



Információk és teszt

a túlzásba vitt szerencsejáték veszélyeiről



SZERENCSEJÁTÉK ZRT.

Fotókat készítette:
Glódi Balázs

Nincs biztos szisztéma





❖ **Megérteni a szerencsejáték lényegét**

A játék öröm. Minden ember igényli a szórakozást, a játékkal járó izgalmakat. Ha szerencsejátékot játszunk, pénzt fordítunk arra, hogy a játék során nyereményt érjünk el. A kockázat izgalma, a kisebb-nagyobb, vagy éppen az álomösszegű nyeremények elérésének lehetősége teszi vonzóvá a szerencsejátékokat.

❖ **Felelős játék**

A szerencsejáték a legtöbb ember számára a szórakozás egyik formája. Azonban vannak, akik számára veszélyeket rejthet. A mértéktelen játék játékfüggőség kialakulásához vezethet, amelynek számos negatív következménye lehet. A felelős játékos csak annyit költ szerencsejátéokra, amennyit megengedhet magának. A játékra fordított összeg valójában a szórakozása ára. Tudja azt, hogy a nyereség a véletlen műve, és nincs biztos szisztéma.

❖ **Játékfüggőség**

Vannak, akik képtelenek abbahagyni a játékot, és ez egyeseknél egyfajta kényszerré is válhat. Újra és újra játszanak, hogy nyerjenek, vagy hogy a már elvesztett pénzüket visszakapják. Az, aki túl sokat játszik vagy nagyon belemerül a játékba, elveszítheti a helyes döntési képességét arról, hogy meddig és mennyiért. A problémás szerencsejátékos pedig önmaga és környezete számára is súlyos problémákat okoz. Hazudik és kifogásokat keres, hogy eltitkolja a valóságot, például az eljátszott havi keresetét. Családi és baráti kap-

csolatokat rombolhat le, mert a játék kényszere minden kapcsolatnál fontosabb lesz számára. Elveszítheti egzisztenciális háttérét, mert eljártssza a létfenntartáshoz szükséges pénzt is.

A játékszenvedélyre hajlamos személyek esetében a függőség észrevétlenül fejlődik ki. Ők maguk is csak későn ébrednek rá, hogy egyre több komoly problémával kell szembenézniük. Akkortól tekintünk betegnek egy játékost, amikor a túlzásba vitt szerencsejáték már életviteli problémákat okoz, tehát hátráltatja a munkát vagy a tanulást, és rombolja a családi kapcsolatokat. Magában a játékban pedig az jelzi a függőséget, ha az illető már nem tudja kontrollálni, mennyi idejét és pénzét viszi el ez a tevékenység.

A játékfüggőség súlyos betegség, aminek a kialakulásához genetikai tényezők és a személyiség különböző jellemzői is hozzájárulnak.

❖ **A játékszenvedély az alábbi súlyos következményekkel járhat:**

- pénzzavar, majd egyre nagyobb mértékű eladósodás
- munkahely, lakás elvesztése
- családi és párkapcsolati problémák
- konfliktusok a közvetlen környezetünkben lévő emberekkel: barátokkal, ismerősökkel
- a hobbi és az érdeklődés feladása
- magányosság, izoláció
- az életöröm megszűnése, depresszió kialakulása
- bűntettek elkövetése (lopás, csalás, sikkasztás, hogy az elvesztett pénzt pótoljuk)

2009-ben a Szerencsejáték Zrt. egy kutatást rendelt meg, amely a Magyarországon játékszenvedéllyel küz-

dők profilját és számarányát, a játékszenvedély következményeit, a szenvedélybetegek hozzátartozóinak attitűdjét volt hivatott bemutatni. A kutatásba bevont megkérdezettek száma 11 105 fő volt.

