

Cum să joci responsabil?

Loteria Națională a Moldovei recomandă jucătorilor să trateze jocurile de noroc ca divertisment și nu ca modalitate de a face bani.



- ✓ Privește jocul ca pe o formă de divertisment.
- ✓ Fii conștient și nu juca niciodată sub influența alcoolului, sau a altor substanțe care ar putea afecta starea ta mentală.
 - 💰 **Stabilește un buget**
- Decide conștient suma de bani alocată jocurilor de noroc, fără a afecta bugetul personal sau al familiei tale. Nu te împrumuta de bani pentru a juca și mai ales, evită să joci dacă te afli într-un impas financiar.
 - 🕒 **Setează limite de timp**
- Stabilește timpul alocat sesiunii de joc și respectă limitele de timp. Prea mult timp petrecut la jocurile de noroc te poate face să neglijezi alte aspecte importante ale vieții, printre care familia și prietenii.
 - ☐ **Evită urmărirea pierderilor**
- Ia în considerație că jocurile de noroc sunt bazate mai mult pe noroc și mai puțin pe strategie, de aceea orice participant la jocuri își poate stabili limite pentru potențialele pierderi. În definitiv trebuie să fii conștient și să privești jocurile de noroc ca pe un hobby și nu ca pe o sursă de venit.
 - 📖 **Învață regulile jocului**
- Înțelegerea regulilor de joc poate crește șansele de a lua decizii mai informate și mai raționale în timpul jocului. Multitudinea jocurilor disponibile și euforia simțită atunci când joci, poate avea un efect negativ dacă nu știi la ce să te aștepți! Informează-te cu privire la setările pe care organizatorul de jocuri le oferă. Asigura-te că joci cu măsură și aplici un joc responsabil.
 - 🧠 **Caută ajutor dacă este necesar**
- Dacă simți că jocurile de noroc încep să aibă un impact negativ asupra vieții tale sau simți că ai dezvoltat o dependență, atunci nu ezita să ceri ajutor de specialitate. Programul Joc Responsabil din cadrul Loteria Națională a Moldovei oferă suport și consiliere în tratarea dependenței de jocuri de noroc.

FII RESPONSABIL!

✓ INFORMEAZĂ-TE!

Riscul de a dezvolta dependență de jocurile de noroc există și este esențial să fie conștientizat!

- Dacă îți dorești să știi unde te poziționezi ca și jucător, la nivel de activitate, atunci este bine să știi că există chestionare de auto-ajutor, al căror rezultat indică tipul tău de jucător. Aceste chestionare sunt oferite de responsabilii sălilor de aparate de jocuri sau se găsesc pe site-ul de jocuri online: www.lnm.md și sunt formate dintr-o serie de întrebări tip grilă, care generează o concluzie în funcție de răspunsurile tale. Chestionarele sunt confidențiale, așa că fii sincer cu tine și răspunde cât mai precis pentru a obține o imagine clară a comportamentului de joc, dar și pentru a determina dacă există semne de alarmă.
- Ideal ar fi să afli că știi când să te oprești și că regulile tale implică un joc responsabil, dar există și riscul de a te afla într-o zonă mai periculoasă. De aceea coordonatorii programului de Joc Responsabil, îți pun la dispoziție o serie de opțiuni, pentru a spune stop din proprie inițiativă, iar dacă simți că nu este suficient, atunci cere consiliere și ajutor la specialiștii instituției noastre!
- Dacă consideri că situația a scăpat de sub control și ai nevoie de o pauză, sau vrei chiar să renunți, atunci poți opta în mod voluntar pentru închiderea temporară sau definitivă a contului de jucător. Aceste opțiuni reprezintă un pas important pentru a preveni problemele legate de jocurile de noroc, iar dacă nu este suficient, atunci citește în continuare cum poți beneficia în mod gratuit de ajutor de specialitate.



Nr. de telefon LINIA VERDE: +373 78875555 sau scrieți la: e-mail: jocresponsabil@lnm.md

Responsabilitatea personală a jucătorului este cea mai eficientă formă de prevenire.