Для дорослих

ЧОМУ МОЖЕ БУТИ ВАЖКО ЗУПИНИТИСЯ

ІНФОРМАЦІЯ ПРО РИЗИК ЗАЛЕЖНОСТІ ВІД АЗАРТНИХ ОНЛАЙН-ІГОР

Bundesinstitut für
Öffentliche Gesundheit

CHECK
DEIN
SPIEL

АЗАРТНІ ІГРИ МОЖУТЬ ПРИНОСИТИ ЗАДОВОЛЕННЯ — АЛЕ ВОНИ ТАКОЖ МАЮТЬ РИЗИК ЗАЛЕЖНОСТІ

Чи йде мова про ігри у казино, ігрові автомати, рулетку та покер або спортивні ставки: більшість азартних ігор також доступні в Інтернеті — для багатьох це практично та водночас спокусливо.

Ви також граєте в азартні ігри в Інтернеті? Це цілком нормально доти, поки ви можете будь-якої миті зупинити гру. Але що ви можете зробити, коли задоволення від гри стає проблемною ігровою поведінкою? Як ви можете уникнути цього?

Ця брошура дає вам допоміжну інформацію та рекомендації.

КОРИСНО ЗНАТИ

У Німеччині ринок азартних ігор регулює Державний договір про азартні ігри (GlüStV 2021 (Glücksspielstaatsvertrag)). Пропонувати азартні онлайн-ігри може лише організатор, який має ліцензію, видану в Німеччині.

Тому: Граючи в азартну онлайн-гру, перевіряйте, чи знаходитеся ви на ліцензійній Інтернет-сторінці. Лише тоді можлива легальна азартна гра та підтримка захисту молоді та інших гравців. Ліцензійних організаторів можна знайти в Інтернеті у загальному офіційному списку (White List («Білий список»)): **https://www.gluecksspiel-behoerde.de/de/erlaubnisfaehigesgluecksspiel/whitelist**. Список оновлюється щомісячно.

ЧОМУ АЗАРТНІ ІГРИ В ІНТЕРНЕТІ Є ТАКИМИ РИЗИКОВАНИМИ?

1. **Доступ є простим.**
Оскільки доступ такий легкий, сім'я або друзі не завжди помічають гру. Це сприяє грі потайки

2. **Ви граєте анонімно.**
На відміну від ігрових залів та букмекерських контор, в Інтернеті ви можете залишатися невідомим.

3. **Ігри є дуже швидкими.**
Ігрові партії тривають лише кілька секунд, рішення потрібно приймати швидко. Велика спокуса відразу ж продовжити гру. Оскільки це ж може принести великий виграш.

4. **Часто ви відчуваєте, що майже виграли.**
Нерегулярні виграші підсилюють «лоскотання нервів». Зростає спокуса зіграти ще одну партію. Наступний хід знаходиться всього лише на відстані одного натискання («клацання миші»).

5. **Ви можете легко переоцінити себе.**
Саме в азартній онлайн-грі може виникнути враження, що грою можна керувати за допомогою певних знань. Але виграш або програш в азартній грі залежать виключно від випадку.

6. **Дуже просто робити грошові ставки.**
Під час онлайн-платежів ви швидко втрачаєте з поля зору, скільки грошей ви вже програли.

ЗАЛИШАЙТЕСЯ УВАЖНИМИ

Проблеми із залежністю від азартних ігор часто розвиваються по-різному та протягом тривалого часу.

Тому будьте уважними, якщо ...

- ... ви нехтуєте своїми улюбленими заняттями та іншими інтересами.
- ... ви граєте таємно та брешете іншим про свою гру.
- ... ви позичаєте гроші на гру.
- ... ви сваритися зі своєю сім'єю або друзями через гру.
- ... ви граєте, щоб забути про свої турботи або щоб відчувати себе «добре»
- ... ви стаєте все більше ненадійним(-ною).
- ... ви часто неспокійні, роздратовані або перебуваєте у поганому настро.

Якщо це вам знайомо, ви можете пройти на сайті **www.check-dein-spiel.de/tests/selbsttest/** безкоштовний самостійний тест. Він покаже вам, чи по-винні ви далі контролювати свою ігрову поведінку.

ІГРОВА ЗАЛЕЖНІСТЬ — ЦЕ ЗАХВОРЮВАННЯ

Ігрова залежність — це хвороба, яка у Посібнику з діагностики та статистики психічних порушень DSM-5 (Diagnostic and Statistical Manual of mental disorders) та у Міжнародній класифікації хвороб ICD-11 (міжнародна статистична класифікація захворювань і проблем, пов'язаних зі здоров'ям) віднесена до «синдрому залежності».

Ігрову залежність може діагностувати лікар або лікар-спеціаліст.

Якщо ви хочете змінити свою ігрову поведінку, професійну підтримку пропонують групи самодопомоги або консультаційні центри з питань залежності. Якщо ви хочете пройти амбулаторне або стаціонарне реабілітаційне лікування, ви також можете отримати допомогу у консультаційному центрі з питань залежності, розташованому поблизу від вас.

Часто витрати на реабілітаційне лікування покривають медичні каси або системи пенсійного страхування. Стаціонарне лікування триває від восьми до дванадцяти тижнів. Крім того, багато спеціалізованих клінік в рамках реабілітаційного лікування пропонують проведення семінарів і співбесід для родичів.

Пропозиції поблизу від вас можна найти за адресою:
www.check-dein-spiel.de/hilfe-fuer-spieler/hilfe-vor-ort/

КОРИСНО ЗНАТИ

«Аварійна кнопка» обіцяє швидку допомогу!
За допомогою «аварійної кнопки» можна поставити короткострокове самоблокування. Цю можливість повинні надавати організатори азартних онлайн-ігор безпосередньо на сайті. Тут ви можете ініціювати самоблокування з негайною дією протягом 24 годин. Блокування закінчується автоматично.

