

**SZABADULJON MEG
A JÁTÉKSZENVEDÉLYTŐL!**
Kézikönyv az önálló felépüléshez

Kaliforniai Egyetem, Los Angeles
Szerencsejátékkal kapcsolatos Tanulmányi Program

Problémás Szerencsejáték Irodája
Alkohol és Drogellenes Programok Kaliforniai Osztálya

Szabaduljon meg a játékszenvedélytől!

Szerző:

Timothy W. Fong M.D.
Richard J. Rosenthal M.D.
Szerkesztő: Tessényi Judit

Fordította: Fekete Krisztina

Eredeti kiadó:

UCLA Gambling Studies Program
and
California Office of Problem and Pathological Gambling
Department of Alcohol and Drug Programs,
State of California

1.1 Verzió
2008. március

BEVEZETÉS

Ez az önálló felépülést elősegítő kézikönyv azért íródott, hogy segítsen megérteni a /1/ a szerencsejátékkal kapcsolatos viselkedését, /2/ azt, hogy miért játszik, /3/ és azt, hogy a szerencsejáték hogyan vált problémává az életében. A kézikönyv számos utat fog bemutatni arra, hogy segítsen abbahagyni vagy csökkenteni a szerencsejátékot.

A kézikönyv 5 fejezetből áll, mind a szerencsejáték különböző aspektusaira fókuszál. A fejezetek további bekezdésekre, témákra különülnek, és számos írásbeli gyakorlatot tartalmaznak. A gyakorlatok célja az, hogy segítsen Önnek alaposan átgondolni a témák fontosságát életében.

Hogy a legnagyobb hasznát tudja venni ennek a kézikönyvnek, az anyagot saját tempójában nézze át. Végezheti egyedül is, vagy szakember segítségével.

A kézikönyv nem helyettesíti a Névtelen Szerencsejátékosok Egyesületének szakmai segítségét. Ha a kézikönyv kitöltése után úgy érzi, hogy további segítségre van szüksége, a függelékben talál egy listát arról, hogy hol vannak további lehetőségek.

A kézikönyv hatásosságát jelenleg vizsgáljuk, az eredmény hamarosan elérhető lesz a szerencsejáték-függőkkel foglalkozó szervezet weboldalán. A tessenyi.judit@szerencsejatek.hu címen vehetik fel velünk a kapcsolatot, ha kérdésük vagy megjegyzésük lenne a kézikönyvvel kapcsolatban.

Üdvözlettel:



Timothy W. Fong M.D.

Szerző

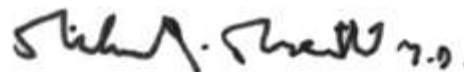
Kaliforniai Egyetem, Los Angeles

Játékszenvedéllyel kapcsolatos

tanulmányi Program

Az Idegtudományi és emberi viselkedés

Intézetének adjunktusa



Richard J. Rosenthal M.D.

Szerző

Kaliforniai Egyetem, Los Angeles

Játékszenvedéllyel kapcsolatos

tanulmányi Program

TARTALOMJEGYZÉK

BEVEZETÉS	3
TARTALOMJEGYZÉK	4
ÁTTEKINTÉS	5
I. FEJEZET.....	8
VAN SZERENCSEJÁTEKKAL KAPCSOLATOS PROBLÉMÁJA?.....	8
II. FEJEZET	17
MIT TEGYEN AZ ÖNGYÓGYÍTÁS ÉRDEKÉBEN?.....	17
III. FEJEZET.....	24
RÉGI SZOKÁSOK MEGVÁLTOZTATÁSA	24
IV. FEJEZET.....	34
ÚJ SZOKÁSOK KIALAKÍTÁSA	34
V. FEJEZET	40
VÁLTOZÁSÁNAK, FEJLŐDÉSÉNEK ÁTTEKINTÉSE.....	40
KÖSZÖNETNYILVÁNÍTÁS.....	45

ÁTTEKINTÉS

Mi a szerencsejáték?

A szerencsejáték valamilyen érték (általában pénz) kockára tétele valamilyen tevékenység vagy esemény során, melynek végeredménye bizonytalan. Azért kockáztatunk, hogy azonnali nyereményhez jussunk. A tudás ennek során szerepet játszhat, és ez csökkentheti, de nem küszöböli ki a bizonytalanságot.

A szerencsejáték népszerű formái manapság a kaszinó, a pénzbedobós játékautomaták, a videópóker, az Internetes szerencsejáték, a lottó, a lóversenyfogadás, a sportfogadás csapatsportokra, mint a foci vagy a baseball. A szerencsejátékok közé tartozhat - tágabb értelemben - az ingatlan spekuláció és a tőzsdei kereskedés is.

Kit nevezünk problémás szerencsejátékosnak?

A problémás szerencsejátékos az a személy, aki annyi időt tölt el szerencsejátékkal és annyi pénzt költ rá, ami már káros számára. A komoly szerencsejáték-függő lehet megrögzött vagy kóros szerencsejáték-függő.

A játékszenvedély fő jellemzője az, hogy elveszik a játék feletti kontroll. Ez az alábbi módokon történhet meg:

1. Egyre több szerencsejátékot játszik az ember, mivel egyre több kockázat szükséges ahhoz, hogy fenntartsa ugyanazt az izgalmi szintet, vagy hogy megpróbálja visszanyerni pénzét.
2. Van olyan ember, aki ha elkezdi, nem tudja abbahagyni a játékot. Ha nyer, úgy érzi, hogy ismét nyerni fog, ha újra játszik. De végül elhagyja a szerencséje, és a játékszenvedéllyel küzdő játékos addig folytatja a játékot, míg a pénze el nem fogy.
3. Jó néhányan vannak, akik azt mondják, hogy nem fognak újra játszani, mégis azon kapják magukat, hogy ismét játszanak, nem számolva azzal, hogy mennyire keményen próbálták abbahagyni.

Egy személy lehet problémás vagy kóros szerencsejáték-függő egyetlen játékkal kapcsolatban. Például, néhány problémás szerencsejátékos vehet minden héten

lottót, és ezzel a fajta játékkal sosem lesz problémája, míg emellett lehetnek gondjai a sportfogadással.

Vannak olyan nagyjátékosok is, akiknek nincs belső készítésük, és nem gondolnak a játékra 2 játék-alkalom közötti időszakban. Például egyszer tippmixelnek, és utána az év többi részében nem mutatnak érdeklődést a szerencsejáték iránt. Vagy párszor egy évben elmennek kaszinózni, de máskor erre nincs belső készítésük vagy vágyuk. Az ő életükben is okozhat problémát a szerencsejáték, mert nagy veszteséget tud okozni az a néhány napos játék is.

