

## **Как распознать первые признаки проблемной игры?**

*Ранние признаки того, что игра может выйти из-под контроля*

### **10 ранних признаков того, что игра становится проблемной**

Азартные игры доставляют удовольствие, когда остаются редким и контролируемым занятием. Но иногда, не замечая этого, игра может начать занимать слишком много места в нашей жизни. Чем раньше вы распознаете признаки, тем легче вам восстановить баланс.

#### **◆ 1. Вы играете дольше, чем планировали**

Вы собирались сыграть «всего 10 минут», но прошло уже два часа?

Это важный сигнал, что вы теряете контроль над временем.

#### **◆ 2. Вы увеличиваете ставки, не замечая этого**

Сначала вы играли маленькими суммами, а теперь ставите все больше «для интереса».

Постепенное увеличение ставок является индикатором риска.

#### **◆ 3. Вы пытаетесь отыграться**

Мысли вроде «я попробую снова, наверняка выиграю назад» могут превратить игру в спираль. Это одна из самых распространённых ошибок игроков.

#### **◆ 4. Ты часто думаешь об игре**

Если игра занимает твои мысли на работе, дома или в перерывах, это знак того, что она начинает занимать слишком важное место.

#### **◆ 5. Ты скрываешь, сколько играешь**

Когда занятие здоровое, нет нужды его скрывать. Если ты лжешь, умаляешь или избегаешь вопросов близких – это тревожный сигнал.

#### **◆ 6. Ты играешь, чтобы сбежать от стресса или негативных эмоций**

Игра не должна быть способом «избежать» проблем, грусти или напряжения. Такой эмоциональный механизм может быстро повышать риски.

#### **◆ 7. Ты тратишь деньги, не предназначенные для игры**

Если ты начинаешь использовать деньги на счета, семью или другие обязательства – игра уже воздействует на тебя.

#### **◆ 8. Ты становишься раздражительным, когда не можешь играть**

Ты злишься, становишься беспокойным или тревожным, когда нет доступа к игре? Это знак, что ты зависим от неё ради эмоционального комфорта.

#### **◆ 9. Ты пренебрегаешь обычными делами**

Когда игра начинает заменять время с семьёй, друзьями, хобби или отдыхом, пора остановиться и переоценить свое поведение.

#### **◆ 10. Вы получаете тревожные сигналы от близких**

Иногда близкие замечают изменения раньше нас. Если кто-то говорит вам, что вы преувеличиваете, прислушайтесь — возможно, они видят то, чего вы еще не замечаете.

## ◆ Что можно сделать, если вы узнаете себя в этих признаках?

**Это не означает, что у вас серьезная проблема, а лишь то, что пришло время взять ситуацию под контроль:**

- ✓ установите лимиты по деньгам и времени
- ✓ сделайте перерыв на несколько дней
- ✓ обсудите ситуацию с специалистом программы «Ответственная игра»
- ✓ используйте временное самоисключение, если чувствуете в этом необходимость
- ✓ поговорите с близким человеком

Самое главное — действовать вовремя. Профилактика всегда проще, чем решение уже запущенной проблемы.

## ◆ Заключение

**Признание этих признаков - это не повод для стыда, а акт зрелости и ответственности. Программа «Ответственная игра» здесь, чтобы поддержать вас - конфиденциально, профессионально и без осуждения.**

**СВЯЖИТЕСЬ С НАМИ:**

**ЗЕЛЕНАЯ ЛИНИЯ: +373 78875555;  
[jocresponsabil@lnm.md](mailto:jocresponsabil@lnm.md);  
[SLOT.MD](http://slot.md)**



Программа «Ответственная игра» проводится «НАЦИОНАЛЬНОЙ ЛОТЕРЕЕЙ МОЛДОВЫ»