

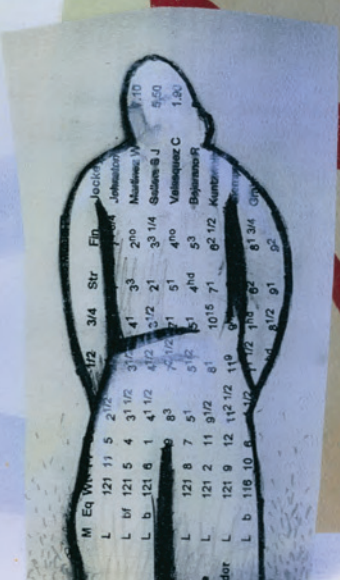
# GASTINO

## JOCUL DE NOROC

Ghid pentru familii

## PROBLEMĂ

2	17	35	48	61
	21	39	52	66
	FREE			65
				62



camh

Centre for Addiction and Mental Health  
Centre de toxicomanie et de santé mentale



# Jocul de noroc problemă: Ghid pentru familii

Proiect al grupului pentru jocul de noroc problemă



Centre for Addiction and Mental Health  
Centre de toxicomanie et de santé mentale

A Pan American Health Organization / World Health Organization  
Collaborating Centre  
Affiliated with the University of Toronto

ISBN 978-606-92985-5-8

Copyright © 2004, 2005, 2006, 2008 Centre for Addiction and Mental Health,  
Toronto ON

No part of this work may be reproduced or transmitted in any form or by any means electronic or mechanical, including photocopying and recording, or by any information storage and retrieval system without written permission from the publisher—except for a brief quotation (not to exceed 200 words) in a review or professional work.

2844/07-06

Copyright © 2011, Romanian Association for the Study of Gambling – RASG



**RASG**  
Romanian Association for the  
Study of Gambling

[www.rasgcluj.org](http://www.rasgcluj.org)

Nicio parte a acestei lucrări nu poate fi reprodușă sau transmisă în vreo formă fie electronică sau mecanică, fie fotocopiată sau stocată, fie prin alte mijloace de stocare fără acordul scris al editorului cu excepția scurtelor recenzii (fără a depăși 200 de cuvinte) sau în scopuri profesionale.

Traducători: Izabela Ramona Todiriță și Daliana Maria Olah

Editată la



tel./fax: 0364109412

e-mail: [portideschise@gmail.com](mailto:portideschise@gmail.com)

Tipărit în România

# Cuprins

Mulțumiri	5
Introducere	7
1 Ce înseamnă jocurile de noroc?	9
2 Ce înseamnă jocul de noroc problemă?	11
3 Efectele jocurilor de noroc	17
4 Calea spre schimbare	23
5 A primi ajutor	35
6 Unde primesc ajutor?	39



# Mulțumiri

Acest ghid este realizat pe baza cunoștințelor și a experienței personalului din cadrul Proiectului dedicat problemelor legate de jocurile de noroc din Centrul pentru dependență și sănătate mintală (Centre for Addiction and Mental Health - CAMH). De asemenea, am primit informații și din partea consilierilor, dar și din partea altor persoane din Ontario care se ocupă de oameni cu problemele legate de jocurile de noroc. Astfel, suntem recunoscători clienților care au citit manuscrisul și ne-au oferit sfaturi valoroase.

*Problem Gambling: A Guide for Families* (Jocul de noroc problemă: Ghid pentru familii) a fost realizată de către personalul din departamentul programului de dezvoltare aparținând Centrului pentru dependență și sănătate mintală (CAMH).





# Introducere

Acest ghid se adresează persoanelor îngrijorate că cineva apropiat lor se confruntă cu probleme legate de jocurile de noroc. Dacă vă confrunțați dumneavoastră înșivă cu probleme legate de jocurile de noroc, vă rugăm să consultați broșura „Jocul de noroc problemă: despre jocul problemă, opțiuni”.

Este posibil ca cineva important vouă să joace într-o manieră care vă îngrijorează. Poate un membru al familiei care joacă cauzează probleme financiare și familiale. Este posibil ca acest lucru să vă facă să vă simțiți nervos sau confuz.

Majoritatea familiilor care se confruntă cu jocul de noroc problemă doresc să înțeleagă cum anume să recapete controlul asupra propriilor vieți. Sperăm ca acest ghid vă va ajuta să:

- înțelegeți jocul de noroc problemă
- înțelegeți cum anume jocurile de noroc vă pot afecta familia
- găsiți metode pentru a vă ordona viața familială
- faceți față problemelor financiare
- învățați cum anume consilierea vă poate ajuta pe dumneavoastră, respectiv familia dumneavoastră
- găsiți mijloace care au ajutat alte familii.

Poate că viața dumneavoastră pare lipsită de ordine, chiar haotică. Este posibil ca jocurile de noroc să vă cauzeze probleme financiare și dificultăți în viața familială. Însă, cu ajutor, familia dumneavoastră poate să facă față și să soluționeze problemele provocate de jocurile de noroc. Consilierii profesioniști au ajutat mii de oameni să își învingă sau să își controleze aceste probleme. Oamenii cu probleme legate de jocurile de noroc pot să fie reabilitați, iar familiile lor pot să își revină. Familia dumneavoastră poate fi una din aceste familii. Tocmai prin faptul că citiți această carte săvârșiți un prim pas important.



# 1

## Ce înseamnă jocurile de noroc?

Se consideră “joc de noroc” dacă vă asumați riscul de a pierde bani sau bunuri personale și, totodată, câștigul sau eșecul este ghidat de noroc.

Există o mulțime de căi diferite de a participa la jocuri de noroc, acestea incluzând:

- jocuri de casino
- bingo
- keno
- jocuri electronice
- bilete de loterie
- bilete răzuibile
- a paria pe jocuri de cărți, mah-jong sau domino
- a paria pe curse de cai
- a paria pe alte sporturi
- a paria pe anumite jocuri de îndemânare, cum ar fi golful sau biliardul
- participarea la tombolă sau alte concursuri similare
- jocuri de noroc online (Internet)
- supoziții asupra valorilor de la bursă

## PROBLEMELE JOCURILOR DE NOROC: CIFRE

Jocurile de noroc și problemele aferente acestora sunt în creștere în Canada:

- În anul 1992 loteriile naționale, jocurile electronice și casino-urile aveau un profit de 2.7 miliarde de dolari. În 2003/04, cifra profitului a fost de 14.575 miliarde de dolari.
- În anul 2005, 63,3% dintre adulții din Ontario mărturiseau participarea la anumite jocuri de noroc cel puțin o dată în anul respectiv.
- Femeile pariază în medie la fel de des ca bărbații. Însă, aceștia din urmă tind să cheltuiască mai mulți bani.
- În 2003/04, adultul canadian cheltuia 596 dolari în urma participării la jocurile de noroc.
- Pe măsură ce jocurile de noroc și, implicit, pariatal devin tot mai accesibile, numărul persoanelor afectate de problemele survenite în urma acestor acțiuni crește și el.
- În Ontario, în jur de 332000 oameni se confruntă cu probleme cauzate de jocurile de noroc.
- Tinerii adulți, cu vârste cuprinse între 18-24 ani au o rată de două ori mai mare a problemelor legate de jocurile de noroc.
- Studiile au arătat că jocurile de noroc sunt din ce în ce mai populare în rândul elevilor de liceu. Datorită Studiului CAMH din Ontario pentru consumul de droguri privind studenții din 2005 s-a aflat că în jur de 4% dintre studenții prezintă un risc pentru jocul de noroc problemă, bărbații fiind mai predispuși la această problemă decât femeile (7% vs. 2%). Procentul tuturor studenților care au jucat cărți a crescut în mod semnificativ între anii 2003 (24%) și 2005 (33%).

## 2

# Ce înseamnă jocul de noroc problemă?

Problemele legate de jocurile de noroc nu determină doar probleme legate de bani. Acestea pot afecta întreaga viață a unei persoane.

Jocurile de noroc devin o problemă atunci când:

- intervin în bunul mers al activităților de la locul de muncă, de la școală sau al altor activități
- creează probleme sănătății dumneavoastră psihice sau fizice
- creează probleme financiare
- vă strică reputația
- cauzează probleme familiale sau probleme cu prietenii

Există diferite nivele ale problemelor legate de jocurile de noroc (vezi mai jos).

