

supradoză de adevăr
despre...

Jocurile de noroc



1 Jocurile de noroc - între râs și plâns

Jocurile de noroc (fie ele la aparate, ruletă, poker sau pariuri) pot fi o sursă de distracție și recreere pentru mulți oameni. Aceștia joacă sau pariază doar atâtăia bani cât își permit să piardă și se distrează, indiferent dacă câștigă sau pierd. O fac doar ocazional, împreună cu prietenii, și au și alte modalități prin care se relaxează. Totuși, jocurile de noroc pot da ușor dependență, când persoanele nu-și mai pot controla impulsul de a juca. Rezultatul constă în pierderea unor sume substanțiale de bani (pe care adesea nu și le permit) dar și într-o doză uriașă de stres emoțional care le afectează grav relațiile, munca și sănătatea. Nu trebuie uitat că proprietarii aparatelor, cazinourilor sau loteriilor știu că pentru a avea profit, unii clienți trebuie să câștige dar cei mai mulți... să piardă. Jucătorii care trăiesc cu credința falsă că ei vor învinge sistemul, sfârșesc de cele mai multe ori prin a fi învinși de el.

2 Ca să râzi - minimalizează riscurile!

Jocurile de noroc sunt o activitate riscantă. Dacă hotărăști să joci, respectă următoarele indicații cu sfîrșenie! Tratează-le ca pe o activitate recreativă sau socială, nu ca pe o modalitate de a face rost de bani. Amintește-ți întotdeauna că jocurile sunt create să aducă profit proprietarului, nu clienților lui. Pune-ți limită de timp și de bani și joacă doar suma pe care îți poți permite să-o pierzi. Nu împrumuta niciodată bani ca să joci. Învață să accepți pierderea ca pe o parte din joc – a fost alegerea ta să îți cheltuiesti banii în acest mod. Chiar dacă te consideri „aproape profesionist” la poker sau jocul de cărți, nu uita că și acestea sunt bazate pe noroc. Nu jucă niciodată pentru că ești plăcăsăt, stresat sau supărat – sănsele sunt mari ca la finalul jocului să fii și mai stresat și supărat. Dezvoltă-ți pasiunile și relațiile pe care le ai – sunt o alternativă mult mai împlinitoare.

3 Dacă începe plânsul - cere ajutor!

Nu trebuie să joci în fiecare zi ca să ai probleme cu jocurile de noroc. Pune-ți următoarele întrebări ca să vezi dacă ar trebui să te îngrijorezi: Cheltuiesc mai mult decât îmi permit?, Petrec la jocuri mai mult timp decât mi-am planificat?, Am remușcări după ce joc?, Am împrumutat bani pe care îmi este greu să îi înapoiez?, Mi se întâmplă adesea să joc până la ultimul bănuș... și apoi să joc mai departe, în speranța că îi voi recupera?, Familia și anturajul se plâng de comportamentul meu?, Mă ascund de ei când joc?, Mă simt nervos, deprimat sau plăcăsăt când nu joc?, Trăiesc cu senzația că „aproape am câștigat” când la modul practic am pierdut? Dacă răspunsul este pozitiv și numai la unele dintre întrebări, caută ajutor urgent. Ești în pericol dar poți fi ajutat!