

Для взрослых



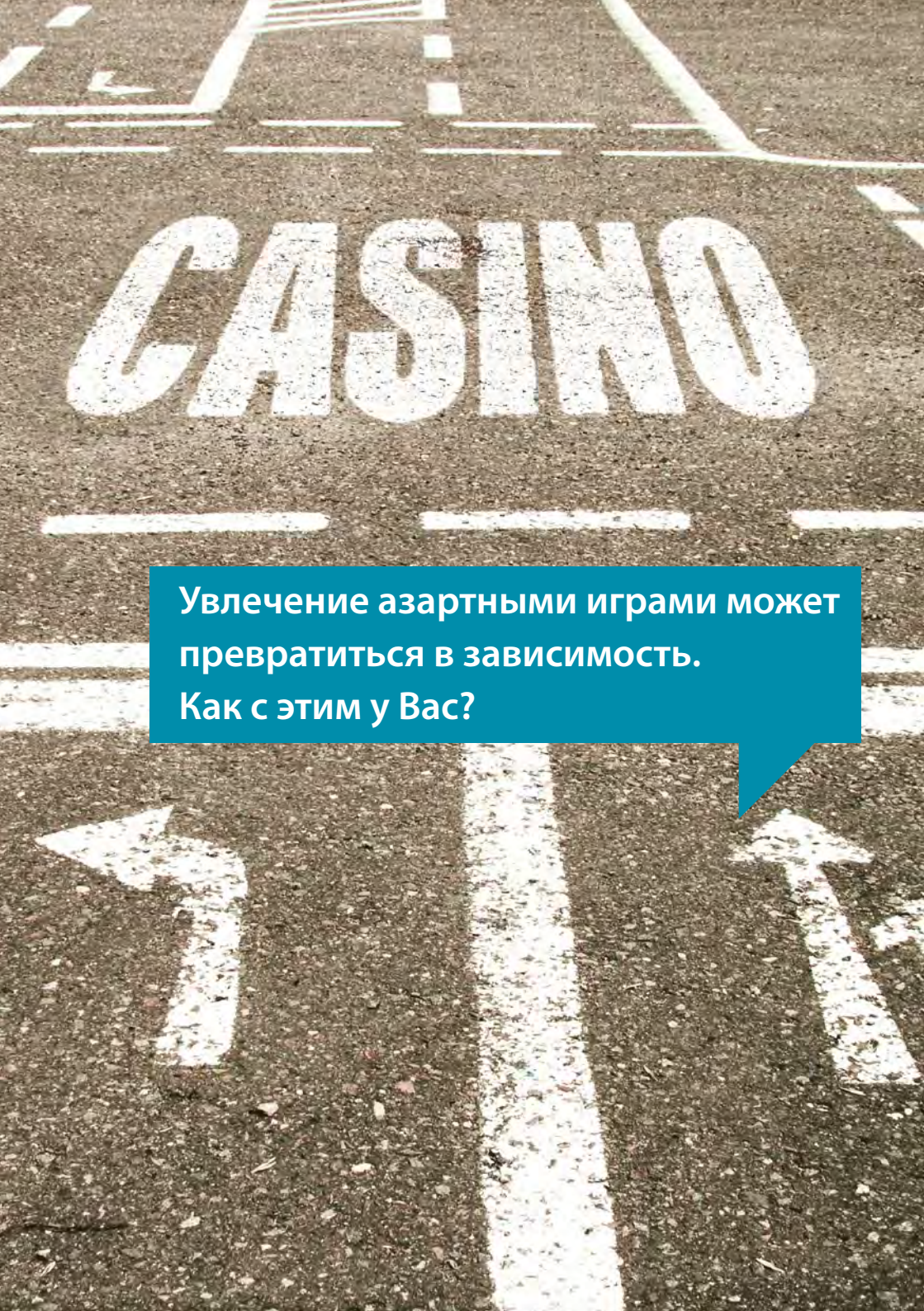
КОГДА ИГРА ПРЕВРАЩАЕТСЯ В ЗАВИСИМОСТЬ ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ ОБ ИГРОВОЙ ЗАВИСИМОСТИ



Bundesinstitut für
Öffentliche Gesundheit

CHECK
DEIN
SPIEL



A photograph of a road surface with white painted markings. The word "CASINO" is painted in large, bold, white capital letters across the width of the road. Below the word, there are white dashed lines. Further down, there are two white arrows: one on the left pointing left and one on the right pointing right. A teal speech bubble is overlaid on the right side of the image, containing Russian text.

CASINO

Увлечение азартными играми может
превратиться в зависимость.
Как с этим у Вас?