Mik a problémás szerencsejáték jelei?

A gyakori jelek az alábbiak:

- Tovább játszik, mint amennyit szándékozott.
- A fogadása „önkontroll nélkül” történik, aztán csak kergeti veszteségeit.
- Hazudik a családjának vagy másoknak arról, hogy mennyit játszik.
- A játék miatt hiányzik a munkából, vagy nem megy el családi eseményekre.
- Az élet más területeiről vonja el a figyelmét az, amíg a szerencsejátékról gondolkodik.

Ahogy nő a szerencsejátékkal kapcsolatos probléma, úgy nő a szégyen, a büntudat és a depresszió érzete.

Mi a különbség a problémás szerencsejátékos, a társasági szerencsejátékos és a profi szerencsejátékos között?

A társasági szerencsejátékosok a szórakozás miatt játszanak, és ezt általában baráti társasággal teszik. Nem vállalnak nagyobb kockázatot, csak annyit, amit nem gond, ha elveszítenek. Elfogadják, hogy a veszteség a játék része, és nem kergetik az elbukott pénzt. Játékuk nem gátolja munkájukat, vagy családi életüket.

A profi szerencsejátékosok azért játszanak, hogy pénzt keressenek, nem az izgalomért, vagy hogy meneküljenek a problémáik elől. Óriási fegyelmet tanúsítanak, és nem vállalnak feleslegesen kockázatot. Általában abbahagyják a játékot, amikor már jól állnak. Sok problémás szerencsejátékos állítja magáról, hogy profi játékos, de az igazság az, hogy a profi szerencsejátékosoknak nincs problémájuk a szerencsejáték miatt. A hónap végén ők mindig pluszban vannak, míg a problémás szerencsejátékosok majdnem mindig mínuszban. De idővel sok profi szerencsejátékos válik problémás szerencsejátékosá.

Magyarországon hány problémás szerencsejátékos van?

A kutatások azt mutatják, hogy a magyarok 1,2 %-a problémás szerencsejátékos, és kb. további körülbelül 3,8% tekinthető mérsékelt rizikófaktorú, 5,7% pedig alacsony rizikófaktorú szerencsejátékosnak.

A szerencsejátékosok körében igen csekély hányadot (4%) tesznek ki azok, akik jelentősebb összeget, legalább 50 ezer Ft-ot költenek évente szerencsejátékra, de a játékfüggők körében az átlagköltség jóval magasabb a nem problémás játékosokhoz mérten.

Egy 2010-es kutatás azt mutatja, hogy a déalföldiek közel 2,5 %-a problémás vagy kóros szerencsejátékos. Ez azt jelenti, hogy kb. 250 ezer magyarnak lesz élete során szerencsejátékkal kapcsolatos problémája.

I. FEJEZET

VAN SZERENCSEJÁTÉKKAL KAPCSOLATOS PROBLÉMÁJA?

1. Milyen fajta szerencsejátékot játszik?

Írja le a három legkedveltebb szerencsejátékát (tegye kedveltség szerinti sorrendbe)!

A legkedveltebb: _____

Második: _____

Harmadik: _____



Mit szeret ezekben a szerencsejátékokban?

2. Van szerencsejátékkal kapcsolatos problémája?

Ez a kérdőív, a South Oaks Foundation szerencsejátékkal kapcsolatos felmérésén alapszik, a célja az, hogy segítsen megállapítani, hogy van-e szerencsejátékkal kapcsolatos problémája. A kézikönyv egyes fejezetei abban segítenek, hogy beazonosítsa, hogy mik az Ön számára problémát okozó szegmensei a játéknak.

Az alábbi kérdésekre kérjük, válaszoljon igennel vagy nemmel¹:

	Igen/ Nem
Amikor játszott, visszamegy másnap vagy rövid időn belül, hogy visszanyerje az elvesztett összeget?	
Mondta azt valaha, hogy nyert szerencsejátékon, amikor valójában veszített?	
Töltött el valaha több időt, vagy költött több pénzt szerencsejátékokra, mint ahogy tervezte?	
Kritizálták az emberek valaha szerencsejátéka miatt?	
Érzett büntudatot, azért ahogy játszik, vagy azért ami történik Önnel azalatt amíg játszik?	
Érezte azt valaha, hogy abba szeretné hagyni a szerencsejátékot, de úgy gondolta, hogy nem tudja?	
Rejtegette valaha fogadási vagy lottószelvényét, szerencsejátékos pénzét vagy a játékokra utaló egyéb dolgát a házastársa, partnere, gyermeke vagy más Önnek fontos ember előtt?	
Vesztett valaha össze azzal az emberrel, akivel együtt él azon, hogy hogyan bánik a pénzzel? Ha igen, ezek a viták a szerencsejáték miatt voltak?	
Hiányzott valaha a munkából vagy az iskolából a szerencsejáték miatt?	
Kért valaha kölcsönt valakitől, úgy hogy azt nem fizette vissza a szerencsejáték miatt?	
Vett valaha kölcsön a háztartási pénzből, hogy szerencsejátékát finanszírozza?	

¹ Forrás: South Oaks Szerencsejáték Felmérés, 1992, South Oaks Foundation, Henry Lesieur and Sheila Blume.

Kért valaha kölcsönt házastársától vagy partnerétől, hogy szerencsejátékát finanszírozza?	
Kért valaha kölcsön rokonaitól vagy partnerének rokonaitól, hogy szerencsejátékát finanszírozza?	
Kért valaha kölcsönt banktól, vagy hitelintézettől szerencsejátékra, vagy hogy abból származó adósságát visszafizesse?	
Vett valaha fel hitelkártyáról (pl. Visa vagy Mastercard) pénzt, hogy játsszon vagy játék miatti adósságát visszafizesse? (Az ATM-es nem tartozik ide.)	
Kapott valaha kölcsön uzorástól, hogy játsszon vagy játék miatti tartozásait visszafizesse?	
Fizetette már valaha játékát részvénnel, kötvénnyel vagy más értékpapírral?	
Adta el valaha személyes vagy családi tulajdonát hogy játsszon vagy szerencsejáték miatti tartozásait visszafizesse?	
Előfordult valaha, hogy érvénytelen csekk kiállításával próbált pénzt szerezni szerencsejátékára vagy amiatti tartozásai visszafizetésére.	
Úgy érzi, hogy volt már problémája fogadás vagy szerencsejáték miatt?	

Számolja össze eredményét! Minden igen válasz 1 pontot ér.

