



# KUMAR BAĞIMLILIĞA DÖNÜŐTÜĐÜNDE ŞANS OYUNLARI BAĞIMLILIĞINA DAİR BİLGİLER



Bundesinstitut für  
Öffentliche Gesundheit

CHECK  
DEIN  
SPIEL



# KASINO

Şans oyunları bağımlılık yapabilir.  
Siz ne durumdasınız?

# EĞLENCE BAĞIMLILIĞA DÖNÜŞEBİLİR

Şans oyunları eğlencelidir. Elbette, şans oyunları heyecanlıdır ve hayatınıza renk katar. Kısa yoldan büyük paralar kazandırma ihtimali de ayrıca çok caziptir. Tabii ki siz de ortaya para koyuyorsunuz. Ancak lütfen önemli şeyler için ayırmadığınız küçük miktarları koyun.

Yoksa durum istediğinizden daha sık ve daha uzun kumar oynamanız mı? Sahip olduğunuz paradan daha fazlasını mı ortaya koyuyorsunuz? Bu gibi durumlar kumarın bağımlılığa dönüştüğünün çok açık sinyalleridir.



## **Kendinize karşı dürüst olun**

Dikkatli bakın. Sayfa 8'deki testi uygulayın.



# ŞANS OYUNLARI TUZAKLARI

Şans oyunları bağımlılık haline gelebilir. Buna sebep olan dört neden:

1

## ... Hızlı oyun işleyişleri çok caziptir

Örneğin rulette olduğu gibi. Bu oyunda top, kısa aralıklarla döner. Böylelikle düşünmek için pek zaman kalmaz ve kişi kendi oyunu hakkında düşünmeye pek fırsat bulamaz.

2

## ... "Neredeyse kazandım" durumları kumar oynamaya devam etmeye teşvik eder

Kumar makinesindeki silindirler bir seriyi oluşturabilseydi ya da at yarışı sonuçları tahmin edildiği gibi gelseydi.

3

## ... Aldatıcı şekilde "iyi" gelen oyun akışını düzenliyormuş hissi

Bu his, örneğin kumar makinelerinin durdur butonlarına basarken ya da pokerde haddinden fazla değer biçme gibi durumlarda ortaya çıkar.

4

## ... Gerçek para yerine jetonlar veya sanal parayla oynanan oyunlar

Sorun: Kişi çoğu zaman gereğinden fazla para ortaya koyar ama aslında ne kadar para kaybettiğinin farkında olmaz.

# ALARM SİNYALLERİ

Şans oyunları bağımlılığı yavaş yavaş gelişir. Başlarda bunu hiç hissetmezsiniz. Ya da aslında hissetmek istemezsiniz, değil mi?

## Şans oyunları bağımlılığının belirtileri

- Kumar oynamayı bırakamıyorsunuz.
- Yanınızdaki tüm parayı kumarda kaybediyorsunuz.
- Kaybettiğinizde bir suçlu arıyorsunuz.
- Sürekli kumarı düşünüyorsunuz.
- Kendinizi olabildiğince çabuk sürede tekrar kumar oynamak zorunda hissediyorsunuz.
- Kumar oynayabilmek için başkalarından borç aldınız.



### **Kendinize karşı dürüst olun**

Dikkatli bakın. Kendinizde şans oyunları ile ilgili sorunlara dair belirtiler görüyor musunuz?

## Bu size tanıdık geliyor mu?

*"Bir kere kumar oynamaya başladım mı, param bitene dek bırakmıyorum. Kazandıysam, daha fazla kazanmak için oynamaya devam ediyorum. Kaybettiysam, kaybettiğim parayı tekrar kazanmak için kumara devam etmem gerekiyor."*

*– Peer, 29 yaşında*



# BİR BAŞLADIĞINDA BİR TÜRLÜ BIRAKAMAYANLAR

Başta her şey yolunda gider. Kumar oynamak hoşunuza gider. Kendinize uygun uğraşı buldunuz ve kumar makinelerinde, kumarhanede veya internetteki şans oyunlarıyla daha fazla vakit geçirmeye başladınız.