### NIVELE ALE PROBLEMELOR JOCURILOR DE NOROC

Problemele legate de jocurile de noroc variază între ușor și sever:

- *Majoritatea persoanelor care joacă o fac în mod ocazional, din plăcere, fără să dezvolte probleme.*
- *Jucătorii „sociali” care se joacă în mod regulat, însă, pentru care nu primează jocurile de noroc, ci familia și slujba.*
- *Persoanele care se joacă în mod excesiv întâmpină adesea probleme la locul de muncă sau probleme în familie și cu prietenii. Participarea acestora la jocurile de noroc, adesea, cauzează probleme financiare.*
- *Pentru unii oameni, jocurile de noroc afectează în mod grav fiecare aspect al vieții lor.*

**Oamenii cu probleme legate de jocurile de noroc sunt de toate vârstele, aparțin tuturor grupurilor sociale, culturale și de muncă.**

Nu toți oamenii care se joacă în mod excesiv sunt la fel, precum nici problemele pe care le întâmpină aceștia. Oamenii cu probleme legate de jocurile de noroc sunt de toate vârstele, aparțin tuturor grupurilor sociale, culturale și de muncă. Unii oameni manifestă rapid probleme legate de jocurile de noroc, în timp ce alții le manifestă în timp. Există o mulțime de motive care ar putea cauza dezvoltarea acestor probleme. De exemplu, unii oameni dezvoltă aceste probleme când încearcă să își câștige banii pierduți anterior sau fiindcă sunt fascinați de euforia jocului. Alții care sunt foarte stresați consideră jocurile de noroc ca fiind o alinare, un refugiu.

## De ce unii oameni au probleme legate de jocurile de noroc?

Oportunități privind jocurile de noroc sunt pretutindeni. Jocurile de noroc sunt foarte populare, acceptate și mediatizate intens. Asta înseamnă că mai mulți oameni joacă, și că aceștia se joacă mai des. Majoritatea oamenilor nu cunosc riscurile implicate în practicarea jocurilor de noroc sau semnele sau indiciile problemelor legate de jocurile de noroc. Din cauza aceasta mulți oameni dezvoltă probleme privind jocurile de noroc fără să își dea seama ce se întâmplă de fapt.

Mulți oameni practică jocurile de noroc fără a întâmpina probleme. Ei văd jocurile de noroc ca un mod de a se distra sau o cale de a petrece timpul cu prietenii. Acești jucători speră la un câștig, însă nu se așteaptă la el.

Oamenii care dezvoltă problemele legate de jocurile de noroc pot începe în acest mod. Însă, deseori, au alte motive pentru a practica jocuri de noroc, precum:

- speră la un câștig consistent
- încearcă să își câștige banii pierduți înapoi
- senzația intensă trăită în momentul asumării riscurilor
- impulsivitate (acționează fără să se gândească)
- încearcă să își îmbunătățească stima de sine
- singurătatea
- fuga de problemele vieții
- alinarea suferinței fizice și emoționale
- a face față depresiei și anxietății.

Unele tipuri de jocuri de noroc cauzează mai multe dificultăți decât altele. De exemplu, jocurile electronice s-ar putea să atragă jucătorii datorită trăsăturilor continue de joc, numeroase câștiguri mici, șansa unor câștiguri mai consistente și ceea ce par numeroase oportunități de câștig. Oricum, orice fel de joc de noroc poate deveni o problemă.

## Factorii de risc

Există o mulțime de factori de risc legați de problemele privind jocurile de noroc. Factorii de risc sunt caracteristici care pot să facă un om să aibă o anumită predispoziție pentru jocul de noroc problemă. O persoană are un risc mai mare dacă:

- a avut un câștig mare la începutul „carierii” privind jocurile de noroc
- are probleme financiare
- a avut de înfruntat, recent, o pierdere sau o schimbare în viața, precum probleme în relația de cuplu, divorț, pierderea slujbei, izolarea sau moartea unei persoane dragi
- se joacă pentru a face față unei neliniști privind sănătatea personală și/sau din cauza unei suferințe fizice
- se simte adesea singură
- are puține interese sau hobby-uri sau simte că viața lor nu are niciun sens
- se simte adesea plictisită, își asumă riscuri sau acționează impulsiv
- se folosește de jocurile de noroc sau alcool sau alte droguri pentru a face față sentimentelor sau evenimentelor supărătoare
- se simte adesea deprimată sau anxioasă/neliniștită
- a fost abuzată sau a trecut printr-o traumă
- are (sau a avut) probleme cu alcoolul sau cu alte droguri, cu jocurile de noroc sau probleme cu faptul că cheltuiește peste măsură
- aparține unei familii în care, cineva, s-a confruntat, în trecut, cu probleme legate de alcool, alte droguri, jocuri de noroc sau a cheltuit bani peste măsură
- consideră că are un sistem sau o strategie menită să îi aducă mai multe șanse de câștig.

**Există o mulțime de factori de risc care pot să facă un om să aibă o anumită predispoziție pentru jocul de noroc problemă.**

Cu cât mai multe puncte din această listă caracterizează persoana respectivă, cu atât este mai important și necesar să își rezolve problemele legate de jocurile de noroc.

## Semne care anunță jocul de noroc problemă

Din moment ce citiți această broșură, sunteți probabil îngrijorat deja că jocurile de noroc vă rănesc familia. Aveți încredere în propriile sentimente. Adesea, familiile sunt conștiente că se petrece ceva greșit, însă nu știu exact ce e în neregulă. Oamenii care au probleme privind jocurile de noroc s-ar putea să vă ascundă lucruri sau să vă mintă în legătură cu locul unde au fost sau în legătură cu banii pierduți. Acest lucru îngreunează identificarea jocului de noroc problemă.

**Oamenii care au probleme privind jocurile de noroc s-ar putea să vă ascundă lucruri sau să vă mintă în legătură cu locul unde au fost sau în legătură cu banii pierduți.**

Aici găsiți câteva semne referitoare la problemele legate de jocurile de noroc. Cu cât observați mai multe semne, cu atât este mai probabil ca jocurile de noroc să constituie o problemă.

### Semne referitoare la bani

- Lipsesc bani din casă sau din conturile bancare.
- Acel membru al familiei este rezervat și prost dispus în privința banilor. El/Ea ascunde extrase de cont.
- Împrumută bani prin intermediul cărților de credit, împrumuturilor bancare sau de la familie și prieteni.
- Facturile se adună, plățile nu sunt făcute, iar creditorii vă hărțuiesc.
- Planurile de pensionare și asigurare sunt folosite, sau plățile nu sunt făcute.
- Obiectele de valoare dispar, iar apoi reapar.
- Și-a luat mai multe slujbe, însă dumneavoastră nu sesizați bani în plus.
- Nu are niciodată bani.
- Mânuieste banii pentru a putea juca sau plăti datoriile.

### Semne emoționale

Acest membru al familiei:

- se izolează de familie și prieteni
- pare anxios, absent sau întâmpină dificultăți de atenție
- i se schimbă des stările de dispoziție și are izbucniri de furie
- câteodată are o părere bună despre el/ea (atunci când persoana are parte de câștiguri)
- vi se plânge de plictiseala și neliniște
- este deprimat și/sau se gândește la sinucidere.



## Semne referitoare la timp

Acest membru al familiei:

- întârzie adesea la lucru sau la școală
- este plecat pentru perioade lungi și inexplicabile de timp.

## Schimbări comportamentale

Acest membru al familiei:

- încetează să mai facă lucruri care îi ofereau satisfacție
- prezintă schimbări în ceea ce privește somnul, alimentația, sau sexul
- nu respectă promisiunile făcute sau inventează anumite scuze
- nu are grijă de el/ea însuși/însăși sau își ignoră munca, școală sau sarcinile din familie
- consumă alcool sau alte droguri mai des
- nu are grijă de copii
- lipsește de la evenimente familiale
- se gândește la și vorbește încontinuu despre jocurile de noroc
- își schimbă prietenii/anturajul (valabil în special la adolescenți)
- are mai multe probleme de sănătate sau probleme legate de stres (de exemplu: dureri de cap, probleme intestinale)
- minte despre jocurile de noroc
- nu dorește să cheltuiască bani pe nimic altceva decât jocuri de noroc
- înșeală sau fură pentru a-și furniza bani pentru jocurile de noroc sau pentru a-și plăti datoriile
- are conflicte legate de bani cu alți oameni
- are probleme legale din pricina jocurilor de noroc.

## Cum să primiți ajutor

Dacă considerați că un prieten sau un membru al familiei dumneavoastră are o problemă legată de jocurile de noroc puteți să primiți ajutor. Capitolul 5 tratează tocmai acest aspect.