A 2010 elején publikussá tett eredmények szerint Magyarországon a felnőtt lakosságnak körülbelül 1,2%-áról lehet azt mondani, hogy szerencsejáték-függő, azaz beteg, egyértelműen segítségre szorul, 3,8% tekinthető mérsékeltен veszélyeztetettnak, s további 5,7% alacsony rizikójú szerencsejátékosnak. E szerint hazánkban mintegy százezer ember játékfüggő.



❖ Van kiút!

Van ugyan kiút a játékfüggőségből, de ez a folyamat egyáltalán nem egyszerű, nagyon sok türelem kell hozzá. Nincsenek mindenképpen ható gyógymódok, nincsenek általános receptek, hanem különböző terápiás lehetőségek léteznek. Maga a gyógyulás éppúgy egy folyamat eredménye, mint a betegség kialakulása, amely több szakaszból állhat. Mindenekelőtt fel kell ismerni a probléma, a betegség tényét. Ez nem könnyű, hiszen a szenvedélybeteg sok esetben évekig tagadja, maga előtt sem ismeri fel a problémája súlyát. Ez tehát az első és egyben nagyon fontos lépés a gyógyulás útján. Ráadásul azt is tudni kell, hogy a megcsúsztások, visszaesések a folyamat részét képezik, így az nagyon hosszúra is nyúlhat.

❖ Önkorlátozás

A Szerencsejáték Zrt. internetes játékközpontja egyre szélesebb körben lehetővé teszi a játékosoknak, hogy önmaguknak meghatározzák, maximum mennyit akarnak játékokra költeni.

Belépés után az „Önkorlátozás” menüpont használatával beállítható a napi és a heti költési limit az adott játékokra. A játékosnak nem kötelező beállítani ezt a féket, de önkéntes vállalásként a felelős játékszervező megfontolásra ajánlja a lehetőséget. Ennek segítségével ugyanis a rendszer nem engedi, hogy a játékos elragadja a hév, és túllépjen a racionális kereteken.

Használja az önkorlátozást, legyen partnerünk a felelős játékban!

Tesztelje önmagát!



❖ Vajon Ön is veszélyeztetett?

A következő kérdések segítségével Ön is könnyen ellenőrizheti, hogy hajlamos-e a játékszenvedélyre. Válaszoljon őszintén – igennel vagy nemmel!

1. Előfordult-e Önnel valaha, hogy több pénzt költött szerencsejátéokra, mint amit az anyagi helyzete egyébként megengedett?
 igen nem
2. Előfordult-e Önnel, hogy megpróbálta abbahagyni a szerencsejátékozást, de ez nem sikerült?
 igen nem
3. Nyugtalan vagy izgatott akkor, ha nem játszhat?
 igen nem
4. Kritizálta már környezete Önt a túlzott mértékű játék miatt?
 igen nem
5. Érezte már magát hibásnak a játék vagy annak negatív következményei miatt?
 igen nem
6. Próbálkozott már azzal, hogy a játékban elvesztett pénzt újabb játékkal nyerje vissza?
 igen nem
7. Vett már igénybe kölcsönt annak érdekében, hogy játszani tudjon?
 igen nem
8. Hazudott valaha családtagjainak, vagy bárkinek a szerencsejátékokkal kapcsolatos szokásairól, illetve az ezzel kapcsolatos veszteségeiről?
 igen nem

9. Követett el valaha illegális cselekményt azért, hogy játszhasson?

igen nem

10. Volt már arra példa, hogy pénzért könyörgött valakinek, hogy a szerencsejátékából eredő adósságait rendezhesse?

igen nem



❖ Egy vagy több állítás igaz Önre?

Ha az előző oldalakon található kérdések közül akár csak egyre is igennel válaszolt, Ön a játékfüggőség szempontjából veszélyeztetett. Nem állítható határozottan, hogy játékfüggő, de kritikusan kell szemlélnie önmagát! Ha úgy érzi, hogy a szerencsejátékokhoz való viszonya problémás, legyen bátorsága segítséget igénybe venni! Beszéljen helyzetéről egy Önhöz közel álló személlyel, és forduljon szakemberhez!