## Bu da bağımlılık sayılır mı?

*"Peki, her şey kumar oynamanın etrafında dönmeye başladığında ne olacak?  
O zaman bağımlı mı sayılacağım?"*

*- Sabine, 42 yaşında*

# YALNIZCA ZEVKİNE Mİ KUMAR OYNUYORSUNUZ, YOKSA YAPTIĞINIZ RİSKLİ Mİ?

**Şans oyunları bağımlılığı üç evrede gelişir:**

## **Önce çok basit başlar ...**

Başlarda kumar oynamak size çok eğlenceli gelir. Kazandığınız zaman kendinizi iyi hissedersiniz. Bu sebeple ortaya daha fazla para koyarsınız.

## **... şimdi tehlikeli bir hal alıyor**

Sürekli kumar oynamayı düşünürsünüz ve giderek daha sık ve daha uzun oynarsınız. Böylelikle çok para kaybedersiniz. Kumar oynamadığınız zamanlarda huzursuz ve sinirli olursunuz.

## **... ve sonunda şans oyunları bağımlılığa dönüşmüştür.**

Sorunlar baş göstermeye başlar: Gizli gizli oynamaya ve borç para almaya başlarsınız. Kumar oynamak zorundasınızdır. Bu mecburiyet gibi bir şey. Aile, meslek, arkadaşlar; tüm bunların önemi sizin için azalmıştır. Kendinizi kötü hissedersiniz ve aslında kumar oynamayı bırakmak isteyip bir türlü beceremezsiniz.

## **Şu an hangi evredesiniz?**

Bir sonraki sayfada bulunan testi uygulayın.

**BU BİR  
GERÇEK!**

Kazançlarınızın hiç biri kendi emeğinizle değildir. Bunlara herhangi bir etki etmeniz söz konusu değildir. Kazançlar bir tesadüftür!

# ŞANS OYUNLARIYLA İLGİLİ SORUNLARIM MI VAR?

Durumunuzu test edin.

Güvende misiniz, yoksa harekete geçmenin tam zamanı mı?

	Evet	Hayır
1. Şans oyunlarında, sahip olduğum paradan daha fazlasını ortaya koyuyorum.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Daha az kumar oynamayı denedim fakat bir türlü başaramadım.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Kumar oynayamadığım zamanlarda huzursuz ve gergin oluyorum.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Başkaları beni çok kumar oynadığım için eleştirdi.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Kumar oynamayı bırakmadığım ve çok para kaybettiğim için kendimi suçlu hissediyorum.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Kaybettiğim parayı geri kazanmak için kumar oynamaya devam ediyorum.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Kumar oynamaya devam edebilmek için başkalarından borç para aldım.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Şans oyunlarında harcamayı planladığım parayı bulmak için suç işledim.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. Kumar borçlarımı ödemek için başkalarından para istedim.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

"Evet" olarak yanıtladığınız sorular var mı? Öyleyse şans oyunlarına karşı tutumunuz kritiktir. Size yardım edebilecek kişi ve kurumlar hakkındaki bilgilere broşürün sonunda ulaşabilirsiniz.



Kumar oynamaya karşı tutumunuzu [www.check-dein-spiel.de](http://www.check-dein-spiel.de) adresini ziyaret ederek daha detaylı test edin. Bu adreste şans oyunları bağımlılığına dair tavsiyelere ulaşabilirsiniz.

# ŞANS OYUNLARI BAĞIMLILIĞININ SONUÇLARI

Bağımlılık bazen bütün bir hayatı mahvedebiliyor. Aile ve dostlar uzaklaşır, işsizlik söz konusudur. Şuna benzer sonuçlar yaygındır:

- Kira ve yemek parası bulamaz.
- Kişi utandığı için yalan söyler.
- Borç para alır ama bir türlü geri ödeyemez.
- İlişkileri ve arkadaşlıkları bitirir.
- Kişi dertlerini unutmak için daha fazla oynar



## **Kendinize karşı dürüst olun**

Dikkatli bakın. Bu sonuçlardan biriyle karşı karşıya olabilir misiniz? Sorunlar daha da büyümeden yardım isteyin.



## **Şans oyunları bağımlılarının yardıma ihtiyacı vardır**

Daha fazla bilgiye sayfa 12 ve 13'te bulabilirsiniz.