# 3

## Efectele jocurilor de noroc

### De ce nu se pot opri?

Majoritatea oamenilor care practică jocurile de noroc pierd încet controlul asupra timpului și banilor pe care îi investesc în practicarea jocurilor de noroc. Ei se concentrează asupra jocurilor de noroc și își ignoră celelalte responsabilități, și totodată, ignoră prejudiciile cauzate de jocurile de noroc. Unii oameni care joacă în mod excesiv nu asociază problemele vieții lor cu practicarea jocurilor de noroc. Alții au încercat să reducă sau să se oprească, însă au eșuat. Acum, aceștia se simt irascibili și supărați de fiecare dată când încearcă să facă o schimbare.

Majoritatea oamenilor care joacă în mod excesiv trăiesc adevărate traume interioare. Sunt conștienți de faptul că le cauzează probleme celor dragi lor. S-ar putea să devină anxioși/neliniștiți sau nefericiți și adesea au sentimente de ură față de ei înșiși. Dorința de a se juca este puternică și foarte greu de controlat. Ei nu se simt în stare să renunțe la timpul, banii și sentimentele investite în jocurile de noroc. Nu pot să accepte faptul că nu își vor recupera pierderile niciodată.

Alți oameni promit că renunță la aceste obiceiuri, însă nu pot să o facă. Ei se tem să nu fie descoperiți de cei dragi lor. Acest lucru îi împinge înspre izolare și datorii. Ei speră că problemele lor vor fi rezolvate în urma unui câștig substanțial. Primul pas în reabilitarea oamenilor cu problemele legate de jocurile de noroc este acela de a renunța la pierderile lor și la speranța unui potențial câștig mare. Mai apoi, ei pot să redobândească control asupra jocurilor de noroc și asupra propriilor vieți.

## Impactul asupra familiilor

Deja probabil știți cât de mult pot fi rănite familiile din pricina jocurilor de noroc. Familiile pot fi afectate în diferite feluri. Problemele legate de jocurile de noroc pot fi ascunse pentru un timp îndelungat, astfel, multe familii sunt șocate când află, de fapt câți bani s-au irosit.

Unele relații nu pot rezista în fața problemelor legate de jocurile de noroc. Alte familii luptă în ciuda dificultăților, iar membrii devin mai uniți și mai puternici împreună. Oamenii care se confruntă cu jocul de noroc problemă pot fi reabilitați, însă această reabilitare necesită timp și răbdare pentru ca ei să își poată rezolva toate problemele.

**Oamenii care se confruntă cu jocul de noroc problemă pot fi reabilitați, însă această reabilitare necesită timp și răbdare pentru ca ei să își poată rezolva toate problemele.**

Nu luați hotărâri importante în legătură cu relația dumneavoastră atunci când sunteți stresați. Gândiți-vă bine la toate lucrurile și luați în calcul și sentimentele și nevoile întregii familii. Consilierea vă poate ajuta să vă explorați opțiunile și să decideți ce este mai bine pentru dumneavoastră și familia dumneavoastră (vezi Capitolul 5).

## Cum sunt afectate familiile?

### Probleme financiare

Lucrul cel mai obișnuit este pierderea banilor. Economii, proprietatea sau bunurile ar putea să fie pierdute pe neașteptate. Acest fel de criză financiară poate face familia să se simtă speriată, nervoasă și trădată.

### Probleme emoționale și izolare

Probleme legate de jocurile de noroc generează sentimente foarte puternice. Membrii familiei s-ar putea simți rușinați, răniți, speriați, nervoși, confuzi și neîncrezători. Aceste sentimente îngreunează soluționarea problemelor. Persoana care joacă ar putea chiar să nege faptul că există o problemă.

Izolarea constituie o altă problemă:

- Mulți parteneri preferă să se depărteze atât emoțional cât și fizic de persoana care i-a rănit.
- Mulți oameni care se confruntă cu probleme legate de jocurile de noroc, se poate să evite compania altor persoane, deoarece se simt rușinați. Astfel, sprijinul și dragostea pot fi mai greu de găsit.
- Prietenii se pot încheia din cauza datoriilor neplătite.

## Sănătatea fizică și mentală

Câteodată, stresul provocat de problemele legate de jocuri de noroc poate să cauzeze probleme de sănătate atât pentru jucători, cât și pentru familie. Aceste probleme pot fi anxietate/neliniște, depresie și alte probleme legate de stres, precum tulburări de somn, ulcer, probleme intestinale, dureri de cap și dureri musculare.

## Burn-out

Multe familii care se confruntă cu stresul familial fac față cu greu problemelor existente. Un singur membru s-ar putea să preia mai multe responsabilități și sarcini pentru a menține un control și un echilibru familial. Acest lucru poate conduce la ceea ce se numește *burn-out*, o stare de epuizare și apatie. Adesea, membrii familiei își concentrează atenția înspre persoana cu probleme legate de jocurile de noroc și se neglijează pe ei înșiși sau uită să se mai distreze.

Adesea, membrii familiei își concentrează atenția înspre persoana cu probleme legate de jocurile de noroc și se neglijează pe ei înșiși sau uită să se mai distreze.

## Impactul asupra copiilor

Atunci când un părinte sau o rudă se confruntă cu o problemă legată de jocurile de noroc, copiii se pot simți neglijați, deprimați și nervoși. S-ar putea să își asume vina, crezând că afișarea unui comportament supus va opri problema. Unii copii au grijă de frații sau surorile lor mai mici, sau încearcă să își sprijine părintele. Această responsabilitate provoacă stresul la copii.

Totodată, copiii s-ar putea să creadă că trebuie să aleagă între părinți. Este posibil ca ei să își piardă încrederea în părintele care nu își îndeplinește promisiunile. S-ar putea să își fure părintele sau să aibă probleme la școală. Mai mult, pentru a distra atenția părintelui cu probleme, unii copii s-ar putea să recurgă la:

- consumul de alcool sau alte droguri
- jocuri de noroc
- încălcarea legii.

Este important să ajutați copiii să înțeleagă că problemele familiei nu sunt din vina lor. Copiii au nevoie de un mediu familial sigur și echilibrat și de o copilărie normală. Consilierea familială sau individuală poate ajuta copiii să facă față acestor schimbări (vezi Capitolul 5).

## Abuz fizic și emoțional

Violența în familie este mai frecventă atunci când familia se află într-o criză. Probleme legate de jocurile de noroc pot să provoace abuzul fizic sau emoțional al partenerului, al unui părinte în vârstă sau al unui copil. Cereți imediat ajutor dacă sunteți în situația respectivă (vezi Capitolul 6).

**Stresul, anxietatea și depresia sunt lucruri obișnuite atât pentru oamenii care au probleme legate de jocurile de noroc, cât și pentru familiile lor.**

## Anxietate și depresie

Stresul, anxietatea și depresia sunt lucruri obișnuite atât pentru oamenii care au probleme legate de jocurile de noroc, cât și pentru familiile lor. Toate aceste lucruri pot îngreuna somnul, gândirea și rezolvarea de probleme.

S-ar putea să vă confrunțați cu o depresie majoră dacă aveți următoarele simptome pentru mai mult de două săptămâni, simptome care vă îngreunează viața cotidiană:

- V-ați pierdut interesul pentru activitățile obișnuite.
- Vă simțiți deprimat, trist sau irascibil.
- Somnul dumneavoastră a suferit schimbări (de exemplu nu puteți adormi sau nu puteți dormi mult sau dormiți prea mult).
- Pofta dumneavoastră de mâncare a suferit schimbări. Fie ați slăbit, fie v-ați îngrășat.
- Vă simțiți neajutorat, fără speranță sau deznădăjduit.
- Aveți dificultate în a vă gândi la anumite lucruri, sau în a vă aduce aminte anumite lucruri. Totodată, gândurile dumneavoastră sunt procesate mai încet.
- Aveți permanent sentimente de vinovăție. Vă preocupă permanent problemele dumneavoastră.
- V-ați pierdut interesul pentru sex.
- Vă simțiți oboseț fizic, greoi și încet; sau vă simțiți neliniștit și iritabil.
- Vă simțiți nervos.
- Vă gândiți la sinucidere.

Dacă întâmpinați oricare dintre aceste dificultăți, discutați cu doctorul de familie sau oricine din personalul din sistemul sanitar. Vorbiți cu aceștia și despre problemele dumneavoastră cu jocurile de noroc. Tratamentul poate include și medicație și/sau consilierea, dar și alt fel de sprijin.