❖ Intő jelek

Ha az alábbi felsorolásból néhány igaz Önre is, gondolja át a szerencsejátékhoz való viszonyát, és változtasson!

- A játékok gyakran lekötik a figyelmét.
- Nőnek a játékra fordított kiadásai.
- Erőfeszítéseket tesz a kiadások csökkentésére, de még többet játszik.
- Feszültséget érez, ha nem játszhat annyit, amennyit szeretne.
- Azért játszik, hogy elfeledje a problémáit.
- Újra játszik, hogy visszanyerje a játékban elvesztett pénzét.
- Hazudik a tartozásairól, és arról is, hogy még játszik.
- Kölcsönöket kér, illetve vesz fel, hogy fedezze a játékadósságait.
- Lop vagy csal azért, hogy legyen pénze a játékra.
- Kockára teszi az állását és a családját azért, hogy játszhasson.
- Szemrehányásokat kap családtagoktól, barátoktól a túlzott játék miatt.

Segítünk, hogy játék maradjon



❖ **Hogyan maradjunk felelős játékosok?**

1. Ne költsünk túl!

A játék legyen szórakozás, és csak annyi pénzért játszunk, amennyit a szórakozásra tudunk fordítani! Soha ne játsszunk azért, hogy anyagi gondjainkat oldjuk meg vele! Nyerni öröm, de felelőtlenség a szerencsére bízni boldogulásunkat. Játsszunk mértékkel, a játék maradjon meg játéknak!

2. Előre döntsük el, mekkora összeget fordítunk játékra!

Mielőtt játszani kezdünk, ésszerű, ha meghatározunk egy limitösszeget, amennyit a játékra költeni tudunk. Fixáljuk ezt az összeget, és ne lépjük túl a keretet!

3. Korlátozzuk a játékra fordított időt!

Azoknál a szerencsejátékoknál, ahol szinte folyamatosan lehet játszani, nemcsak a játékra fordítandó pénzösszeget, de az arra fordított időt is korlátozni kell! A játék izgalmában gyakran elvész az időérzés, és könnyen túl-költsékezhetünk. Már előre döntsük el tehát, hogy mennyi ideig játszik! Hasznos lehet az is, ha játék közben szüneteket iktat be, hogy hideg fejjel gondolja át a helyzetét.

4. Ne játsszunk kölcsönből!

Kölcsönből játszani óriási problémák okozója lehet! Anyagi problémát és a belénk vetett bizalom elvesztését okozhatja, ha nem tudjuk megadni a felelőtlenül kölcsönkért pénzt.

5. Soha ne játsszunk azért, hogy az elvesztett pénzt visszanyerjük!

Ha azért folytatjuk a játékot, hogy visszanyerjük az elvesztett pénzünket, az azzal a kockázattal jár, hogy még többet veszítünk, mert a nyeresre nincs biztos

szisztéma! El kell fogadnunk, hogy a játékból, ha veszteséggel is, de ki kell szállni.

6. Ne hazudozzunk és ne titkolózzunk!

A hazugság és a titkolózás az elvesztett összegekről vészhelyzetet jelez. Az a természetes, ha egyaránt tudunk beszélni a veszteségeinkről és a nyereményeinkről. Ha titkolózunk, vagy hazudunk, már jelzi, hogy változtatnunk kell a játékokhoz való hozzáállásunkon, és ki kell szállni.

7. Soha ne azért játszunk, hogy megoldást találjunk a problémáinkra!

Tévéton jár, ha azért játszik, hogy a játék örömeivel a gondjai elől meneküljön, esetleg abban bízunk, hogy éppen a nyeremény oldhatja meg a problémáit. Ezzel csak még nagyobb gondoknak teszi ki magát, hiszen így könnyen válhat játékfüggővé. Mindig találja meg az örömét más tevékenységekben, a családdal, a barátokkal való együttléteketben!