УВЛЕЧЕНИЕ ИГРОЙ МОЖЕТ ПРЕВРАТИТЬСЯ В ЗАВИСИМОСТЬ

Азартные игры доставляют удовольствие. Ведь они настолько увлекательны и полны разнообразия! А как устоять против соблазна быстрого выигрыша? Конечно, Вы играете на деньги, но только на небольшие суммы. Вы ставите ровно столько, чтобы из-за игры Вам не пришлось экономить на каких-то важных вещах.

Или Вы уже играете чаще и дольше, чем Вам бы хотелось? Продолжаете ли Вы делать ставки даже тогда, когда у Вас заканчиваются деньги? Все это признаки того, что у Вас увлечение игрой начало превращаться в зависимость.

.....



Будьте честны сами с собой.

Присмотритесь к этому повнимательнее. Пройдите тест на странице 8.



ЛОВУШКИ АЗАРТНЫХ ИГР

От азартных игр может возникнуть зависимость. Ниже приводятся четыре причины, по которым это происходит:

1

... Игроков привлекают короткие промежутки между отдельными раундами игры

Возьмем, например, рулетку. Не успеваешь оглянуться, а шарик опять катится по полю. Времени на раздумья о том, сколько ты уже играешь, просто не остается.

2

... Чувство того, что следующий выигрыш так близок, подталкивает к новой игре

Особенно, когда для выигрыша не хватило всего лишь одного символа на барабанах игрового автомата или лошадь, на которую Вы поставили на скачках, чуть не победила.

3

... Обманчивое, но «приятное» чувство того, что Вы управляете ходом игры

Это чувство появляется, например, благодаря кнопке «Стоп» на автоматах или при переоценке своих шансов в покере.

4

... Игры с жетонами или виртуальными очками вместо реальных денег

Проблема заключается в том, что из-за этого легко повышать ставки, не замечая, сколько денег проиграно на самом деле.

СИГНАЛЫ ТРЕВОГИ

Игровая зависимость начинает развиваться медленно. Поначалу Вы этого почти не замечаете. Или, может, не хотите замечать?

Признаки игровой зависимости:

- играя, Вы уже не можете остановиться;
- Вы проигрываете все деньги, которые взяли с собой;
- когда Вы проигрываете, Вы ищете виновных;
- Ваши мысли вращаются только вокруг игры;
- Вы чувствуете необходимость вернуться в игру как можно скорее;
- Вам приходилось занимать у других деньги для игры.



Будьте честны сами с собой

Присмотритесь к этому повнимательнее. Не проявляются ли у Вас какие-либо признаки проблем с азартными играми?



А Вам это знакомо?

«Как только я начинаю играть, я не могу остановиться, пока не проиграю все деньги. Когда я выигрываю, то я все равно продолжаю играть, чтобы выиграть еще больше. Когда я проигрываю, я просто вынужден продолжить игру, чтобы хоть как-то вернуть проигранные деньги!»

– говорит Пьер, 29 лет.

КОГДА ПРОСТО УЖЕ НЕ МОЖЕШЬ ОСТАНОВИТЬСЯ

Сначала все идет хорошо. Вам просто нравится играть. Вы почувствовали, сколько удовольствия получаешь от игры – и Вы все дольше засиживаетесь у игровых автоматов, в казино или играя в азартные игры в Интернете.

Стоит ли в таком случае задуматься о зависимости?

«Что будет, когда игра вдруг превращается в то единственное, вокруг чего вращается вся моя жизнь? Это я уже стала зависимой?»

– спрашивает Сабинэ, 42 года.

ИГРАЯ В ИГРЫ, ВЫ ЕЩЕ ПОЛУЧАЕТЕ УДОВОЛЬСТВИЕ ИЛИ УЖЕ РИСКУЕТЕ?

Существует три стадии игровой зависимости:

Сначала все очень просто ...

В начале от игры Вы получаете удовольствие. Когда Вы выигрываете, Вас охватывает очень приятное чувство. Поэтому Вы продолжаете тратить деньги, делая ставки.

... пока ситуация не становится угрожающей

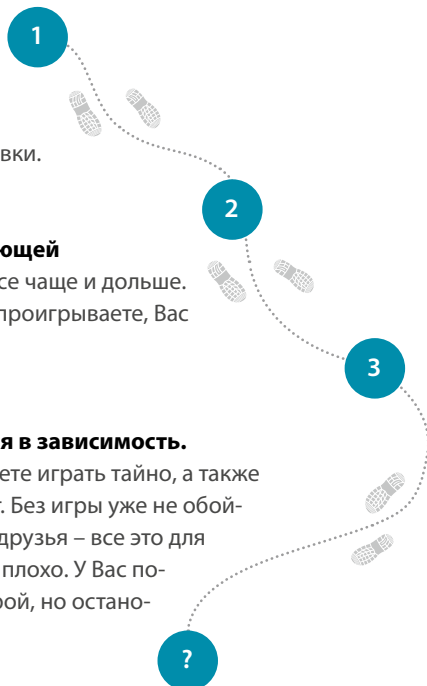
Вы все чаще думаете об игре – и играете все чаще и дольше. На это у Вас уходит много денег. Когда Вы проигрываете, Вас охватывают беспокойство и ярость.