## **BAŞTA HİÇBİR ŞEYİN FARKINA VARMADIM**

Bir zaman sonra derin düşüncelere daldım ve bir şeyin değiştiğini fark ettim. Eşim için kumar oynamak ilişkimizden çok daha önemli hale gelmişti. Sonrasında aniden paramız yetmemeye başladı. Ancak bu konu hakkında yürüttüğümüz konuşmaların sonu tartışmayla bitiyordu. Kendimi güçsüz hissediyor, sinirleniyor ve korkuyordum. Bu böyle nasıl devam ederdi?

# BAĞIMLILARIN YAKINLARI İÇİN YARDIM

## Ailenizden biri bu durumda mı?

Şans oyunları bağımlılığının belirtilerini ilk fark edenler bağımlıların yakınları olmaktadır. Şunu yapabilirsiniz:

1

### ... Yardım etmemek konusunda kararlı olun

Örneğin tanıdıklarınız ve arkadaşlarınızın yanında sorunlarınızı küçük göstermeye çalışarak mı yardım ediyorsunuz? Belki de şu sıralar ödemesi yaklaşan borçları ödüyorsunuz. Aslında niyetiniz temiz, ancak bu şekilde kişinin tutumunu destekliyor ve şans oyunları bağımlısı olarak geçirdiği süreyi uzatmış oluyorsunuz.

2

### ... kendi sınırlarınızı aşmayın

Kendinize dikkat edin, ekonomik ve psikolojik sınırlarınızı aşmamaya özen gösterin. Sorunlarınız konusunda yalnız değilsiniz.

3

### ... çocuklarla sorunlar ve endişeler hakkında açık konuşun

Şans oyunları bağımlısı ebeveynin onları neredeyse hiç algılamaması, çocukları çok üzmektedir. Hayal kırıklıkları, utanç ve ekonomik sıkıntılar kendilerine duydukları değeri azaltmaktadır. Çocuğunuza sorunları ve endişeleri hakkında konuşması için yardım edin.

**Şans oyunları bağımlılarının yakınları da desteğe ihtiyaç duyar. Daha fazla bilgiye sayfa 12'de ulaşabilirsiniz.**

**BU BİR  
GERÇEK!**

Şans oyunları bağımlılarının yakınları, bu kişilere, bağımlılıklarını gizleyerek ya da borçlarını ödeyerek yardım edemez. Bağımlılar, tutumlarının sonuçlarına kendileri katlanmayı öğrenmelidir.

# BURADAN YARDIM ALABİLİRSİNİZ



**Şans oyunları bağımlılığı BIÖG Almanca danışma hattı:**  
**0800-1 37 27 00**

Ücretsiz ve anonim danışmanlığın yanı sıra şans oyunları bağımlılığı konusuna dair bilgiler. Pazartesi - Perşembe 10 - 22 saatleri arası, Cuma - Pazar 10 - 18 saatleri arası

Kumar bağımlılığı konusunda yabancı dilde telefon danışmanlığı:

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



**www.check-dein-spiel.de**

Kapsamlı bilgi ve yardım portalı. Şans oyunları ve şans oyunları bağımlılığına dair bilgiler. Online danışmanlık, ayrıca Türkçe. Ayrıntılı kendi kendine test, online bırakma programı ve danışma merkezlerinin adresleri.



**Danışma merkezleri**

Kumar ve bağımlılık danışma merkezleri, şans oyunları bağımlıları ve bu kişilerin yakınlarına ücretsiz, kişisel ve talepleri doğrultusunda anonim yardım sunmaktadır. Yakınızdaki danışma merkezlerini şuradan öğrenebilirsiniz:

[www.check-dein-spiel.de](http://www.check-dein-spiel.de) ve [www.bioeg.de](http://www.bioeg.de).



**Uzman klinik**

Şans oyunları bağımlıları uzman bir klinikte yatılı olarak tedavi görebilir. Danışma merkezleri, tedavi yeri arayışınızda ve masrafların sosyal sigorta kurumunuz tarafından karşılanması hususunun açığa kavuşturulmasında size yardım eder.