## Riscul de sinucidere

Ratele de suicid pentru oamenii care se joacă în mod excesiv și membrii familiilor lor sunt mai mari. Cei înclinați să recurgă la sinucidere sunt cei care au problemele mentale (precum depresia) sau cei care consumă alcool sau alte droguri. Oamenii care au amenințat că se vor sinucide și cei care s-au rănit în trecut prezintă un risc mai mare pentru suicid.

Dacă vă gândiți la sinucidere sau vă faceți planuri pentru a vă pune capăt vieții, cereți ajutor imediat. Nu este nevoie să vă înfrunțați singur problemele.

### CE SĂ FACEȚI DACĂ VĂ GÂNDIȚI LA SINUCIDERE?

Dacă vă gândiți să vă puneți capăt vieții:

- Îndreptați-vă imediat înspre centrul de urgență din localitatea dumneavoastră.
- Descotorosiți-vă de orice mijloace de care v-ați putea folosi să vă puneți capăt vieții (arme de foc, medicamente).
- Dezvăluți familiei sau unui prieten cum vă simțiți.
- Pentru sprijin și informații sunați 112.
- Dezvăluți doctorului ce probleme aveți, inclusiv cele legate de jocurile de noroc.
- Nu consumați alcool sau alte droguri, acestea vor înrăutăți situația dumneavoastră.
- Contactați linia de asistență telefonică pentru probleme legate de jocuri de noroc din Ontario (1 888 230-3505) și stabiliți o programare cu un consilier cât mai repede posibil (vezi pagina 39). De obicei, puteți fi programat în câteva zile.
- Discutați problemele dumneavoastră cu cineva în care aveți încredere, precum un prieten sau un preot.

### Ce să faceți dacă un membru al familiei se gândește la sinucidere?

Un membru al familiei poate avea gânduri despre sinucidere dacă el/ea:

- își schimbă comportamentul, aspectul fizic sau dispoziția
- pare deprimat/ă, trist/ă sau retras/ă
- renunță la bunuri prețioase
- vorbește despre sinucidere și admite că are un plan
- își face testamentul sau vorbește despre dorințele personale ultime.

Dacă se întâmplă asta, dumneavoastră ar trebui să:

- vă păstrați calmul și să ascultați cu atenție
- permiteți persoanei să vorbească despre sentimentele ei
- acceptați ce spune persoana respectivă. Nu judecați și nu încercați să rezolvați problema
- întrebați persoana dacă simte că vrea să își pună capăt zilelor și dacă are un plan
- îndepărtați orice mijloace de care s-ar putea folosi persoana pentru a-și pune capăt vieții (arme de foc, medicamente)
- luați în serios orice amenințare de suicid din partea persoanei
- sprijiniți și îndreptați persoana înspre ajutor profesional (centru de criză, consilier, psiholog, doctor, serviciul de urgență sau sprijin spiritual)
- dezvăluiți doctorului dumneavoastră ce se petrece
- nu promiteți să păstrați gândurile persoanei despre sinucidere, secrete. Dezvăluiți-le cuiva care vă poate ajuta.



# 4

## Calea spre schimbare

### Cum pot să fac ca persoana să renunțe la jocurile de noroc?

Din păcate, nu puteți. Oamenii decid ei înșiși să practice jocurile de noroc sau nu. Persoana trebuie să fie motivată să se schimbe. S-ar putea să provocați mai mult rău decât bine, dacă amenințați, mituiți sau pedepsiți persoana.

Această lipsă de control poate fi frustrantă pentru familie. Însă, puteți să aveți un rol important în ceea ce privește încurajarea schimbării. Majoritatea oamenilor care se confruntă cu probleme legate de jocurile de noroc caută ajutor pentru că jocurile de noroc le rănesc familia. Dezvăluiți acestei persoane cum jocurile de noroc vă afectează viața și încercați să faceți anumite schimbări pozitive în propria viață. Acest lucru poate ajuta jucătorul să înțeleagă că schimbarea este posibilă și pentru el.

S-ar putea să vă simțiți foarte nervos sau rănit. Acest lucru poate îngreuna oferirea de sprijin persoanei care v-a rănit atât de mult. Nu toate familiile pot să treacă peste această problemă. Consilierea vă poate ajuta să vă faceți ordine în gândurile și sentimentele proprii, și să explorați opțiunile. Acest pas poate fi unul foarte important în vindecarea familiei proprii (vezi Capitolul 5).

## Cum pot familiile să ajute persoana să se schimbe

**Un consilier vă poate ajuta în sprijinirea persoanei care se confruntă cu probleme legate de jocurile de noroc, și totodată, vă poate ajuta să redobândeți un echilibru familial sănătos.**

Fiecare familie este diferită și are propriile idei asupra lucrurilor care ar putea ajuta persoana să se schimbe. Aici găsiți câteva idei care au ajutat multe familii. Aceste idei vă pot ajuta să sprijiniți persoana care are probleme privind jocurile de noroc și, totodată, vă poate ajuta să recăpătați un echilibru benefic familial. Cu ajutorul unui consilier, dumneavoastră puteți învăța să:

- înțelegeți fazele schimbării și cum să lucrați pe baza acestora
- dezvăluiți persoanei cum vă afectează jocurile de noroc pe dumneavoastră și familia dumneavoastră (țineți minte, însă, că strigătele nu au fost de ajutor în trecut, așadar, nu faceți asta când sunteți nervos. Este important să vă păstrați calmul atunci când discutați.)
- nu inventați scuze pentru persoana în cauză și să nu o protejați de propriile acțiuni
- aveți grijă de dumneavoastră și să vă recăpătați echilibrul în viața dumneavoastră
- vă remediați problemele financiare
- restabiliți încrederea
- cereți și să primiți ajutor.

## Fazele schimbării\*

Oamenii cu probleme privind dependența, precum jocurile de noroc, trec prin niște faze similare în demersul lor de acceptare și nevoie a schimbării. S-ar putea ca o persoană care joacă în mod excesiv să se răzgândească în privința procesului de schimbare. Puteți avea o influență mai mare dacă vă raportați sprijinul la aceste faze ale schimbării. Acest lucru poate fi dificil și poate necesita un efort suplimentar. Totuși, mulți oameni realizează că au nevoie de sprijin și din partea unui consilier.

### Faza 1: Persoana nu este interesată să se schimbe

La început, persoana nu realizează că se confruntă cu o problemă și refuză consiliere. El/ea neagă sau justifică problemele legate de jocurile de noroc. Este posibil ca această persoană să îi blameze pe ceilalți sau să considere lipsa banilor ca problemă unică.

\*text adaptat din Makarchuk, K. & Hodgins, D. (1998). "Helping Yourself: A Self-Help Manual for Concerned Significant Others and Problem Gamblers". Calgary: Addictive Behaviours Laboratory, University of Calgary; și Prochaska, J., Norcross, J. & Diclemente, C. (1994). "Changing for Good". New York: William Morrow.

Dumneavoastră puteți să:

- spuneți persoanei în ce măsură vă afectează viața personală jocurile de noroc
- schimbați acele activități care încurajează practicarea jocurilor de noroc
- nu ajutați jucătorul să-și evite responsabilitățile propriilor acțiuni
- aveți grijă ca banii familiei să fie în siguranță (un consilier legal, financiar sau un consilier specializat pe jocul de noroc problemă vă poate ajuta în ceea ce privește demersurile necesare)
- vă documentați despre jocul de noroc problemă și să împărtășiți aceste informații cu persoana care se confruntă cu probleme legate de jocurile de noroc
- primiți sprijin și să începeți să vă recăpătați echilibrul în viața familială
- vă alăturați unui grup de sprijin pentru familii afectate de jocul de noroc problemă
- evitați certurile - nu vă ajută.

## **Faza 2: Persoana nu este sigură în privința schimbării**

Persoana începe să conștientizeze că practicarea jocurilor de noroc provoacă inconveniente. Însă, el/ea nu va renunța încă la jocurile de noroc. Înainte de a acționa într-un fel anume, persoana se va gândi un timp la schimbare. S-ar putea ca el/ea să:

- își stabilească o anumită dată pentru schimbare
- fie mai îndreptați spre a vorbi despre probleme
- fie mai deschiși la ajutorul dumneavoastră.

S-ar putea ca persoana să fie mai înclinată să facă față problemei după o criză majoră. Aceasta poate însemna o pagubă mare cauzată de jocurile de noroc, o tentativă de sinucidere sau după o concediere cauzată de jocurile de noroc.