0 = nem problémás szerencsejátékos
1 – 4= alacsony – mérsékelt rizikófaktorú szerencsejátékos
5 – 20 = magas rizikófaktorú szerencsejátékos

Eredménye: _____

3. A szerencsejáték következményei

Ahhoz, hogy megértse, hogy milyen hatással van a szerencsejáték életére, először gondolkodjon el azon, hogy a szerencsejátékkal kapcsolatos viselkedése milyen pozitív illetve negatív hatással van Önre. Gondolja át a játék következményeit, írja le, hogy milyen hatással van a játék Önre az alábbi táblázat üres részeinek kitöltésével!

A szerencsejáték az életemre az alábbi módon hat ki:

Fizikai egészség

Pozitív

Negatív

Mentális egészség

Pozitív

Negatív

Munka

Pozitív

Negatív

Pénzügyek

Pozitív

Negatív

Társadalmi hatások

Pozitív

Negatív

Jogi hatások

Pozitív

Negatív

Családi élet

Pozitív

Negatív

4. Mi történik velem, amikor játszok?

Azok az emberek, akik rendszeresen játszanak, eltávolodhatnak saját érzéseiktől és saját maguktól. Agresszívebben reagálhatnak dolgokra, vagy nem a megszokott módon, és nem figyelnek oda olyan dolgokra, mely fontosabb lenne vagy befolyásolná játékukat.

Gondoljon vissza az utóbbi három alkalomra, amikor játszott, és töltsse ki az alábbi táblázatot!

Egy példát leírtunk segítségképpen:

Hol/helyzet	Érzéseim előtte	Gondolataim előtte és a játék során	Pénzösszeg
<i>Megálltam egy kaszinóban, amikor munkát mentem keresni a városközpontba.</i>	<i>Frustráltság, kedvetlenség, letörtség</i>	<i>Ha sokat nyerek, nem is kell munka. Ez megoldaná a problémáimat.</i>	<i>60\$ (veszteség)</i>

FELADAT

Készítsen a ki nem töltött táblázatról fénymásolatot, és ennek segítségével figyelje szerencsejátékát.

Tekintse át minden héten, és fordítson külön figyelmet a gondolataira és érzéseire, melyek a játék megkezdése előtt lépnek fel, akár nyer, akár veszít, és hogy hogyan érzi magát utána. A mellékletben további üres táblázatokat talál.

5. A játék okainak azonosítása

Töltse ki a táblázatot, jelölje meg azt, hogy mi felel meg leginkább játéka indítékának.

Azért játszok, hogy	Mindig	Néha	Soha
Izgalmat nyújtson			
Gyorsan hozzon pénzt			
Nagyágyúnak érezzem magam			
Szociálisabb legyek, mert félénk vagyok			
Ne gondoljak a problémáimra			
Erősebbnek érezzem magam			
Elnyomjam érzelmeimet			
Elkerüljem az embereket			
Ne unatkozzak			
Megszabaduljak a depressziótól és a magánytól			
Hogy örömet okozzak magamnak a szórakozással			
Megszokásból			

A táblázat kitöltése után lapozzon a fejezet elejére, ahol felsorolta a legkedveltebb szerencsejátékait, és jellemezte, hogy mit szeret ezekben. Akar valamin változtatni, vagy hozzáfűzni eredeti válaszaihoz?

6. Nyereségek és veszteségek

A problémás szerencsejátékosok jellemzően a nyereségekre emlékeznek, és ez jó érzéssel tölti el őket. Veszteségeiket azonban elfelejtik, alulbecsülik, bagatelizálják.

Eljegyezte valaha is pontosan a nyereségeit és veszteségeit? Néhány játékos eleinte megteszi, de abbahagyják, amint veszteségeik halmozódni kezdenek.

A következő oldal kitöltésével idézze fel a múlt hónap eseményeit, játékának gyakoriságát, ezek kimenetelét, és hogy összességében mennyi pénzt nyert vagy veszített.

Próbáljon meg emlékezni arra, hogy mennyi pénze volt a hónap elején, és arra hogy hányszor próbált meg kölcsönkérni, vagy plusz pénzhez jutni!

Gondolja át az alábbi kérdéseket:

- 1. Az elmúlt hónap átlagos volt? Mennyiben hasonlít az elmúlt év ugyanezen hónapjára? Vagy játékkal töltött pályafutásának egy átlagos hónapjára?**
- 2. A teljes játékkal töltött pályafutása alatt kb. mennyi pénzt nyert vagy veszített?**
- 3. A játék anyagi költségeit tekintve a legtöbb veszteség mostanában érte? Pontosan mennyi pénzt veszített?**

II. FEJEZET

MIT TEGYEN AZ ÖNGYÓGYÍTÁS ÉRDEKÉBEN?

1. *Költség és haszon*

Mielőtt változtatna viselkedésén, fontos, hogy átgondolja döntése pozitív és negatív következményeit. A szerencsejáték gondot okozott, de megvan a maga haszna is. Most össze tudja hasonlítani a kettőt.



Írja le a játékának hasznait és a költségeit!
Aztán írja le a hasznait és költségeit annak, hogy nem játszik!

Segítségül nézze át a példákat! (Az 1-es fejezetben leírtak segítségül szolgálhatnak.)

A játék haszna	Ha nem játszok, annak a haszna:
(példák) <ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Imádom érezni a nagynyeremény utáni izgalmat.<input type="checkbox"/> Gyorsan tudok pénzhez jutni.<input type="checkbox"/> A játék örömet okoz.<input type="checkbox"/> A szerencsejáték segít abban, hogy megszabaduljak problémáimtól, és elfelejtsem gondjaimat.	(példák) <ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Pénzt spórolok.<input type="checkbox"/> Több időm lesz más dolgok elvégzésére.<input type="checkbox"/> Kevésbé leszek stresszes.
Sorolja fel saját indokait!	Sorolja fel saját indokait! .

A játék költsége	A költsége annak, hogy nem játszom.
<p>(példák)</p> <ul style="list-style-type: none"> □ Nagy adósságom van. □ Nem tudom kontrollálni a játékot. □ Lehangolt vagyok és nyugtalan. 	<p>(példák)</p> <ul style="list-style-type: none"> □ Unatkozni fogok. □ Elszalaszthatok egy nagy nyereményt. □ Szembe kell néznem a valósággal.
Sorolja fel saját indokait!	Sorolja fel saját indokait!

A feladat elvégzése után állítsa indokait fontossági sorrendbe!

Hasonlítsuk össze a játék hasznát és költségeit! A játék folytatása egyre kevésbé tűnik ésszerűnek, ugye?

2. *Állítsuk fel célunkat a szerencsejátékkal kapcsolatban!*

Mielőtt elkezd megváltoztatni a játékszokásait, fontos hogy meghatározza a célját.

- Teljesen abba akarja hagyni a szerencsejátékot?
- Vagy csak csökkenteni akarja a játékkal töltött időt, és a ráköltött pénzt?