Ayrıca aile hekiminiz de bu konuda size yardımcı olabilir. Kliniklerin bulunduğu listeye [www.check-dein-spiel.de](http://www.check-dein-spiel.de) adresinden ulaşabilirsiniz.



## Yardımlaşma grupları

Yardımlaşma gruplarında benzer tecrübelere sahip kişiler bir araya gelmektedir. Bu kişiler tecrübelerini paylaşarak birbirlerine destek olmaktadır. Ayrıca kumar bağımlılarının eşleri ve çocukları için de yardımlaşma grupları bulmak mümkün.

Yakınızdaki yardımlaşma gruplarının listesine şuradan ulaşabilirsiniz: [www.check-dein-spiel.de/hilfe-fuer-spieler/hilfe-vor-ort/](http://www.check-dein-spiel.de/hilfe-fuer-spieler/hilfe-vor-ort/).

Bağımlıların yakınları için özel yardımlaşma gruplarını şuradan bulabilirsiniz: [www.gamanon.de](http://www.gamanon.de).



## Borç danışmanlığı

Çoğu şans oyunları bağımlılarının borçları vardır. Yakınları da bu borçlardan muzdardır. Borç danışmanlığı hizmetiyle borç yükünüzü azaltabileceğiniz bir plan oluşturulmaktadır. Bu yardım ücretsizdir.



## Borçlu danışma noktası

Burada uzmanlar borcunuz konusunda yardımcı olur. En yakın borçlu danışma noktası için:

[www.schuldenhelpline.de](http://www.schuldenhelpline.de)

ya da

[www.meine-schulden.de/beratungsstellen\\_in\\_ihrer\\_naehel](http://www.meine-schulden.de/beratungsstellen_in_ihrer_naehel)



## Aile ve yetiştirme danışmanlığı merkezi

Ailevi sorunlarınızda aile ve yetiştirme danışmanlığı merkezi size yardımcı olur. Özellikle şans oyunları bağımlılarının yakınları ve çocukları için bu destek çok önemlidir. Bu danışmanlık hizmeti ücretsiz ve talebe göre anonimdir. Danışma merkezlerinin listesine [www.bke.de](http://www.bke.de) veya [www.dajeb.de](http://www.dajeb.de) (online destek yöneticisi) adreslerinden ulaşabilirsiniz.

# ŞANS OYUNLARI BAĞIMLILIĞI KONUSUNA DAİR BİLGİLER

## BIÖG ALMANCA DANIŞMA HATTI: 0800-1 37 27 00

Ücretsiz kişisel ve isteğe bağlı olarak anonim danışmanlık.

Şans oyunları bağımlılığı konusuna dair bilgiler.

Pazartesi - Perşembe 10 - 22 saatleri, Cuma - Pazar 10 - 18 saatleri arası.

## TÜRKÇE DANIŞMA HATTI: 0800 - 3264762

Ücretsiz ve anonim danışmanlık.

Pazartesi 18 - 20 saatleri, Salı ve Perşembe 20 - 22 saatleri arası.

## WWW.CHECK-DEIN-SPIEL.DE

Ayrıntılı kendi kendine test, online bırakma programı ve danışma merkezlerinin adreslerini içeren geniş bilgi ve yardım portalı.

## Künye

Yayınlayan: FEDERAL HALK SAĞLIĞI ENSTITÜSÜ (BIÖG), Köln.  
Bütün haklar saklıdır.

Proje yöneticisi: Michaela Goecke

Konsept, metin  
ve tasarım: em-faktor | Die Social Profit Agentur, Stuttgart

Basım: Warlich Druck Meckenheim GmbH,  
Am Hambuch 5, 53340 Meckenheim  
Çevreye duyarlı bir şekilde üretilmiştir.

Tarih: Temmuz 2017

Baskı: 3.0,6.11.25

Ürün no: 33211313

Resimler: Başlık ve s. 5: superdesign / photocase.de  
U 2: / bitstarr / photocase.de  
S. 2: rowan / photocase.de  
S. 6: Meikel25 / photocase.de  
S. 10: Flügelfrei / photocase.de

Bu bilgiler BIÖG tarafından ücretsiz olarak verilmektedir. Broşürün alıcı veya üçüncü kişiler tarafından satılması yasaktır.