Dumneavoastră puteți să:

- nu practicați jocuri de noroc alături de această persoană
- aflați cum poate primi această persoană ajutor
- împărtășiți informațiile din acest ghid și să încurajați persoana să ceară ajutor
- vă oferiți să însoțiți persoana la consiliere
- împărtășiți ceea ce ați aflat despre jocul de noroc problemă și în ce fel v-a ajutat pe dumneavoastră
- lăudați persoana pentru dorința personală de a se schimba

- evitați situații care ar putea să activeze dorința de a se juca
- primiți sprijin emoțional
- stabiliți niște limite clare și să-i spuneți persoanei cum veți acționa dacă va continua să practice jocurile de noroc.

### **Faza 3: Persoana se pregătește pentru a acționa**

S-ar putea ca persoana să înceapă să facă pași mici înspre a-și schimba comportamentul față de jocurile de noroc, precum stabilirea unor limite legate de timp și bani. Este posibil ca el/ea să vorbească în curând despre schimbări mai mari. Persoana s-ar putea să fie mai înclinată să vorbească despre recompensele și riscurile jocurilor de noroc atunci când ia o pauză de la practicarea acestora.

Dumneavoastră puteți să:

- susțineți schimbările persoanei și să îl/o încurajați să primească ajutor de la un consilier specializat pe jocul de noroc problemă
- sugerați ca o persoană de încredere să îi mânăiască finanțele
- limitați accesul persoanei la bani. Acest lucru va îndepărta un eventual factor declanșator al jocurilor de noroc (lucruri care vă creează imboldul de a juca.)
- sugerați activități care să înlocuiască practicarea jocurilor de noroc.

### **Faza 4: Persoana acționează**

Persoana a redus sau a încetat practicarea jocurilor de noroc. El/ea chiar încearcă să își rezolve problema.

Atunci când oamenii încearcă să se schimbe, aceștia pot să aibă o recădere, cedând în fața jocurilor de noroc. De obicei pot să treacă peste aceste recăderi, și chiar să învețe din acestea.

Dumneavoastră puteți să:

- sprijiniți persoana în încercarea de a înlocui practicarea jocurilor de noroc cu noi activități
- sprijiniți persoana în legătura cu consilierea
- luați în considerare consilierea pentru cupluri sau familie pentru a îmbunătăți comunicarea și încrederea
- mânăuiți în continuare problemele financiare
- vă concentrați în continuare asupra propriilor nevoi și asupra restabilirii unui echilibru familial (vezi pagina 32).
- acceptați faptul că persoana s-ar putea să sufere o recădere.

## Faza 5: Persoana menține controlul

Persoana a încetat să practice jocurile de noroc pentru cel puțin șase luni și încearcă să mențină această reușită. După cum am precizat mai sus, mulți oameni suferă recăderi în ceea ce privește jocul de noroc problemă. Aceste recăderi pot să pară devastatoare pentru persoana care se confruntă cu o problemă legată de jocurile de noroc, dar și pentru membrii familiei. Însă, datorită recăderii, persoana poate să înțeleagă mai bine problema. În final, poate să întărească deciziile proprii privind schimbarea.

Dumneavoastră puteți să:

- susțineți în continuare schimbările care conferă echilibrul vieții familiale
- încercați să îmbunătățiți comunicarea în familie
- munciți în continuare pentru a menține sub control finanțele familiei
- ajutați persoana să recunoască și să evite factorii declanșatori ai jocurilor de noroc
- recompensați eforturile privind schimbarea, atât ale persoanei dragi, cât și ale dumneavoastră
- acceptați faptul că persoana s-ar putea să sufere o recădere.

## A face față recăderilor

Aveți în vedere faptul că o problemă legată de jocurile de noroc se poate înrăutăți înainte de îmbunătățirea propriu-zisă. Pentru unii oameni care se confruntă cu probleme legate de jocurile de noroc este foarte greu să preia controlul asupra dependenței lor sau să înceteze practicarea jocurilor de noroc. Problema poate deveni mai puțin urgentă, dacă persoana beneficiază de un câștig mare în timpul schimbării. Unii oameni renunță de jocurile de noroc, însă le înlocuiesc pe acestea cu alcool sau alte droguri. Acest comportament, însă, se domolește pe măsură ce persoana învață să se bucure de viața lipsită de jocurile de noroc.

Unele familii sunt neîncrezătoare în privința succesului consilierii în această etapă dificilă. Oricum, funcționează pentru majoritatea oamenilor.

**O recădere poate ajuta persoana să își înțeleagă mai bine problemele legate de jocurile de noroc, și totodată, poate întări hotărârea persoanei de a se schimba.**

**Ajutorul și sprijinul dumneavoastră sunt importante pentru persoana care se confruntă cu probleme legate de jocurile de noroc, însă responsabilitatea în ceea ce privește soluționarea problemei îi revine jucătorului.**

## Comunicare limpede

Este important să spuneți persoanei respective cum anume este afectată familia de comportamentul ei. Adesea, oamenii cu probleme legate de jocurile de noroc apelează la consiliere, fiind încurajați de către membrii familiei. Este posibil să aveți nevoie de sfatul unui consilier înainte de a face acest lucru.

\*text adaptat din materialele referitoare la jocul de noroc problemă oferite de Serviciile pentru dependență Kenora/Addictions Services Kenora

### Sfaturi de comunicare pentru familii\*

- Concentrați-vă asupra aspectelor specifice care sunt afectate de jocurile de noroc. Fiți direct și folosiți-vă de pronumele personal „eu” pentru a vă întări mărturisirea și pentru a împărtăși fapte și sentimente. De exemplu:

“Eu mă simt rănit/rănită atunci când tu nu vii acasă la ora promisă.”

“Eu mă enervez atunci când nu ai bani pentru a plăti facturile, tocmai din cauza jocurilor de noroc.”

“Eu sunt îngrozit/îngrozită de datoriile tale cauzate de jocurile de noroc.”

- Păstrați-vă calmul. Încercați să nu blamați, predicați sau muștrați. Nu va ajuta. Asigurați-vă că persoana știe că dumneavoastră beneficiați la rândul vostru de informații și de sprijin.
- Evitați amenințările – însă asigurați-vă că persoana știe cum veți acționa dacă continuă cu jocurile de noroc. Fiți pregătit să vă îndepliniți promisiunile. S-ar putea ca faptul că ați făcut unele amenințări anterioare să vă scadă credibilitatea.
- Oferiți informații care pot fi de ajutor. Oferiți-vă sprijinul persoanei în demersul ei de a primi ajutor. Documentați-vă în privința consilierii jocului de noroc problemă și oferiți persoanei resurse, precum informații, cărți și filme de self-help.
- Fiți răbdător. Schimbarea necesită timp. Nu vă așteptați ca persoana să își recunoască problema sau să accepte faptul că are nevoie de ajutor imediat. Continuați cu pași mici înspre schimbare. Dezvăluți persoanei că stresul și conflictul pot fi diminuate dacă va lua atitudine.
- Fiți atent la eventuale semne de depresie și gânduri suicidare la persoana care practică jocurile de noroc, la dumneavoastră și alți membrii ai familiei (vezi pagina 21).

**Atitudinea dumneavoastră fermă poate ajuta persoana să înfrunte consecințele practicării jocurilor de noroc.**

## Ajutați persoana să își asume responsabilitatea pentru comportamentul și deciziile lor

Este mai mult probabil ca oamenii să își mânuiască problemele legate de jocurile de noroc atunci când simt cu adevărat prejudiciile pe care jocurile de noroc le creează. Desigur ajutorul și sprijinul dumneavoastră sunt importante pentru persoana cu probleme privind jocurile de noroc. Însă, responsabilitatea de a rezolva problema aparține tot jucătorului. Doar acesta poate decide să reducă sau să înceteze practicarea jocurilor de noroc.

Sprijinul însoțit de fermitate este cel mai bun mod de a ajuta persoana. Spuneți persoanei că schimbarea și recăpătarea controlului sunt obiective posibile dacă primește ajutor. Asigurați jucătorul că nu este nevoit să facă față problemei de unul singur.

Unele familii consideră că pentru a-și proteja reputația sunt nevoiți să plătească datoriile acumulate. Poate doresc să ajute alți membrii ai familiei care au fost răniți sau afectați de acțiunile jucătorului. Dacă recurgeți la această măsură este posibil să transmiteți un mesaj de siguranță și dependență jucătorului într-o potențială situație problematică. Acest lucru împinge uneori persoana înspre jocurile de noroc.

