

● 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 распространенных 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 зависишь 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;

SLOT.MD



Программа «Ответственная игра» проводится «НАЦИОНАЛЬНОЙ ЛОТЕРЕЕЙ МОЛДОВЫ»