8. Ne feledkezzünk meg arról, hogy a játék kimenetelét a véletlen szabályozza!

Minden fortély és furfang haszontalan: a véletlenül alapuló játék eredményét nem lehet megjósolni. Erről ne feledkezzen meg játék közben sem! Hogy mindig a realitások határain belül maradjon, tanácsos szünetet tartania. A játék hevében ugyanis könnyen hihetjük azt, hogy az eredményt befolyásolhatjuk. Figyeljen arra is, hogy legális játékot játsszon, ahol a játék tisztasága, a nyeremény kifizetése garantált!

humbleweeds
\$1,734,284

POT \$2,048,000

gr...
\$1,608,928

Joyal Ge...
\$3,636,47



TOUR...TABLE



Pimplyteen
\$1,624,147

GoNoles
\$1,577,520

jesseduke
\$2,853,330

Notes Stats Info

21'054'443
bimplyteen

25'480'320
7b 2-11110



❖ Mit tehetnek a játékfüggőséggel küzdők hozzátartozói?

Gyakran a hozzátartozók is felismerik a játékszenvedély egyértelmű jeleit. Ilyenkor néha úgy próbálnak segíteni, hogy e szenvedélybetegséget ártalmatlan időtöltésnek állítják be, vagy egyenesen eltitkolják az ismerősök előtt, hogy az érintettet ne hozzák kellemetlen helyzetbe. Ők és az érintett is egyaránt tovább szenvednek. Ez a magatartás hibás, nem vezet a gyógyuláshoz.

Egy játékfüggőséggel küzdő hozzátartozójának mindig figyelnie kell, hogy a szenvedélybeteg ne lépje túl saját lehetőségeit! A hosszú ideig tartó gondoskodás talán az egyetlen módszer arra, hogy a szenvedélybeteg megtanuljon önállóan is felelősséget vállalni tetteiért.

Adjanak tanácsot, nyújtsanak támaszt neki! Ugyanakkor igyekezzenek annak is hangot adni, hogy a játékos maga is felelős a tetteiért, s annak következményeiért. Érdemes szakemberhez fordulni segítségért!



❖ Így próbáljon segíteni:

- Készüljön fel szakmailag! Ismerje meg a problémás szerencsejátékot, amennyire csak lehetséges! Legyen tisztában a figyelmeztető jelekkel, a negatív következményekkel, valamint a segítségnyújtás és a gyógyulás eszközeivel és lehetőségeivel!
- Kérjen támogatást! Beszéljen egy családtaggal, barátal, valakivel, akinek a véleményére ad, akiben megbízik! Látogasson el egy önsegítő csoporthoz! Ezek a beszélgetések nagy hasznára lesznek abban, hogy megtanulja, hogyan kommunikáljon hatékonyan függő hozzátartozójával, hogyan csökkentse a bűntudatát és növelje az önbecsülését.
- Maradjon nyugodt, mikor függő hozzátartozójával beszél az ő játékszokásairól és annak következményeiről!
- Ismerje fel és értékelje függő hozzátartozója jó tulajdonságait és képességeit!
- Fogadja el, hogy a barátjának, családtagjának kezelésre van szüksége, és ne felejtse el, hogy a siker sok időt, komoly erőfeszítéseket és valószínűleg többszöri próbálkozást igényel majd!
- Fontolja meg, hogy esetleg átmenetileg kontrollálja a függő személy pénzügyeit, ha más nem tudja ezt megtenni! Ha a szerencsejáték-függő az Ön házasa, vagy élettársa és nem engedi, hogy így tegyen, Önnek érdemes intézkedéseket tennie a saját pénzügyi helyzete védelme érdekében.
- Ha a függőnek gyermekei vannak, beszéljen velük a problémáról, az életkoruknak megfelelő nyelvezetet használva, a megfelelő üzeneteket és információt átadva nekik!
- Egyértelmű szabályokat határozzon meg, s ezeket tartsa, illetve tartassa is be!

