



ŞANS OYUNLARI BAĞIMLILIĞINA DAİR BİLGİLER



Bundesinstitut für
Öffentliche Gesundheit

CHECK
DEIN
SPIEL



EĞLENCE BAĞIMLILIĞA DÖNÜŞEBİLİR

Şans oyunları eğlencelidir. Elbette, şans oyunları heyecanlıdır ve hayatınıza renk katar. Kısa yoldan büyük paralar kazandırma ihtimali de ayrıca çok caziptir. Ancak bazıları aslında istediklerinden çok daha sık ve uzun kumar oynar. Bu sebeple sahip oldukları paradan daha fazlasını ortaya koyar. Bu gibi durumlar kumarın bağımlılığa dönüştüğünün çok açık sinyalleridir.

Yinede birçok kişi, kaybettiği paraları geri kazanma ümidiyle kumar oynamaya devam eder. Dolayısıyla kendilerine hakim olamazlar. Sonucu ise büyük maddi kayıplar, hayal kırıklığı ve çaresizliktir. Çoğu zaman böyle kişilerin yakınları da bu durumdan muzdarip olmaktadır.



**BİLMEKTE
YARAR VAR**

Bir kişinin hangi noktadan itibaren şans oyunları bağımlısı sayılacağına dair kesin bir çizgi yoktur. Geçişler akıcıdır.

SİZ NE DURUMDASINIZ?

1

Şans oyunları oynarken, gerçekten sahip olduğunuz paradan daha fazlasını hiç ortaya koydunuz mu?

2

Daha az kumar oynamayı denediğiniz ve bir türlü başaramadığınız oldu mu?

3

Kumar oynayamadığınız zamanlarda huzursuz ve gergin oluyor musunuz?

4

Daha önce çok kumar oynadığınıza yönelik hiç eleştirildiniz mi?

5

Kumar oynamayı bırakamadığınız ve çok para kaybettiğiniz için kendinizi suçlu hissediyor musunuz?

6

Kaybettiğiniz parayı geri kazanmak için mi kumar oynamaya devam ediyorsunuz?

7

Kumar oynamaya devam edebilmek için hiç borç aldınız mı?

8

Kumar borçlarınızı ödemek için başkalarından hiç para istediniz mi?

Her bir “Evet” yanıtı şans oyunları bağımlılığının olası birer göstergesidir. Tavsiyemiz: Bu durum hakkında bir yakınınızla konuşun ya da bir danışma merkezine başvurun.

ŞANS OYUNLARI BAĞIMLILIĞININ SONUÇLARI

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

- Kişi utandığı için yalan söyler.
- Kira ve yemek parası bulamaz.
- Borç para alır ama bir türlü geri ödeyemez.
- Aile içinde ve ilişkilerde sorunlar baş gösterir.
- İlgi alanları ve diğer uğraşlar ihmal eder.
- Kişi hayat sevinci kaybettiği için kendini yalnız hisseder.
- Bazı kişiler suç bile işleyebilmektedir.



Kendinize karşı dürüst olun

Dikkatli bakın. Bu sonuçlardan biriyle karşı karşıya olabilir misiniz? Ya da yakınınızdaki bir kişide böyle bir durumu gözlemliyor musunuz? Sorunlar daha da büyümeden yardım isteyin.



Danışma merkezleri ve gerekli adreslere dair bilgileri arka sayfada bulabilirsiniz.

Bu size tanıdık geliyor mu?

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

– Peer, 29 yaşında



BURADAN YARDIM ALABİLİRSİNİZ

Şans oyunları bağımlılığı BIÖG Almanca danışma (hattı)

0800 1 37 27 00 (ücretsiz hizmet hattı)

Kumar oynayanlar, onların yakınları ve ilgilenenler için
danışma saatleri: Pazartesi - Perşembe: 10 ile 22 saatleri arası
ve Cuma - Pazar: 10 ile 18 saatleri arası

Kumar bağımlılığı konusunda yabancı dilde telefon danışmanlığı:

[www.check-dein-spiel.de/hilfe-fuer-spieler/
fremdsprachige-telefon-beratung/](http://www.check-dein-spiel.de/hilfe-fuer-spieler/fremdsprachige-telefon-beratung/)

www.check-dein-spiel.de

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

Künye

Yayınlayan:	Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit (BIÖG), Köln. Bütün haklar saklıdır.
Proje yöneticisi:	Stephanie Eckhardt, BIÖG, Köln
Konsept, metin ve tasarım:	em-faktor Die Social Profit Agentur, Stuttgart
Baskı:	Warlich Druck Meckenheim GmbH, Am Hambuch 5, 53340 Meckenheim Çevreye duyarlı bir şekilde üretilmiştir.
Tarih:	Temmuz 2026
Yayım:	2.5.07.26
Resimler:	Cover: steko7 / photocase.de p. 2: Dominik Schwarz / photocase.de p. 5: superdesign / photocase.de

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

Ürün no: 33211323