Dacă totuși oferiți sprijin financiar, insistați asupra consilierii de către persoana cu probleme legate de jocurile de noroc. Dacă dați bani cu împrumut spuneți persoanei că este nevoită să vă returneze banii – chiar dacă plata o va face în rate. Acest lucru este dificil pentru multe familii, astfel încât au nevoie de ajutor din partea unui consilier sau unei persoane de încredere. Evitați împrumutul direct, deoarece acest lucru ar putea să declanșeze problemele aferente jocurilor de noroc. (Pentru mai multe sugestii privind mânuirea problemelor financiare vezi pagina 30.)

Atitudinea dumneavoastră fermă poate ajuta persoana să înfrunte consecințele practicării jocurilor de noroc. De exemplu:

- Încurajați persoana să-și confrunte șeful/șefa în legătura cu absenteismul sau întârziatul propriu.
- Insistați asupra lucrului în gospodărie.
- Să nu mințiți pentru a proteja persoana în cauză.
- Să nu găsiți scuze pentru persoană privind practicarea jocurilor de noroc.

- Să nu consolați persoana în privința pierderilor datorate jocurilor de noroc sau în privința altor probleme cauzate de practicarea jocurilor de noroc.
- Să nu duceți persoana în locuri unde se practică jocurile de noroc.
- Să nu vă jucați cu persoana în cauză.

În unele cazuri, aplicarea acestor sugestii nu este posibilă datorită riscului de a provoca prejudicii personale sau chiar de a recurge la violență. Dacă acest lucru este valabil pentru dumneavoastră, cereți imediat ajutor profesional, înainte de a acționa.

## Mânuirea bugetului familiei

Este posibil ca familia să fie stresată din pricina problemelor financiare. Persoana care se confruntă cu jocul de noroc problemă este responsabilă pentru rezolvarea acestor dificultăți. Însă, dacă persoana este de acord, cel mai bine este să soluționați problema împreună. De exemplu, accesul la bani sau credite este adesea un factor declanșator pentru jocul de noroc problemă. Puteți să ajutați prin limitarea sumelor de bani accesibile jucătorilor:

Dacă persoana se străduiește să se schimbe, puteți să munciți împreună pentru a:

- face un buget al familiei
- monitoriza îndeaproape cheltuielile familiale
- împărtăși evidențele financiare și chitanțele reciproc
- stabili o anumită sumă de bani sau credit pentru persoana în cauză pentru a nu fi tentat să joace.

Aici sunt alte câteva sugestii pentru a vă mânui bugetul:

- Gândiți-vă bine la propriile finanțe înainte de a plăti datoriile jucătorului.
- Dacă împrumutați bani persoanei pentru a-și plăti facturile, nu îi oferiți direct acesteia. Persoana afectată de jocurile de noroc poate fi tentată să recurgă din nou la jocurile de noroc. În schimb, plătiți dumneavoastră facturile.
- Oferiți-vă sprijinul și timpul în ceea ce privește consilierea pentru jocul de noroc problemă și consilierea financiară.
- Stabiliți un buget realist al familiei pentru a nu împinge persoana înspre jocuri de noroc pentru a rezolva problemele financiare.
- Ține-ți cont de sfatul unui consilier financiar, bancher sau avocat înainte de a acoperi cecuri, de a fi girant sau de a semna alte documente financiare.



- Găsiți o persoană de încredere pentru a se ocupa de banii persoanei pentru un timp scurt.
- Plănuțiți împreună cum anume să limitați accesul persoanei la bani până la problemele legate de jocurile de noroc se află sub control.

Dumneavoastră aveți dreptul de a proteja banii familiei chiar dacă persoana care joacă nu cooperează.

## SFATURI PRIVIND PROTEJAREA BANILOR DUMNEAVOASTRĂ

Aici găsiți câteva metode de a proteja banii familiei de jocurile de noroc:

- Obțineți ajutor legal pentru a vă cunoaște drepturile și pentru a ști ce demers legal să urmați.
- Deschideți-vă un cont bancar individual.
- Plasați-vă bunurile de valoare într-un seif.
- Plasați-vă economiile într-un depozit care să nu poate fi accesat.
- Cereți băncii să vă reducă creditul, iar casa dumneavoastră să nu poată fi re-ipotecată.
- Găsiți un avocat care să vă împuternicească cu drepturile și deciziile legate de proprietate, dacă membrul familiei este de acord.
- Plătiți-vă toate facturile voi înșivă.
- Înlăturați-vă numele de pe cărțile de credit și conturile bancare comune.
- Anulați orice descoperire de cont bancar.
- Nu dezvăluiți PIN-ul personal și nu vă lăsați cărțile de credit sau banii la îndemână.
- Aruncați cererile primite în poștă legate de cărți de credit sau de împrumuturi.
- Faceți în așa fel încât salariul să vă fie virat direct în contul dumneavoastră bancar.
- Avertizați familia, prietenii și colegii de muncă să nu împrumute bani persoanei în cauză.
- Stabiliți de comun acord o sumă săptămânală fixă.

Restabilirea unor rutine este o parte importantă a procesului de vindecare.

Primul pas este să vă evaluați situația financiară actuală. Câți bani ați pierdut de fapt? Care datorii sunt comune și care datorii sunt provocate de persoana care se confruntă cu probleme legate de jocurile de noroc? Acest pas poate fi dificil din punct de vedere emoțional.

Apelați la un consilier financiar dacă aveți datorii mari sau dacă sunteți hărțuiți de către creditorii. Un consilier financiar vă poate ajuta să faceți față datoriilor dumneavoastră și să stabiliți un buget familial. Un consilier legal vă poate ajuta să clarificați care sunt datoriile comune (cum ar fi împrumuturile semnate atât de dumneavoastră, cât și de persoana în cauză) și care sunt cele individuale. Aduceți la cunoștința consilierilor financiari problemele privind jocurile de noroc.

## Reinstaurarea echilibrului în viața dumneavoastră

Atunci când vă concentrați doar asupra problemelor legate de jocurile de noroc, viața dumneavoastră familială își pierde echilibrul. Restabilirea unor rutine este o parte importantă a procesului de vindecare. Aici găsiți câteva idei care se adresează întregii familii:

Reinstaurarea unor rutine benefice:

- Mâncăți regulat și echilibrat, chiar dacă nu vă este foame.
- Luați masa în familie.
- Faceți exerciții fizice în mod regulat.
- Mergeți la somn și treziți-vă la aceleași ore.
- Faceți-vă un control medical și dezvăluiți doctorului dumneavoastră problemele legate de jocurile de noroc cu care se confruntă membrul familiei.
- Stabiliți o zi din săptămână dedicată distracției pe care să o respectați.

Găsiți sprijin pentru a vă menține stima de sine:

- Împărtășiți-vă grijile personale cu prietenii apropiați și cu familia. Cereți sprijin, nu sfaturi.
- Alcătuiți o listă cu oamenii dragi vouă. Sunați un prieten pentru o ieșire în oraș.
- Apelați la un consilier care să vă ajute să faceți față situației și să vă redobândiți încrederea în voi înșivă.
- Găsiți un grup de sprijin. Vă va permite să obțineți sprijin și să oferiți, la rândul dumneavoastră, sprijin celorlalți.
- Implicați-vă activ în comunitatea dumneavoastră; de exemplu, prin voluntariat.

Faceți față stresului într-un mod pozitiv:

- Evitați consumul de alcool sau de alte droguri – vor înrăutăți situația.
- Acordați-vă o pauză de la grijile personale.
- Învățați să vă recunoașteți propriile stări de spirit și, de asemenea, nu ezitați să spuneți ce doriți de la ceilalți.
- Descoperiți metode noi de a reduce stresul; de exemplu, prin yoga sau meditație.
- Satisfaceți-vă nevoile religioase sau spirituale.
- Alcătuiți o listă cu lucrurile care vă fac plăcere. Realizați cel puțin unul dintre ele o dată pe săptămână.

## Repararea relațiilor familiale

Este important să restabiliți încrederea între dumneavoastră și membrii familiei. Acest lucru poate părea imposibil în acest moment. Nu orice relație poate supraviețui unei probleme legate de jocurile de noroc.

Însă, pentru unele familii, soluționarea problemelor împreună poate să întărească relațiile. Consilierea de cuplu și de familie poate să restabilească ordinea familială.