... и в итоге азартная игра превращается в зависимость.

Появляются первые проблемы: Вы начинаете играть тайно, а также обращаетесь к другим, чтобы занять денег. Без игры уже не обойтись. Это мания. Семья, работа и карьера, друзья – все это для Вас уже неважно. От этого Вам становится плохо. У Вас появляется желание вообще покончить с игрой, но остановиться уже не получается.

На какой стадии находитесь Вы?

На следующей странице мы предлагаем Вам пройти тест.



**ЭТО
ФАКТ!**

Выигрыши в азартных играх никак не связаны с Вашими способностями и умениями. На вероятность выигрыша повлиять невозможно. Выигрыши – дело случая!

ЕСТЬ ЛИ У МЕНЯ ПРОБЛЕМЫ С АЗАРТНЫМИ ИГРАМИ?

Пройдите данный тест, чтобы определиться, на какой стадии находитесь Вы.

Все ли у Вас в порядке? Или пора что-то предпринять?

	Да	Нет
1. Я трачу на ставки в азартных играх больше, чем могу себе позволить.	☐	☐
2. Я пытаюсь играть меньше, но у меня не получается.	☐	☐
3. Я нервничаю и раздражаюсь, когда не могу играть.	☐	☐
4. Мне приходилось выслушивать критику из-за того, что я так много играю.	☐	☐
5. Я чувствую себя виноватым, потому что уже не могу бросить играть и проигрываю столько денег.	☐	☐
6. Я продолжаю играть, чтобы вернуть проигранные деньги.	☐	☐
7. Мне приходилось брать в долг у других, чтобы продолжать играть.	☐	☐
8. Я совершал противозаконные действия, чтобы раздобыть деньги на игру.	☐	☐
9. Я обращался к другим с просьбой одолжить мне денег, чтобы оплатить свои долги.	☐	☐

Ответили ли Вы утвердительно на некоторые из вышеперечисленных вопросов? Тогда Вы находитесь в критической ситуации. Больше информации на эту тему (например, кто сможет помочь) Вы найдете в конце этой брошюры.



Проверьте себя и свое отношение к азартным играм, заполнив более подробный тест по адресу www.check-dein-spiel.de. Там Вы сможете получить много полезных советов, связанных с азартными играми.

ПОСЛЕДСТВИЯ ИГРОВОЙ ЗАВИСИМОСТИ

Порой из-за игровой зависимости может рухнуть вся жизнь. Семья и друзья отворачиваются. Вы можете потерять работу. Часто игроки сталкиваются с такими последствиями, как:

- им не хватает денег на квартплату и даже на еду;
 - они начинают выдумывать отговорки или лгать, потому что им стыдно;
 - они занимают деньги, но отдать долги нечем;
 - в их отношениях, в том числе в кругу друзей, начинают появляться проблемы;
 - чтобы забыть о своих заботах, они еще больше погружаются в игру.
-



Будьте честны сами с собой

Присмотритесь к этому повнимательнее. Может, Вам уже знакомо одно из этих последствий? Обратитесь за помощью, пока проблемы не усугубились.



Люди, страдающие игровой зависимостью, нуждаются в помощи

Дополнительная информация по этим вопросам содержится на страницах 12 и 13.



СНАЧАЛА Я ВООБЩЕ НИЧЕГО НЕ ЗАМЕЧАЛА

Но в какой-то момент я задумалась – что-то было не так. Очевидно, игра стала для моего мужа намного важнее, чем наши отношения. Потом вдруг перестало хватать денег. Но все попытки поговорить об этом заканчивались ссорами. Я чувствовала себя бессильной, злилась, мне было страшно. Что же будет дальше?

ПРОГРАММЫ ПОДДЕРЖКИ ДЛЯ РОДНЫХ

Страдает ли кто-то в Вашей семье игровой зависимостью?

Зачастую первыми, кто замечает признаки игровой зависимости, являются родные. Что делать в такой ситуации?

1

... запастись мужеством – перестать помогать

Пытаетесь ли Вы помочь, преуменьшая собственные переживания перед знакомыми и друзьями? Может, Вы даже даете деньги на оплату долгов, которые накопились за это время? Понятно, что Вы так поступаете из добрых побуждений, но тем самым Вы способствуете развитию зависимости и продлеваете ее.