Ha meghozta a döntést, hogy változtat, három lehetőség közül tud választani:

I. Absztinencia – önmegtartóztatás (egyáltalán nem játszani)

Sok ember úgy gondolja, hogy ha semmilyen játékot nem játszik, az a legbiztonságosabb megoldás.

II. Egy meghatározott játék (vagy játékok) abbahagyása

Néhány ember azt csinálja, hogy abbahagy egy bizonyos fajta játékot, mely problémás volt számára, de más játékokat folytat. Például nem játszik már játékautomatával, de továbbra is lottózik.

Ez a választás folyamatos odafigyelést igényel. Folyamatosan kell figyelni arra, hogy a másik játéknál kialakul-e a probléma. Ez a módszer nehezebb lehet, mint amikor teljesen abbahagyja a játékot, mert a probléma gyakran hamarabb kialakul, mint azt észrevenné.

Ha ezt választja, döntse el, hogy melyik játékokat hagyja abba, és melyeket folytatja!

III. Visszább venni a játékból

Sok ember próbálja meg csökkenteni, de nem teljesen abbahagyni a szerencsejátékot. Ez a legnehezebb választási lehetőség, mert előtte pont a játék kontrollálása okozott nehézséget számukra.

Azt tanácsoljuk, hogy a végső döntés meghozatala előtt 3-4 hétre teljesen hagyja abba a szerencsejátékot.

Ezalatt az idő alatt látni fogja, hogy hogyan boldogul a játék iránti kényszer érzésével, a kísértéssel.

Ha úgy dönt, hogy csökkenti a játékot, fontos, hogy a következőket vegye figyelembe:

- Állítson fel egy költségvetést magának arról, hogy mennyi pénzt fog költeni egy alkalommal, egy hét alatt!
- Gondoljon ki megoldást „veszteségei kergetésének” elkerülésére (ez az amikor megpróbálja visszanyerni, amit veszített)!
- Korlátozza a játékkal töltött időt!

- Naponta vezessen naplót a játékaról (készítsen jegyzetet) arról, hogy mennyi időt töltött játékkal, az események számáról, veszteségeiről, nyereségeiről, stb.!
- Ha túllépi a játéklimitet, gyakoriságban vagy összegben, és még mindig problémát tapasztal, akkor teljesen abba kellene hagynia a játékot.

3. Kötelezze el magát célja mellett!

Válassza ki a következő lehetőségek közül a saját célját, karikázza be és írja alá a nevét!

Ez egy személyes kapocsként fog szolgálni - saját magához, mely elősegíti, hogy elkötelezett legyen a célja iránt.

I. A játék teljes abbahagyása

II. Bizonyos fajta játék(ok) abbahagyása

Megengedett játékok listája

Tiltott játékok listája

III. Visszafogni a játékot

A napok száma, hogy egy héten hányszor játszhat: _____

Egy alkalomra szánt maximum idő: _____

Egy alkalomra szánt maximum pénzösszeg (limit) _____

Egy hétre szánt maximum pénzösszeg: _____

Aláírás: _____ **Dátum:** _____

4. *Stratégiák a játék korlátozására*

Költségvetést készíteni a játékra szánt pénzről

Kutatások azt mutatják, hogy ha valaki éves fizetésének több mint 2 %-át költi szerencsejátéokra, az a problémás szerencsejáték jele lehet.

Ha úgy dönt, hogy csökkenti a szerencsejátékot, vagy azzal korlátozza magát, hogy csak egy bizonyos fajta játékot játszik, kérjük, töltsé ki az alábbi részt!

A. Teljes éves jövedelme:

B. Teljes éves jövedelmének 2 %-a (szorozza meg éves jövedelmének összegét 0,02-vel). Ez lesz az éves játékra számható költségkerete:

C. Szerencsejátékra szánt költségkeret havonta (előző összeg osztva 12-vel):

D. Az elmúlt évben szerencsejátékra költött összeg:

A játékhoz való hozzáférés csökkentése

Ezek azok a lépések, melyeket a játékosok afelé tesznek, hogy visszanyerjék a kontrollt a játék felett.

Kérjük, nézze meg, hogy eddig melyiket próbálta, és jelölje meg azt/azokat, melyeket most próbál meg!

_____ Önkizárás (pl.: kitiltja magát a kaszinóból vagy az on line szerencsejátékos oldalakról)

_____ Útvonalának megváltoztatása

_____ A játéklehetőségtől való messzebb költözés

_____ Internet elérhetőség megszüntetése

_____ Nevének törlése, töröltetése a kaszinó tagsági listájáról

_____ Kevesebb idő eltöltése azokkal a barátokkal, vagy kollégákkal, akik játszanak

_____ Egyéb

A pénzhez való hozzáférés korlátozása

Sok ember gondolja azt, hogy ha van pénz nála, valószínűbb, hogy játszani fog. Azok, akik sikeresen abbahagyták a szerencsejátékot, azt állítják, hogy nagyon nehéz kontroll alatt tartani a pénzüket.

Pipálja ki azokat a stratégiákat, melyeket fontolóra vett!

___ Megszünteti hitelkártyáját vagy odaadja egy családtagjának megőrzésre.

___ Megszünteti bankkártyáját vagy korlátozza az ATM-es hozzáférését.

- ___ Csak annyi pénzt vesz ki, amennyi egy nap kiadásait fedezi.
- ___ A csekkjeit automatikusan átutalja a bankszámlájáról.
- ___ A bérét a házastársa, partnere kezeli.
- ___ Korlátozza a pénzüsszeget, melyet a bankból fel tud venni egy héten (megbízást ad a banknak).
- ___ Megmondja családjának és barátainak, hogy ne adjanak Önnek kölcsön pénzt.
- ___ Valaki más fizeti be számláit.
- ___ Vezeti, hogy mennyi pénzt keres, és mennyit költ (költségvetés készítése)
- ___ Megállapodik valakivel, hogy csekkjeit társalíróként alá kelljen írnia.

III. FEJEZET

RÉGI SZOKÁSOK MEGVÁLTOZTATÁSA

1. Azonosítsuk a kényszerítő tényezőket!

A kényszerítő tényezők megjelenése során kényszert (vagy vágyat) érezhet arra, hogy játsszon. Ennek alapvetően két fajtája van:

- (1) **Belső (gondolatok és érzések)**
- (2) **Külső (helyzetek)**

A belső kényszert valószínűleg az alábbiak egyike okozza:

- (1) Bizonytalanság és gyámoltalanság
- (2) Bűntudat és szégyenérzet
- (3) Erős negatív érzések pl. depresszió, düh és aggodás
- (4) Személyes elvárásai önmagával szemben

A játék csak *vélt* módja lehet annak, hogy meneküljünk kellemetlen vagy fájó érzelmeinktől.