Totodată, pentru a redobândi încrederea, puteți să:

- Identificați modurile în care mai aveți încredere în persoana respectivă.
- Încurajați persoana să fie sinceră în legătură cu dorințele legate de jocurile de noroc și acceptați ceea ce auziți. Răsplățiți sinceritatea persoanei cu înțelegere, sprijin și ajutor în rezolvarea problemei sale.
- Rugați persoana să vă aline grijile. De exemplu, dacă vă temeți că persoana respectivă practică jocurile de noroc în loc să muncească, întrebați dacă puteți să îi sunați uneori pentru a vă stăvilii grijile.
- Încurajați persoana să participe la îndatoririle gospodăriei. Reacționați pozitiv când el/ea le îndeplinește.
- O dată pe săptămână, discutați împreună despre suferințele anterioare sau despre grijile dumneavoastră pentru viitor. Fiți sincer în privința sentimentelor dumneavoastră. Apoi, concentrați-vă asupra prezentului în timpul rămas.
- Distrăți-vă împreună, fără a menționa, însă, problemele legate de jocurile de noroc.
- Țineți cont de faptul că restabilirea încrederii reciproce este un proces care necesită timp.
- Apelați la un grup de sprijin sau la un consilier dacă aveți nevoie de mai mult timp pentru a vorbi despre suferința și sentimentele de mânie.



# 5

## A primi ajutor

Dacă aveți un membru al familiei care se confruntă cu probleme legate de jocurile de noroc, el/ea poate să primească ajutor. La fel și dumneavoastră. Guvernul din Ontario alocă banii proveniți din jocurile electronice de la casino-urile caritabile și din cursele de pistă pentru:

- o linie de asistență telefonică pentru probleme legate de jocuri de noroc
- consiliere pentru oamenii care se confruntă cu probleme legate de jocurile de noroc
- cercetare în domeniul problemelor legate de jocuri de noroc
- instruirea publicul, dar și a psihiatrilor despre problemele cauzate de jocurile de noroc.

Oricine este afectat de probleme privind jocurile de noroc poate primi tratament și consiliere gratuită. Oferta este valabilă și membrilor familiei (în Ontario). Consilierea vă poate ajuta pe dumneavoastră și pe familia dumneavoastră să reparați sentimentele rănite ale celor dragi, dar și pentru a redobândi încrederea reciprocă.

### Ce presupune consilierea?

Consilierea presupune o activitate în care puteți să vorbiți despre problemele din viața voastră. Nu veți fi judecat, fiind un mediu sigur și privat. Consilierii profesioniști care se ocupă de problemele cauzate de jocurile de noroc sunt instruiți pentru a înțelege prin ce dificultăți treceți dumneavoastră. Împreună cu consilierul puteți decide subiectul ședințelor și frecvența lor.

Nu există nicio rușine în a cere ajutor. Este primul pas în demersul dumneavoastră de a recăpăta controlul asupra problemelor cauzate de jocurile de noroc.

**În Ontario, consilierea este gratuită pentru oricine este afectat de problemele cauzate de jocuri de noroc.**

În Ontario, consilierea este gratuită pentru oricine este afectat de problemele cauzate de jocuri de noroc, nu doar pentru persoana care joacă. În cele mai multe cazuri, există o agenție aflată în apropierea dumneavoastră care oferă consiliere profesională asupra problemelor acestora. Agențiile rezidențiale și agenții care oferă tratament zilnic există și în diferite locații din provincie. Mai mult, beneficiați și de consilierea telefonică, tratament rezidențial și ghiduri *self-help*. De altfel, ați putea beneficia și de consiliere asupra împrumuturilor și datoriilor, consiliere familială și alte resurse. Linia de asistență telefonică pentru probleme legate de jocuri de noroc din Ontario (1 888 230-3505) poate să vă ofere sprijinul și resursele de care aveți nevoie. Este disponibilă non-stop.

Unele agenții fac programări de weekend și seară pentru ca pacienții să vorbească față în față cu consilierul. Consilierea poate fi doar cu individul în cauză sau împreună cu partenerul de viață sau cu familia. Totodată, și consilierea în grup poate fi disponibilă.

Ședințele de consilierea sunt confidențiale în limitele legale. Înainte de consilierea propriu-zisă, specialistul ar trebui să vă explice aceste limite. De asemenea, specialistul ar trebui să vă informeze despre expectanțele procesului de consiliere și despre ceea ce se așteaptă din partea dumneavoastră.

## Cum mă poate ajuta consilierea?

Atunci când un membru al familiei se confruntă cu o problemă legată de jocurile de noroc speranțele pentru viitor pot părea deșarte. Consilierea vă poate ajuta să realizați că lucrurile se pot schimba. Totodată, vă poate ajuta să identificați punctele forte ale familiei dumneavoastră și pașii benefici pe care îi parcurgeți deja.

Consilierea este un proces de învățare. Dobândind informație nouă veți fi în măsură să luați decizii bune și corecte. Consilierii vă pot ajuta să vă rezolvați problemele principale din viața dumneavoastră. Asta ar putea însemna să vă îndreptați situația financiară, să reparați relațiile cu familia și să reinstituiți încrederea între dumneavoastră și partenerul dumneavoastră.

Totodată, consilierea vă poate:

- ajuta să înțelegeți lucrurile care par să fie scăpate de sub control
- ajuta să vă decideți care acțiuni trebuie urmate
- oferi informație pragmatică și folositoare despre mâniarea problemelor financiare
- îndruma înspre consiliere financiară, servicii legale și alte resurse
- ajuta să înțelegeți și să reduceți factorii declanșatori ai jocurilor de noroc pentru membrul familiei dumneavoastră
- oferi informații despre serviciile disponibile în comunitatea dumneavoastră
- ajuta să faceți față stresului, anxietății și depresiei
- ajuta să realizați că nu sunteți pe cont propriu în acest demers.

## Cum poate consilierea să ajute persoana cu probleme legate de jocurile de noroc?

Consilierea nu poate să forțeze persoana care se confruntă cu probleme să renunțe la jocurile de noroc. Doar persoana în cauză poate face acest lucru.

La început, mulți oameni nu doresc să înceteze practicarea jocurilor de noroc sau să își schimbe atitudinea față de jocurile de noroc. În schimb, s-ar putea să apeleze la consilierea pentru a primi ajutor în legătură cu problemele financiare sau familiale. Prin intermediul consilierii, ei descoperă că jocurile de noroc constituie o problemă.

Consilierul vă va oferi informații, sfaturi și sprijin. Acest lucru va ajuta persoana să realizeze că jocurile de noroc creează prejudicii, și va ajuta persoana să se decidă ce măsuri să adopte. Este posibil ca consilierul să încurajeze persoana în cauza să ia o pauză de la jocurile de noroc, pentru a putea controla probleme legate de jocurile de noroc și pentru a observa prejudiciile cauzate de acestea.

Consilierea poate fi de folos membrului familiei dumneavoastră prin:

- descoperirea de alternative pentru jocurile de noroc
- identificarea propriilor factori declanșatori ai jocurilor de noroc
- identificarea convingerilor false și greșite care ar putea să cauzeze probleme
- descoperirea unor metode pentru a face față imboldurilor sau dorințelor legate de jocurile de noroc.

**Consilierea este eficientă atunci când, întreaga familie se străduiește și toți membrii familiei se susțin reciproc.**

Consilierea este eficientă atunci când, întreaga familie se străduiește și toți membrii familiei se susțin reciproc. Tocmai de aceea, ajutorul este disponibil pentru toți membrii familiei.

Pentru mai multe informații despre cum consilierea poate ajuta persoana care se confruntă cu problemele legate de jocurile de noroc, vă rugăm să consultați broșura „*Jocul de noroc problemă: despre jocul problemă, opțiuni*”.

## Practicarea jocurilor cu risc redus

Unii oameni decid să înceteze complet practicarea jocurilor de noroc. Alții s-ar putea să își stabilească limite de timp și de bani sau chiar să se îndepărteze de activitățile legate de jocurile de noroc care cauzează probleme majore.

Dacă membrul familiei dumneavoastră se decide să continue practicarea jocurilor de noroc, fiți sigur că acesta să reducă riscurile. Practicarea cu risc redus a jocurilor de noroc înseamnă că oamenii:

- limitează timpul și banii pe care îi investesc în jocurile de noroc
- recunosc și acceptă înfrângerile și pierderile și nu încercă să le câștige înapoi
- se bucură de succese, însă sunt conștienți de faptul că acestea sunt cauzate de șansă și noroc
- practică și alte activități distractive, altele decât jocurile de noroc
- nu joacă pentru a câștiga bani sau pentru a-și plăti datoriile
- nu joacă când sunt sub influența alcoolului sau sub influența altor droguri
- nu împrumută bani și nu se folosesc de investiții personale sau bunuri ale familiei pentru a se juca
- nu joacă pentru a fugi de problemele sau sentimentele proprii
- nu își pun în pericol slujba, sănătatea, starea financiară, reputația sau familia datorită participării lor la jocuri de noroc.



