

● Cum recunoști primele semne ale jocului problematic?

Semne timpurii că jocul ți-ar putea scăpa de sub control

10 semne timpurii care pot indica faptul că jocul devine problematic

Jocurile de noroc sunt distractive atunci când rămân o activitate ocazională și controlată. Dar uneori, fără să ne dăm seama, jocul poate începe să ocupe prea mult spațiu în viața noastră. Cu cât recunoști mai devreme semnele, cu atât îți este mai ușor să îți recapeți echilibrul.

◆ 1. Joci mai mult timp decât ai planificat

Ai intenționat să joci „doar 10 minute”, dar au trecut două ore?
Acesta este un semnal important că pierzi controlul asupra timpului.

◆ 2. Mărești mizele fără să îți dai seama

La început jucai sume mici, dar acum mizezi din ce în ce mai mult „ca să fie interesant”.
Creșterea automată a sumelor este un indicator de risc.

◆ 3. Tentezi să recuperezi pierderile

Gânduri de tipul „mai încerc o dată, sigur câștig înapoi” pot transforma jocul într-o spirală.

Aceasta este una dintre cele mai comune greșeli ale jucătorilor.

◆ 4. Te gândești des la joc

Dacă jocul îți ocupă mintea în timpul serviciului, acasă sau în pauze, este un semn că începe să conteze prea mult.

◆ 5. Ascunzi cât joci

Când o activitate este sănătoasă, nu simți nevoia să o ascunzi.
Dacă minți, diminuezi sau eviți întrebările celor apropiați, este un semn de alertă.

◆ 6. Joci pentru a scăpa de stres sau emoții negative

Jocul nu ar trebui să fie o metodă de „evadare” din probleme, tristețe sau tensiune.
Acest mecanism emoțional poate crește riscurile foarte rapid.

◆ 7. Cheltui bani care nu sunt destinați jocului

Dacă începi să folosești bani pentru facturi, familie sau alte obligații – jocul te afectează deja.

◆ 8. Devii iritat când nu poți juca

Te enervezi, ești neliniștit sau anxios atunci când nu ai acces la joc?
Este un semn că depinzi de el pentru confort emoțional.

◆ 9. Îți neglijezi activitățile obișnuite

Când jocul începe să înlocuiască timpul cu familia, prietenii, hobby-urile sau odihna, este momentul să te oprești și să îți reevaluezi comportamentul.

◆ 10. Primești îngrijorări din partea celor apropiați

Uneori, cei dragi observă schimbări înaintea noastră.
Dacă cineva îți spune că exagerezi, ascultă-l — poate vede ceva ce tu încă nu vezi.

◆ Ce poți face dacă te regăsești în aceste semne?

Nu înseamnă că ai o problemă gravă, ci că este momentul să revii la control:

- ✓ setează limite de bani și timp
- ✓ ia o pauză de câteva zile
- ✓ discută cu un specialist din programul Joc Responsabil
- ✓ folosește autoexcluderea temporară dacă simți că ai nevoie
- ✓ vorbește cu cineva apropiat

Cel mai important este să acționezi la timp. Prevenția este întotdeauna mai ușoară decât rezolvarea unei probleme avansate.

◆ Concluzie

Recunoașterea acestor semne nu este un motiv de rușine, ci un act de maturitate și responsabilitate. Programul Joc Responsabil este aici pentru a te sprijini – confidențial, profesionist și fără judecată.

CONTACTEAZĂ-NE:

LINIA VERDE: +373 78875555;

jocresponsabil@lnm.md;

[SLOT.MD](http://slot.md)



Programul „Joc responsabil” este derulat de „LOTERIA NAȚIONALĂ A MOLDOVEI”