Emlékezzen vissza egy mostanában átélt helyzetre, ami olyan érzelmet váltott ki, melynél kényszert vagy vágyat érzett játékra! (Kérjük írja le ezt a helyzetet!)

A külső kényszerek tárgyak, szavak vagy képzetek, melyek egy korábbi játékra emlékeztetik. Ilyen lehet például egy kaszinót reklámozó hirdetőtábla, TV-s

pókerjáték, vagy az autópályán egy lehajtó a lóversenypályához. Ide tartoznak olyan helyzetek is, melyeket a játékkal hozunk összefüggésbe. Pl. Van egy nő, aki általában szerencsejátékozik, amikor a lánya táncórán van, vagy amikor a férje nincs a városban.

Emlékszik olyan dolgokra, amiket tapasztalt, látott vagy hallott, és amitől mostanában kényszert vagy vágyat érzett játéokra?

A fenti két fajta kényszer közül melyik váltja ki Önnél a játékot?
Ezt hogyan kezelte?

2. *Kezeleni a sóvárgást*

A sóvárgás elég gyakori érzés, főleg amikor az ember megpróbálja a szerencsejátékot abbahagyni. Ez egy fizikai reakció, vagy válasz, mely ahhoz vezet, hogy kényszert érzünk a játékra. Minden alkalommal, amikor ellen tud ennek állni, teljesít valamit. Majd egyre kisebb lesz a sóvárgás, mind az intenzitását, mind a gyakoriságát illetően. Csak azért mert érzi a sóvárgást, és játszani akar, az nem jelenti azt, hogy játszani kell.

Sok technika segíthet a sóvárgás legyőzésében:

1-es módszer AZONOSÍTÁS

Először is fel kell ismerni, hogy éppen ez a kényszer érzése. Ez az első lépés a sóvárgás kezelésére.

Az emberek ezt különböző módokon élhetik meg. A sóvárgás állhat abból, hogy egy gondolat afelé irányítja, hogy játsszon vagy beugrik egy vizuális kép arról, amint látja magát játszani, vagy lehet egy hang, vagy egy szag, amit a játékkal kapcsol össze.

A sóvárgás fizikai tünetekkel is járhat, pl. erős szívdobogás, izzadt tenyér, vagy hányinger.

Jellemezze, hogy Ön mit érez a sóvárgás alatt, mi kényszeríti Önt játékra?

2-es módszer POZITÍV HELYETTESÍTÉS

Ez a módszer arról szól, hogy egy gondolati képet helyettesítsen egy másik képpel. Például ahelyett, hogy azt idézi fel, ahogy játszik, képzelje azt, hogy horgászik vagy golfozik. Vagy ténylegesen helyettesítse a játékot egy egészségesebb tevékenységgel, például horgászattal vagy golfal.

Mivel tudná helyettesíteni a játékot, amikor kényszert érez rá?

3-as módszer „VÉGIGJÁTSZANI A FORGATÓKÖNYVET”

Ha látja magát a kártyaasztal vagy a játékautomata előtt ülni, gondolja végig, hogy mi fog történni. A kezdeti gondolat nyilván az, hogy nyerni fog. De a valóságban mi történik? Addig játszik, amíg el nem veszít mindent. Aztán mi lesz? Kint áll a parkolóban, undort érez, mérges és szégyenkezik.

És aztán haza kell mennie. Mit érez? Mi történik, amikor hazaér, és meglátja házastársa arcát és ő megtudja, hogy Ön játszott?

Kérjük, írja le, hogy mi történe, ha játszana és vesztené?

4-es módszer AZONNALI NEGATÍV KAPCSOLÁS

Ez egy egyszerű technika, lényege hogy a legrosszabbra kell gondolni, amit a játék során tapasztalt. Az előző példa számos lehetőséget biztosított: azt tapasztalta, hogy messze van a parkoló, öngyilkos érzések kergették, amíg hazafelé vezetett, vagy amikor meglátta a házastársa arcát.

Most ezt kösse össze gondolatban azzal az érzéssel, amikor kényszert érez a játékokra, így minden alkalommal, amikor a játékokra gondol, nem az fog eszébe jutni, hogy mennyi pénzt fog nyerni, vagy milyen öröm fogja érni, hanem a legrosszabb gondolat, tapasztalat ugrik be automatikusan.

Mik a legrosszabb játékkal kapcsolatos élményei?

Ezeket a gondolatokat és érzéseket kell összekapcsolni a 3-as módszernél leírt következményekkel. Minden egyes alkalommal, amikor a játékról gondolkodik, idézze fel ezeket a negatív következményeket, mielőtt eldönti, hogy játszik-e avagy sem!

5-ös módszer ELHALASZTOTT JÁTÉK

Mondogassa magában, hogy ha kényszert is érez a játékra, nem fog játszani a következő órában, 10 percben vagy 1 percben, és ezt várja is meg! A szükséges legkisebb időegységre bontsa le, és halassa el a játékot!

Írja le, hogy mit tud tenni játékának elhalasztása érdekében!

6-os módszer TÁMOGATÁS

Az is segít, ha felhív valakit, főleg akkor, ha ennek a személynek hasonló problémái voltak. Sok gyógyult játékos vallásos és spirituális hite, meggyőződése segítette a sóvárgás kezelésében. Fontos, hogy határozottan kezelje a kényszer és a sóvárgás érzését! Próbálja ki az összes lehetséges eszközt, technikát!

Bármikor, amikor fellép a játékkényszer érzése, próbáljon meg egy baráttal vagy egy családtaggal beszélni. Egy másik lehetőség, ahol több segítséget kaphat a sóvárgás legyőzésében, az a Névtelen Szerencsejátékosok Egyesülete. Menjen el egy összejövetelre, és nézze meg, hogy más tagok mit tesznek a sóvárgás kezeléséért.



3. *Mit tegyünk a játékkal kapcsolatos téves gondolatokkal?*

Egy kényszerhelyzet, a játék iránti sóvárgás, és maga a játék művelése között a játékosok hamis megállapításokat tehetnek, hogy igazolják azt, hogy a játék mellett döntöttek.

Az alábbiakban példát mutatunk be ezekre a játékkal kapcsolatos téves gondolatokra.

Tegyen pipát ahhoz az állításhoz, amivel már Ön indokolta azt, hogy szerencsejátékot játszik!

