабилитация с групповыми и личными беседами занимает более длительный период. Лица, страдающие зависимостью, проживают дома и ходят, как обычно, на работу. Родные могут участвовать в процессе лечения.



Стационарное лечение

Лица, страдающие игровой зависимостью, могут пройти курс стационарной реабилитации в специализированной клинике. В зависимости от протекания болезни, им могут предложить лечение в психосоматическом отделении. Продолжительность стационарного лечения – от восьми до двенадцати недель. Родные могут присутствовать на приемах, а также посещать специальные семинары.



Номер телефона доверия BIÖG по вопросам игровой зависимости: **0800 1 37 27 00** (бесплатно)

Консультации проводятся на немецком языке. Они предназначены для людей с игровой зависимостью, их родных, близких, а также заинтересованных лиц. Время работы: с понедельника по четверг с 10:00 до 22:00 и с пятницы по воскресенье с 10:00 до 18:00.

Консультации по телефону на иностранных языках по вопросам игровой зависимости

<https://www.check-dein-spiel.de/hilfe-fuer-spieler/fremdsprachige-telefon-beratung/>

- Вы сможете проконсультироваться и узнать, что такое игровая зависимость;
- Вы получите информацию о возможной поддержке, предлагаемой по месту жительства;
- Вы также сможете более подробно проконсультироваться о своих личных проблемах и тяжелых жизненных ситуациях, возникших в связи с игровой зависимостью.

НА ЗАМЕТКУ

Консультации по вопросам игровой зависимости предназначены не только для лиц, страдающих зависимостью, но и для тех, у кого появились ее первые признаки, а также для их родных и близких.



Портал BIÖG в Интернете

www.check-dein-spiel.de

Здесь Вы сможете подобрать вспомогательные учреждения, например, консультационные центры и группы взаимопомощи недалеко от Вас. На сайте также есть тест на зависимость. Лица, страдающие игровой зависимостью, а также лица, склонные к ней, могут принять участие в онлайн-программе по избавлению от зависимости.



Консультации для лиц, имеющих долговые обязательства

Если у Вас начались финансовые трудности, не раздумывайте и обратитесь за консультацией для лиц, имеющих долговые обязательства. Открыто обсудите, почему у Вас возникли долги, и сколько Вы и Ваша семья задолжали. Это поможет сотрудникам таких центров проконсультировать Вас, учитывая именно Вашу личную ситуацию.

Такие консультации ни к чему Вас не обязывают, но от Вашего имени представители таких центров могут обращаться к кредиторам, находить компромиссы или заключать договора о выплатах в рассрочку. Такие консультационные центры по месту жительства Вы сможете найти на сайте <https://www.schuldnerberatungen.de/>.



Консультационные центры по делам семьи

При игровой зависимости часто приходится сталкиваться с проблемами в семье, иногда даже доходит до развода и ее распада. В консультационный центр Вы сможете обратиться за помощью как для себя, так и для своих детей или лиц, страдающих зависимостью. Перечень консультационных центров по вопросам семьи и воспитания Вы найдете на сайте www.bke.de.



Врачи-терапевты

В критических ситуациях, а также из-за тревог и переживаний можно заболеть. Такие недомогания требуют серьезного отношения.



Горячая линия службы душепопечительства:

0800-111 0 111 (на немецком языке)

Телефон работает круглосуточно. Здесь Вам предложат помощь и консультацию в разных сферах жизни и особенно в критических жизненных ситуациях.



Bundesinstitut für
Öffentliche Gesundheit

Выходные данные

Издатель: Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit (BfÖG), Köln.
Все права защищены.

Руководитель
проекта: Stephanie Eckhardt, BfÖG, Köln

Концепция
и дизайн: «Эм-фактор | Агентство социальной прибыли», Штутгарт.

Текст: Stephanie Eckhardt, BfÖG, Köln

Печать: Warlich Druck Meckenheim GmbH,
Am Hambuch 5, 53340 Meckenheim
Изготовлено в соответствии с экологическими стандартами.

Дата выпуска: июль 2026

Серия: 2.1,5.07.26

Артикул: 33211335

Источники
фотографий
и картинок: титульная стр. и стр. 5: Cec / photocase.de
U 2: kersi4 / photocase.de
стр. 2: Matze Ulrich / photocase.de
стр. 6: HerrSpecht / photocase.de
стр. 9: knallgrün / photocase.de

**CHECK
DEIN
SPIEL**



Если Вы встретили кого-то, кто столкнулся с этой проблемой, расскажите о поддержке BIÖG. Если Вы хотите поделиться этой брошюрой с другими, просто обратитесь к нам за дополнительными экземплярами.

ИНФОРМАЦИОННЫЕ МАТЕРИАЛЫ ОБ ИГРОВОЙ ЗАВИСИМОСТИ

НОМЕР ТЕЛЕФОНА ДОВЕРИЯ BIÖG: 0800-1-37-27-00

Бесплатные личные консультации на немецком языке, по желанию – анонимные. Информация по вопросам зависимости от азартных игр предоставляется с понедельника по четверг с 10:00 до 22:00 и с пятницы по воскресенье с 10:00 до 18:00.

WWW.CHECK-DEIN-SPIEL.DE

Этот справочно-информационный портал содержит подробный тест на зависимость, онлайн-программу по избавлению от зависимости, а также перечень адресов консультационных центров.

Данный информационный материал распространяется:

Данная информационная брошюра предоставляется BIÖG бесплатно. Она не предназначена для перепродажи получателями или третьими лицами.