2

... не переступать через себя

Внимательно следите за своим самочувствием и за тем, чтобы не довести себя до краха – как финансового, так и психологического. Вы не одиноки: если у Вас проблемы, Вам могут помочь.

3

... открыто говорить с детьми о своих проблемах и опасениях

Дети страдают от того, что один из их родителей, попавший в зависимость от игры, уделяет им мало внимания. Разочарование, стыд и финансовые трудности могут ранить чувство собственного достоинства ребенка. Помогите своему ребенку открыться и поговорить о своих проблемах и страхах.

В помощи нуждаются и члены семьи тех, кто страдает игровой зависимостью. Дополнительная информация находится на странице 12.

**ЭТО
ФАКТ!**

Утаивая проблему зависимости или выплачивая долги, члену семьи, страдающему игровой зависимостью, не помочь. Ведь он должен осознать, что он – и только он – отвечает за последствия своего поведения.

КУДА ОБРАТИТЬСЯ ЗА ПОМОЩЬЮ



Телефон доверия BIÖG: 0800-1-37-27-00

Бесплатные и анонимные консультации на немецком языке, а также информация по различным вопросам зависимости от азартных игр.

Понедельник – четверг с 10:00 до 22:00;

пятница – 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/>



www.check-dein-spiel.de

Этот справочно-информационный портал содержит много информации об азартных играх и игровой зависимости. Консультации проводятся в режиме онлайн, в том числе на турецком языке. Вы можете пройти подробный тест на зависимость, а также принять участие в онлайн-программе по избавлению от зависимости. Кроме того, на сайте есть перечень адресов консультационных центров.



Консультационные центры

Консультационные центры для тех, кто играет в азартные игры, как и центры по вопросам зависимости, оказывают помощь лицам, страдающим зависимостью, и их родным бесплатно и по желанию – анонимно.

Ближайший консультационный центр Вы найдете по адресу

www.dhs.de/service/suchthilfeverzeichnis.



Специализированные клиники

Лица, страдающие игровой зависимостью, могут пройти лечение в стационаре специализированной клиники. В консультационных центрах Вам предоставят информацию о наличии мест, а также помогут выяснить вопросы по финансированию лечения страховой компанией.

Ваш семейный врач также сможет помочь в этом вопросе. Перечень таких клиник имеется на сайте www.dhs.de/service/suchthilfeverzeichnis.



Группы взаимопомощи

В группах взаимопомощи встречаются люди, пережившие то же, что и Вы. Они делятся опытом и поддерживают друг друга. Часто бывают группы взаимопомощи для супругов, а также для детей, которые страдают от зависимости родителей.

Перечень групп взаимопомощи по месту жительства Вы сможете найти на сайте www.gluecksspielsucht.de/adr/index.php.

Специализированные группы взаимопомощи для родственников Вы сможете найти на сайте www.gamanon.de.



Консультации для лиц, имеющих долговые обязательства

Люди, страдающие игровой зависимостью, часто погружаются в долги. От этого страдают и их родственники. Вместе с Вами представители консультационного центра помогут составить план, чтобы избавиться от долгов. Такая услуга бесплатна.

Консультационные центры по долговым обязательствам по месту жительства Вы сможете найти на сайте <https://www.schuldnerberatungen.de/>.



Консультационные центры по вопросам семьи и воспитания

С семейными проблемами Вам помогут в консультационных центрах по вопросам семьи и воспитания. Они особенно важны для родственников лиц, страдающих зависимостью, а также для их детей. Консультации проводятся бесплатно и по желанию – анонимно. Список консультационных центров находится на сайтах www.bke.de или www.dajeb.de (см. онлайн-путеводитель по консультационным центрам).

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.

Выходные данные

Издатель:	Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit (BIÖG), Кельн. Все права защищены.
Руководитель проекта:	Stephanie Eckhardt, BIÖG, Köln
Концепция, текст и дизайн:	«Эм-фактор Агентство социальной прибыли», Штутгарт.
Печать:	Warlich Druck Meckenheim GmbH, Am Hambuch 5, 53340 Meckenheim Изготовлено в соответствии с экологическими стандартами.
Дата выпуска:	Июль 2026 года
Серия:	2.1,8.07.26
Артикул:	33211315
Источники фотографий и картинок:	титульная стр. и стр. 5: superdesign / photocase.de U 2: / bitstarr / photocase.de стр. 2: rowan / photocase.de стр. 6: Meikel25 / photocase.de стр.10: Flügelfrei / photocase.de

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