	Csak egy kicsit játszom.		Megérdemlem, hogy játsszak.
	Egy fogadásból még nem lehet bajom.		Most talán tényleg nyerek. Hogy is nyernék, ha nem is játszom.
	A játék egy könnyű pénzkereseti lehetőség.		Én irányítom a játékot. Csak most éppen nagyon nincs szerencsém.
	Okos vagyok, van egy módszerem az odds mesterek legyőzésére.		A játék megoldás lehet a problémámra.
	Vissza fogom fizetni.		A játéktól jobban érzem magam.
	Egyszer lesz egy igazán nagy nyereményem.		Vissza tudom nyerni.
	Nem veszíthetek a születésnapomon.		Okosabb vagyok, mint a többi játékos.
	Egyéb:		Egyéb:

4. *A pénz kergetése*

A pénz kergetése azt jelenti, hogy a játékosok eltérnek korábbi játékstratégiájuktól, növelik a tétet, azért, hogy visszanyerjék, amit veszítettek. Vissza fognak menni,

hogy játszanak másnap, vagy többször is visszatérhetnek azért, hogy veszteségeiket pótolják.

Habár ezek gyakorlatias, racionális okok, ez a viselkedés általában irracionális. Ez az üldözés egyre nagyobb veszteségekhez vezet, a játékos pedig egyre rosszabb helyzetbe hozza magát.

Három általános séma vagy magyarázat van a pénzkergetésre. Nézze meg, hogy valamelyik jellemző-e Önre!

- 1) Néhány játékos rendkívül versengő. A veszteséget személyes kudarcnak értékelik, és ezt nem tudják elfogadni. Valójában elképzelhetetlen számukra. A játéképben az „Ő” pénzüik van, és ezt vissza kell szerezniük.
- 2) Néhány játékos arra szánja magát, hogy pótolja elveszített pénzét, mielőtt lebukna. Meg vannak arról győződve, ha szégyenletes titkuk kiderülne, házastársuk elhagyná, családjuk elkerülné őket, elfordulna tőlük.
- 3) Néhány játékos egyáltalán nem érez büntudatot. Úgy gondolják, hogy ha visszanyerik pénzüket, amit elveszítettek, nemcsak adósságaik szűnnek meg, hanem az olyan mintha sosem a játék állt volna számukra az első helyen.

	igen	nem
A pénzkergetés része volt valaha szerencsejátékának?		
Úgy gondolja, hogy ez közrejátszik abban, hogy elveszítette a kontrollt?		
Mondhatjuk az Önre, hogy elszánt, amikor kergeti a pénzét?		
A három variáció közül illett Önre valamelyik?		

5. *A pénz a probléma, és a pénz a megoldás is*

A problémás szerencsejátékosoknak gyakran rögeszméjük a pénz. Először is azt hiszik, hogy a pénz minden problémájukra megoldást jelent. Másodszor pedig azt, hogy a játék a pénzszerzés egyik formája.

„A pénz minden problémára megoldást jelent.”

Ez pláne így van, ha elfogyott a fizetése, hitelezői hívogatják, vagy adósságai vannak a játék miatt.

„A játék a pénzszerzés egyik módja.”

Nem vesztett többet annál, mint amennyit nyert? És nem a játék kergette adósságba, és okozta legtöbb aktuális pénzügyi problémáját? Ha tudna fegyelmezettebben játszani, nem kockáztatni feleslegesen, és amikor már jól áll, abba tudná hagyni a játékot, akkor miért nem tudja az egész idő alatt ezt így csinálni?

Honnan tudja, hogy mikor van elég pénze?

Kérjük, írja le, hogy mit jelent Önnek a pénz!

6. Önbecsapás

Az agyunk úgy működik, hogy mintákat keres a múltból ahhoz, hogy előrejelzéseket készítsen.

Ez nem működik a szerencsejáték esetében. Nehéz azt nem elhinni, hogy a játékgép következetes, habár minden játék egy független esemény. A nyerőautomatának, a kockának vagy a kártyának nincs memóriája. Ha fej vagy írás játéknál már nyolcszor volt fej, a kilencedik nem biztos, hogy írás lesz. Nehéz azt elfogadni, hogy az esély még mindig 50-50%.

Gyakran túlbecsülik a megérzések szerepét a játékban, míg úgy gondolják, hogy a szerencse olyan dolog, amit befolyásolni lehet, vagy meg lehet változtatni. Sok

játékos rendkívül babonás. Például elhiszik, hogy irányítani tudják a kockát, de nem játszanak tizenharmadikán.

Milyen babonái vannak Önnek? Kérjük, írja le és próbáljon bizonyítékot találni arra, hogy a végeredményt ezek befolyásolhatják.

Babonáim a játékkal kapcsolatban	Bizonyíték

IV. FEJEZET

ÚJ SZOKÁSOK KIALAKÍTÁSA

1. Menekülés a problémák elől

Gyakran azért játszunk, hogy elkerüljünk különösen fájó érzéseket vagy megszabaduljunk tőlük (szégyen, bűntudat, tehetetlenség, depresszió), vagy problémáktól, melyek megoldhatatlannak tűnnek számunkra.

A játék alatt érezte azt valaha, hogy a stressz elől próbált meg menekülni? Érezte úgy valaha, hogy nem kell semmire sem gondolnia, hogy semmi más nem létezik?

A játék természetesen más problémákat is szül (anyagi, érzelmi, munkahelyi, családi), de ezek is csak eltérítik az embert az eredeti problémáktól.

Milyen probléma elől próbált Ön menekülni a játék segítségével, és ez hogyan sikerült?

Ami elől próbáltam menekülni	Ennek eredménye

Az elkerülés, mint egyfajta problémamegoldás, viselkedés-formáló lehet.

Az emberek különböző módszereket fejlesztenek ki arra, hogy a kényelmetlen és nehéz helyzetekkel ne kelljen foglalkozniuk.

Az alábbi listában pipálja ki, ami illik Önre!

	Alkoholfogyasztás		Drogfogyasztás
	Túlevés		TV nézés
	Interneten szörfölés		Szexuális problémák
	Halogatás		Hazudni másoknak
	Videójátékozás		Könyv, magazin vagy újságolvasás
	Beszélni valakivel, akiben megbízik		Több idő töltése munkával
	Hasonló problémákkal rendelkezők gyűléseire járni		Testmozgás
	Templomba menni		Naplóírás
	Kitakarítani a házat		Meditálás
	Egyéb		Egyéb

2. Megtalálni a változás módjait

Ha azért játszik, hogy meneküljön valamilyen problémája elől, és abbahagyta vagy csökkentette játékát, vannak választási lehetőségei. Lehet más módokat találni, arra, hogy problémáitól megszabaduljon, vagy szembe is nézhet velük, és megtalálhatja a megfelelő módot, hogy hogyan oldja meg gondjait.

Az alábbi stratégiák közül melyik segíthet Önnek?