❖ Így ne próbáljon segíteni:

- Ne oktassa ki függő hozzátartozóját! Ne vádolja, és ne prédikáljon neki!
- Ne viselkedjen úgy, mintha Ön jobb ember lenne, mint ő!
- Ne adjon határidőket és ultimátumokat, hacsak nem hajlandó támogatólag végigkísérni hozzátartozóját a gyógyulás nehéz útján!
- Ne játsszon szerencsejátékot függő családtagjával, barátjával!
- Ne tiltsa el, ne zárja ki őt a szerencsejátékhoz nem kapcsolódó tevékenységekből!
- Ne adjon kölcsönt szerencsejáték-függő embernek!
- Ne keressen mentségeket függő hozzátartozója számára! Ne tagadja le a problémáját!

❖ A kiskorúak védelme

Törvény írja elő, hogy a 18. életévüket be nem töltöttek számára tilos a szerencsejáték. A szerencsejáték-szervezők és értékesítők kötelesek betartani ezt a szabályt. Ön is figyeljen arra, hogy gyermekei helyes képet alakítsanak ki a szerencsejátékokról, és mértéktelen játékkal mutasson nekik jó példát!



❖ **Hová fordulhat segítségért, ha baj van?**

Ha úgy érzi, hogy egyedül vagy családtagjaira támaszkodva sem tud megbirkózni a problémájával, forduljon szakemberhez, aki segíteni tud Önnek. Meg kell találnia a kiutat a játékfüggőségéből, s ehhez külső segítségre lesz szüksége! Ne feledje: problémájával nincs egyedül!

❖ **Névtelen Szerencsejátékosok magyarországi közössége**

A Névtelen Szerencsejátékosok olyan nők és férfiak közössége, akik megosztják egymással tapasztalataikat, erejüket és azon reményüket, hogy képesek megoldani közös problémájukat, és segíthetnek másoknak is felépülni a játékproblémából. A közösséghez való tartozásnak az egyetlen feltétele: a vágy a szerencsejátékok űzésének abbahagyására. A GA tagság nem jár semmilyen díjjal, a saját hozzájárulásaikból tartják fenn magukat.

GA INFO: 1447 Budapest, Pf. 535.
Telefonügyelet: +36 20 462-83-04
Honlap: www.gamblersanonymous.hu
E-mail: ga@gamblersanonymous.hu

❖ **Dr.Info – lakossági egészségügyi információs szolgálat**

A Dr.Info adatbázisában megtalálható az ellátást nyújtó egészségügyi szolgáltatók folyamatosan aktualizált listája. Emellett a játékfüggőséggel foglalkozó internetes aloldalon további információkat találhat.

Honlap: <http://www.dr.info.hu>

Telefonszám: **06 40 374-636**

A telefonos információs szolgáltatás minden nap éjjel-nappal (0–24 óráig) elérhető. Kérdezzen e-mailben a játékszenvedélyről, játékfüggőségről:

segitaszakember@eski.hu

❖ **Felelős játékszervezés**

A Szerencsejáték Zrt. 2010 júniusában nyerte el az European Lotteries (EL), majd 2011 januárjában a World Lottery Association (WLA) felelős játékszervezőknek járó tanúsítványát. Ezeket a nemzetközi elismeréseket Társaságunk hosszú távú felelős tevékenységéért érdemelte ki.

A játékfüggőséggel kapcsolatban az általunk üzemeltetett oldalakon is tájékozódhat:

Szerencsejáték Zrt.
www.maradjonjatek.hu
www.szerencsejatek.hu

A kiadvány a Gyógyszerészeti és Egészségügyi Minőség- és Szervezetfejlesztési Intézet (GYEMSZI) keretébe beolvadó Egészségügyi Stratégiai Kutatóintézet (ESKI) szakmai ajánlásával jelenik meg.

Honlap: <http://www.eski.hu>



4109



SZERENCSEJÁTÉK ZRT.

www.szerencsejatek.hu