ПРОПОЗИЦІЇ ДОПОМОГИ ПОСТРАЖДАЛИМ

Щоб краще захищати гравців від можливих ризиків звикання до азартних онлайн-ігор, існує система блокування (центральний блокувальний файл OASIS). Система блокування є обов'язковою для всіх азартних ігор з високим ступенем ризику. Ініціювати блокування ви можете тут:
https://rp-darmstadt.hessen.de/sicherheit-und-kommunales/gluecksspiel/spielersperrsystem-oasis/spielerinnen-und-spieler

Інформаційний портал Центру BIÖG «Check dein Spiel» («Контролюй свою гру») пропонує самостійний тест, онлайн-програму виходу з залежності «Check Out»та адреси консультаційних центрів:
www.check-dein-spiel.de

При цьому онлайн-програма зміни поведінки «Check Out» допомагає вам переусвідомити та проаналізувати свою поведінку під час азартних ігор. Ви отримаєте поради від експертів, як можна змінити свою поведінку під час азартних ігор, а також вивчите стратегії низькоризикового поводження у азартних іграх. Програма пропонується безкоштовно, а користувачі зберігають анонімність:
www.check-dein-spiel.de/check-out

Захоплюючі та корисні інформаційні матеріали за темою «азартні ігри та ігрова залежність» ви знайдете за адресою:
shop.bioeg.de/themen/suchtvorbeugung/gluecksspielsuchtpraevention/

«Гаряча лінія» Центру BIÖG: 0800-1 37 27 00
Безкоштовна «Гаряча лінія» Центру BIÖG розрахована на гравців, їхніх родичів і всіх зацікавлених осіб. Ви отримаєте від кваліфікованого спеціаліста інформацію та роз'яснення про ігрову залежність, а також інформацію та консультацію про наявні пропозиції допомоги на місці вашого перебування. Крім того, ви отримаєте конкретні поради з ваших особистих проблем і важких життєвих ситуацій, які виникли через ігрову залежність або проблемну поведінку під чаухс азартних ігор.

ПРОПОЗИЦІЇ ДОПОМОГИ ДЛЯ РОДИЧІВ

Проблеми з азартними іграми завжди впливають і на оточення постраждалих. Як родич, ви в принципі маєте невеликий вплив на ігрову поведінку постраждалої особи. Тим не менш, ви можете запропонувати допомогу. Часто буває важливо, щоб гравці зверталися за професійною допомогою. Але цілком зрозуміло, що для багатьох цей крок дається важко. Тут ви можете підбадьорити постраждалу особу в пошуку допомоги у консультаційному центрі з питань залежності або в пошуку іншої пропозиції. Якщо постраждала особа (поки) не готова звертатися за професійною допомогою або змінювати свою поведінку під час азартних ігор, ви можете використовувати пропозиції допомоги незалежно від цього — для самого себе. Наприклад, скориставшись безкоштовною «Гарячою лінією» Центру BZgA, ви можете отримати консультацію без зобов'язань. Більше інформації про це можна знайти на сторінці 6 та на звороті.

Крім того, система блокування гравців Oasis пропонує родичам осіб з ігровою залежністю можливість замовити т. зв. «стороннє блокування»:
https://rp-darmstadt.hessen.de/sicherheit-und-kommunales/gluecksspiel/spielersperrsystem-oasis/spielerinnen-und-spieler

Поради з поводження з постраждалими можна знайти тут:
www.check-dein-spiel.de/hilfe-fuer-angehoerige/was-koennen-angehoerige-tun

або в онлайн-програмі консультування родичів «Time Out»:
www.check-dein-spiel.de/time-out

Доступні для завантаження брошури та інформація для родичів:
«Більше нічого не допомагає? Як родичі можуть допомогти особам з ігровою залежністю»
https://shop.bioeg.de/nichts-geht-mehr-was-angehoerigen-von-gluecksspielsuechtigen-helfen-c-386/

«Пропозиція для всіх, хто хоче допомогти близьким»
www.dhs.de/infomaterial/ein-angebot-an-alle-die-einem-nahestehenden-menschen-helfen-moechten

ІНФОРМАЦІЯ ЗА ТЕМОЮ «ІГРОВА ЗАЛЕЖНІСТЬ»

«ГАРЯЧА ЛІНІЯ» ЦЕНТРУ BIÖG: 0800 -1 37 27 00
Безкоштовна особиста консультація, за бажанням анонімна.
Інформація за темою «Ігрова залежність».
Понеділок – четвер: 10:00 – 22:00, п'ятниця – неділя: 10:00 – 18:00

Телефонна консультація іноземною мовою щодо ігрової залежності
www.check-dein-spiel.de/hilfe-fuer-spieler/fremdsprachige-telefon-beratung/

WWW.CHECK-DEIN-SPIEL.DE
Портал надання вичерпної інформації та допомоги з докладним самостійним тестом, онлайн-програма виходу з залежності та адреси консультаційних центрів.

Вихідні дані

Видавник:	Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit (BIÖG), Кельн.
	Усі права захищено.
Керівник проєкту:	Стефані Екгардт (Stephanie Eckhardt), Центр BIÖG, Кельн
Оформлення:	агентство em-faktor | Die Social Profit Agentur, Штутгарт
Друк:	Warlich Druck Meckenheim GmbH
	Am Hambuch 5, 53340 Meckenheim
	Виготовлено у спосіб, безпечний для довкілля.
Станом на:	листопад 2021 року
Видання:	2.0,5.07.26
номер позиції:	33211351

Цю брошуру безкоштовно надає BIÖG. Вона не призначена для перепродажу отримувачами або третіми особами.