Nézze meg, hogy az alábbiak mennyire hasznosak az Ön számára?

	Egyáltalán nem segít	Valamennyit segít	Nagyon segít
Beszélni egy barátal, családtaggal vagy terapeutával			
Naplóírás			
Relaxációt tanulni, jóga vagy légzéstechnika segítségével			
Rendszeresen sportolni			
A Névtelen Szerencsejátékosok Egyesületének találkozóin részt venni			
Programokat szervezni, célokat felállítani			
Megtanulni a stressz kezelését			
Meditálni			
Több időt hagyni önmagára			

Emlékezzen arra, hogy az új, megváltozott készségek kifejlesztése egy folyamat, és nem lehet azonnal megcsinálni! A legtöbb probléma nem oldódik meg azonnal. A gyógyulás elején sok ember irreális elvárásokat állít fel magával szemben.

3. *Új elfoglaltságok találása*

Sok játékosnak okoz problémát az unalom, főleg amikor nemrég hagyták abba vagy csökkentették a játékot.

- Néhányuknak a játék volt életük értelme. Ha kevésbé vannak lekötve, több idejük van, úgy érezhetik, hogy kevés inger éri őket.
- Az unalom azt is jelentheti, hogy az ember kellemetlenül érzi magát a saját társaságában (és főként a saját érzéseivel).

Ezek miatt fontos, hogy új hobbit és új elfoglaltságot találjanak, hogy értelmet és célt adjanak életüknek. Ez önmagában is izgalmas feladat. Ellenben furán és kellemetlenül érezhetik magunkat az „átállás” alatt.

Készítsen egy listát azokról a tevékenységekről és hobbikról, amelyeket Ön szeret, és jó időtöltés, de nem a szerencsejátékhoz kapcsolódnak! Ezek lehetnek olyan hobbik, melyeket valaha szeretett, de felhagyott velük, és lehetnek új tevékenységek, melyeket mindig is meg akart tanulni vagy ki akart próbálni.

Régi tevékenységek:

1. _____

4. _____

2. _____

5. _____



3. _____

6. _____

Új tevékenységek:

1. _____

4. _____

2. _____

5. _____

3. _____

6. _____

Ha fontosnak tartja, hogy meggyógyuljon, másképp fog az emberekhez viszonyulni, új élményekkel fog gazdagodni, és minden nap új dolgot fog tanulni.

A mának éljen, ne a múltnak, és ne a jövőnek. A Névtelen Szerencsejátékosok Egyesülete azt javasolja, hogy egyik napról a másikra éljen. Ez nem olyan könnyű, mint amilyennek hangzik. Lehet, hogy Ön ennél kisebb intervallumban próbálja meg, például egy órára koncentrál.

4. *Megbocsátani saját magának*

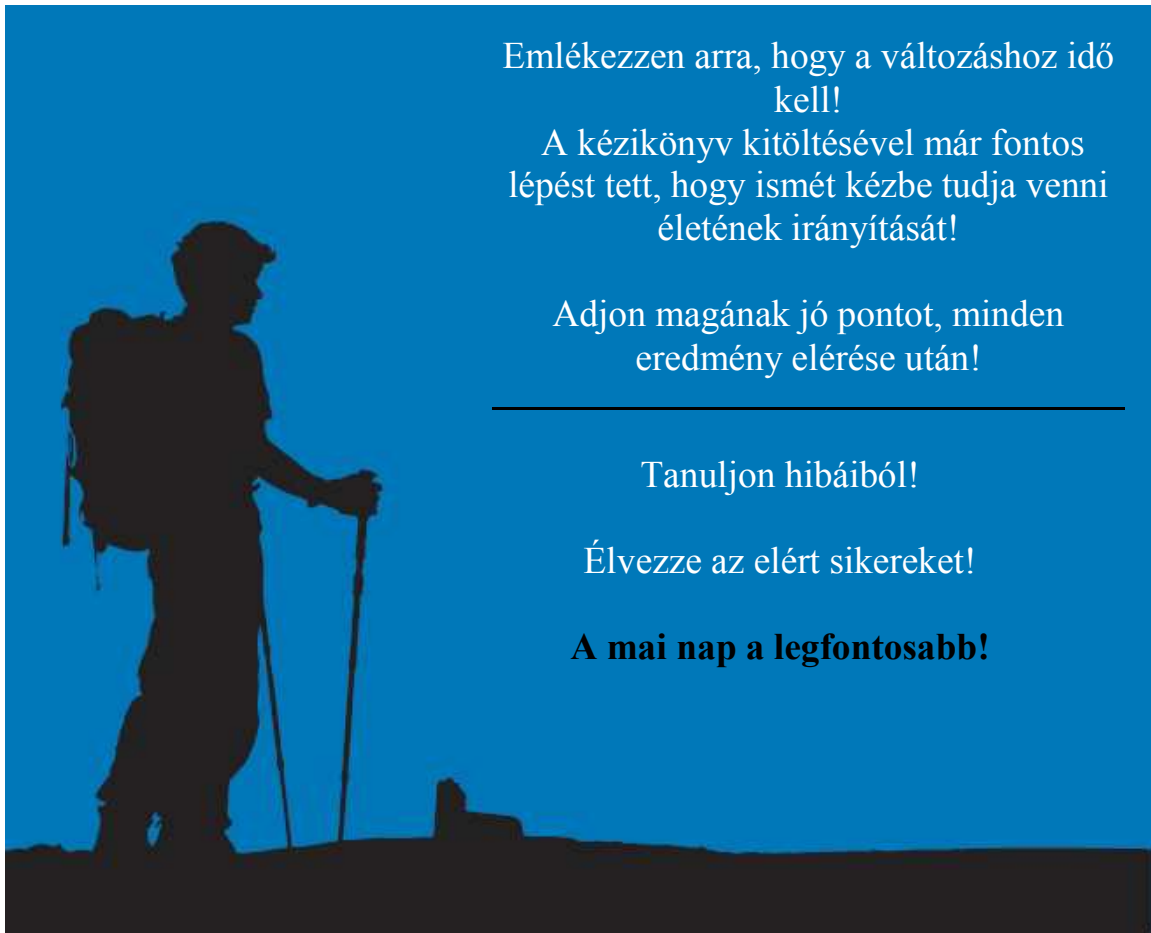
A szerencsejátékkal kapcsolatos probléma nagyon fontos része az, hogy a szégyen és a büntudat érzete sokkal a játék abbahagyása után is megmaradhat. A Névtelen Szerencsejátékosok Egyesülete vagy egy egyéni terapeuta hasznos lehet, hogy segítsen javítani a kapcsolatot családtagjaival, vagy másokkal, akiket megsértett.

Gyakran elhanyagolják, de az is nagyon fontos a gyógyulás folyamata alatt, hogy önmagának megbocsásson. Ez számos lépésből áll, de most elkezdődhet a folyamat.

- Az első lépés az, hogy megbocsásson önmagának, lépjen túl a szerencsejátékon vagy más ártalmas viselkedésen, és tudja azt mondani, hogy „valaha ezt és ezt csináltam, de többé már nem teszem”.
- A második lépés az, hogy próbálja meg érezni, hogy mi volt irracionális, önpusztító vagy ártalmas viselkedésében, „Sértő volt, hülyeség volt, de

megpróbálom megérteni, hogy miért gondoltam úgy, hogy szükségem van azt tenni, amit tettem.”

Remélhetőleg a kézikönyv elolvasásával, a feladatok kitöltésével, és azzal, hogy elgondolkodik a válaszokon, megkezdődik a folyamat, hogy meg tudja önmagának bocsátani és el tudja fogadni önmagát.



Emlékezzen arra, hogy a változáshoz idő kell!

A kézikönyv kitöltésével már fontos lépést tett, hogy ismét kézbe tudja venni életének irányítását!

Adjon magának jó pontot, minden eredmény elérése után!

Tanuljon hibáiból!

Élvezze az elért sikereket!

A mai nap a legfontosabb!

V. FEJEZET

VÁLTOZÁSÁNAK, FEJLŐDÉSÉNEK ÁTTEKINTÉSE

1. Céljai és tervei

A 3. fejezetben célokat állított fel maga elé, hogy kontrollálja a játékot például azáltal, hogy limiteket állít fel, bizonyos fajta játékokat abbahagy, vagy teljesen felhagy a szerencsejátékkal.

Mi most a célja?

Nézze át az előző négy fejezetet! Mi a legnagyobb különbség? Hogyan foglalná össze a tanultakat?

Van terve arra, hogy hogyan változtassa meg a szerencsejátékát? Mi ez?

A legtöbb ember általában hasznosnak tartja, ha terveiről másoknak beszélhet. Milyen fajta segítség kell Önnek? Honnan fogja ezt megkapni? _____

Mik még azok a dolgok életében, amelyen dolgoznia kell játékának kontrollálása érdekében?

Milyen lehetséges problémákkal kell szembenéznie? Életstílusán mit kell változtatnia ahhoz, hogy elkerülje azokat a helyzeteket, melyek játékra kényszerítenék?

Barátai támogatni fogják abban, hogy ne játsszon? Vagy ha Ön sportfogadó volt, fogja nézni ezekután a sporteseményeket, olvasni az újságok sportrovatát, vagy hallgatni a sportriportokat?

2. A botlások és visszaesések kezelése

Arra számíthatnia kell, hogy a problémák időről időre előjönnek. Ha hibázik, megbotlik, enged a csábításnak és újra játszik, tudja, hogy nem vallott kudarcot. Emlékeztesse magát a régebben elért eredményeire!

- Gyakran Ön előre is meg tudja jósolni, hogy mikor jön elő újra a problémás szerencsejáték. Ha az élet más területein hullámvölgyben van, valószínűbb, hogy nem tudja majd kontrollálni a szerencsejátékot.
- Botlásaiból és visszaeséseiből tanulhat is, ha felismeri, hogy mik kényszerítik a játékra, mik a kockázatos helyzetek.
- Gondolja át, hogy mi történt, nézze meg, hogy legközelebb hogyan tudja megállni a játékkényszert, és elkerülni a kockázatos helyzeteket.
- Olvassa át újra a kézikönyvet, és írja le újabb gondolatait!

Tanuljon a hibáiból, nézze meg, hogy mik a hasznosítható ötletek, találja ki, hogy a jövőben ez mitől lesz jó Önnek!

(példák) Elmentünk a kollégákkal ebédelni, és egy kártyaklub útba esett.	

FÜGGELÉK**FORRÁSOK****KÖSZÖNETNYILVÁNÍTÁS****I. A játéknapló üres oldalai**

Hol/helyzet			
Gondolatok és érzések a játék előtt			
Gondolatok és érzések a játék alatt			
Megnyert vagy elveszített pénz összege			
Gondolatok és érzések a játék után			

TOVÁBBI FORRÁSOK

Ha további segítségre lenne szüksége, vagy úgy érzi, hogy a kézikönyvben leírt technikák nem voltak sikeresek az Ön számára, vannak egyéb lehetőségek is.

1. *Névtelen Szerencsejátékosok Egyesülete*

www.gamblersanonymous.org vagy <http://www.gamblersanonymous.hu/>

2. *Problémás szerencsejátékosok segítői*

A Névtelen Szerencsejátékosok Magyarországi Csoportjának elérhetőségei:

G.A. INFO: 1447 Budapest, Pf. 535.

Telefonügyelet : +36-20/462-83-04

Gam-Anon (Hozzá tartozói csoport) telefon: +36-30-246-9327

E-mail : ga@gamblersanonymous.hu

Dr.Info*– Lakossági egészségügyi információs szolgálat telefonon és interneten

Telefonszám: 06 40 374-636

A telefonos információs szolgáltatás minden nap éjjel-nappal (0-24 óráig) elérhető.

Internetes cím: www.dr.info.hu

A „Segélyvonalak” menüpont alatt az adatbázisban szereplő segélyvonalak között tud keresni.

3. *Források:*

- Berman, Linda, M.S.W. and Mary-Ellen Siegel, M.S.W. Behind the 8-Ball: A Guide for Families of Gamblers. iUniverse, Inc., San Jose, 1998.
- Estes, Ken and Mike Brubaker. Deadly Odds: Recovery from Compulsive Gambling. A Fireside/Parkside Book. Simon & Schuster, New York, 1994.
- Lee, Bill. Born to Lose: Memoirs of a Compulsive Gambler. Hazelden. Hazelden Foundation, Center City, 2005.

- Petry, Nancy M. Pathological gambling: etiology, comorbidity and treatment. American Psychological Association Press, Washington DC, 2005.

KÖSZÖNETNYILVÁNÍTÁS

Ez a munkafüzet speciálisan egy tanulmány részeként íródott, melyet a Problémás és Kóros Szerencsejáték-függők Hivatala, Kaliforninai Alkohol és Drogellenes Program keretén belül hoztak létre.

Köszönetet mondunk Timothy W. Fongnak, hogy engedélyezte az eredeti amerikai kiadvány magyar nyelven történő megjelentetését!

További információért kérjük vegye fel a kapcsolatot:

tessenyi.judit@szerencsejatek.hu

Szeretettel várjuk a sikertörténeteket és az alkotó kritikai észrevételeket is!