# 6

## Unde primesc ajutor?

### Servicii locale

Uitați-vă pe coperta din spate a acestei cărți pentru numele și adresa agenției dumneavoastră locale.

### Servicii provinciale și naționale

#### **Ontario Problem Gambling Helpline (OPGH)**

(Linia de asistență telefonică pentru probleme legate de jocuri de noroc din Ontario) 1 888 230-3505 [www.opgh.on.ca](http://www.opgh.on.ca)

Acesta este un serviciu gratuit, confidențial și anonim. Puteți suna non-stop, în fiecare zi a săptămânii. OPGH oferă informații în peste 140 de limbi. De asemenea, vă poate ajuta cu informații despre:

- servicii pentru tratament și consiliere privind dependența de jocuri de noroc
- servicii pentru consiliere privind datoriile și împrumuturile
- servicii telefonice de consiliere, dacă acestea sunt disponibile în comunitatea dumneavoastră
- organizații de *self-help*, precum Gamblers Anonymous (Jucătorii Anonimi) și Gam-Anon.

#### **Ontario Association of Credit Counselling Services (OACCS)**

(Asociația serviciilor de consiliere privind împrumuturile din Ontario) 1 888 746-3328 [www.oaccs.com](http://www.oaccs.com)

Este o organizație provincială, non-profit care oferă informații de la 24 de membri ai serviciilor de consiliere privind împrumuturile. Serviciile includ:

- administrarea bugetului
- mânăuirea creditorilor
- plătirea datoriilor impunând o rată accesibilă
- restituirea împrumutului

Dacă nu puteți accesa serviciile din comunitatea dumneavoastră, linie de asistență telefonică este disponibilă la numărul 1 888 204-2221.

## **Community Information Centers (CICs)**

Apelați 0 pentru operator sau încercați să apelați 211.

[www.informontario.on.ca](http://www.informontario.on.ca)

CICs sunt organizații non-profit care strâng informații referitoare la serviciile guvernamentale locale, servicii comunitare și servicii sociale. Acestea includ servicii de criză, adăposturi și consiliere. Sunați operatorul pentru a afla dacă există un CICs în apropierea dumneavoastră.

## **Kids Help Phone**

(Linie de asistență telefonică pentru copiii)

1 800 668-6868

[www.kidshelp.sympatico.ca](http://www.kidshelp.sympatico.ca)

Este o linie de asistență telefonică gratuită, disponibilă non-stop care conferă informații pentru copii și tineri. Disponibilă în limba engleză și franceză.

## **Parent Help Line**

(Linia de asistență telefonică pentru părinți)

[www.parentsinfo.sympatico.ca](http://www.parentsinfo.sympatico.ca)

Site-ul oferă informații generale părinților despre multiple probleme. Este inclusă și o bibliotecă online care oferă accesul la numeroase site-uri pentru părinți, dotate cu ultimele descoperiri și informații despre subiecte, precum agresiune juvenilă, ADHD (attention deficit disorder - tulburare care afectează mai ales copiii și se manifestă prin imposibilitatea acestora de a se concentra asupra unei acțiuni anume), nou-născuți și stres parental, etc.

## **Help Line and Distress Centres**

Sunați operatorul sau verificați lista numerelor pentru urgențe din fața cărții de telefoane, pentru a contacta linia de asistență telefonică sau centrul de stres din aria dumneavoastră.

## **Gamblers Anonymous (GA)**

(Jucătorii Anonimi)

416 366-7613

[www.gamblersanonymous.org](http://www.gamblersanonymous.org)

GA este disponibil în multe comunități. Este bazat pe aceleași principii ca Alcoolicii Anonimi (AA), și folosește 12 pași *self-help* pentru tratament.

## **Gam-Anon și Gam-Ateen**

416 366-7613

[www.gam-anon.org](http://www.gam-anon.org)

Gam-Anon este un grup de sprijin pentru membrii familiei și prietenii celor care se luptă cu problemele cauzate de jocurile de noroc. Acest grup îi ajută să facă față problemelor, să-și stăvilească sentimentele de autoînvinuire pentru persoana care se confruntă cu dependența de jocuri, și, totodată, să se concentreze asupra propriei sănătăți și bunăstări.

## **Responsible Gambling Council**

[www.responsiblegambling.org](http://www.responsiblegambling.org)

Este o organizație non-profit care lucrează cu indivizii și comunitățile, pentru ca aceștia să poată aborda jocurile de noroc într-o manieră responsabilă și sănătoasă. Consiliul (Responsible Gambling Council) întreprinde cercetări și programe privind creșterea interesului și conștientizării publice pentru a preveni problemele legate de jocurile de noroc.

## **Resurse legale**

### **Lawyer Referral Service (LRS)**

1 800 268-8326

[www.lsuc.on.ca/public/a/finding/lrs](http://www.lsuc.on.ca/public/a/finding/lrs)

LRS vă va da numele avocaților din aria dumneavoastră care vă vor oferi consultații gratuite de câte 30 de minute. O taxă de 6 dolari vă va fi adăugată la factura telefonică. Puteți să apelați la linia gratuită pentru urgențe dacă vă aflați în spital, pușcărie, sunteți minor, sau sunteți lipsit de adăpost sau vă aflați într-o criză anume.

## Community Legal Education Ontario (CLEO)

416 408-4420

[www.cleo.on.ca](http://www.cleo.on.ca)

CLEO este o clinică comunitară legală care oferă informații clare pentru oamenii cu venituri mici. Temele principale abordate sunt asistența socială, legislația privind relația proprietar-chiriaș, legislație privind refugiații și imigranții, remunerație, probleme privind femeile, familia, asigurare de lucru și drepturile umane.

## Legal Aid Ontario

1 800 668-8258

[www.legalaid.on.ca](http://www.legalaid.on.ca)

În cazul în care aveți venituri mici, Legal Aid vă poate ajuta cu plata privind ajutorul legal primit. Dacă vă încadrați criteriilor stabilite, puteți beneficia de ajutor legal pentru o mulțime de probleme, precum cele legate de criminalitate, familie, imigrație și refugiere. S-ar putea să primiți ajutor și în privința unor cazuri civile și recursuri finale.

## Bibliografie recomandată

Berman, L & Siegal, M.-E (1999). „*Behind the 8 ball: A guide for Families of Gamblers*”. New York: Simon & Schuster.

Blaszczyński, A. (1998). „*Overcoming Compulsive Gambling: A Self Help Guide Using Cognitive Behavioural Techniques*”. London, England: Constable & Robinson.

Federman, E., Drebing, C & Krebs, C. (2000). „*Don't Leave It to Chance: A Guide for Families of Problem Gamblers*”. Oakland: New Harbinger.

King, A. (1999). „*Diary of a Powerful Addiction*”. Tyndall, MB: Crown Publishing.

Little, D. (2002). „*Losing Mariposa: The Memoir of a Compulsive Gambler*”. Toronto: ECW Press

Little, M. (c. 1999). „*The Other Woman Was Lady Luck: True Stories from Monte Carlo to Casino Windsor*”. Manitoulin Island, ON: Lady Luck Enterprises

Makarchuk, K & Hodgins, D. (1998). *“Helping Yourself: A Self-Help Manual for Concerned Significant Others and Problem Gamblers”*. Calgary: Addictive Behaviours Laboratory, University of Calgary.

Prochaska, J., Norcross, J. & Diclemente, C. (1994). *“Changing for Good”*. New York: William Morrow.

Raabe, T. (2001) *„House of cards: Hope for Gamblers and Their Families”*. Carol Stream, IL: Focus on the Family/ Tyndale House.

## Pagini web folositoare

### **Centre for Addiction and Mental Health**

#### **(Centrul pentru dependență și sănătate mental)**

[www.problemgambing.ca](http://www.problemgambing.ca)

Acest site vast oferă informații despre problemele aferente practicării jocurilor de noroc și ajută specialiști și membrii publicului. Mai mult, Site-ul oferă direcționări înspre alte site-uri folositoare.

### **Compulsive Gamblers Hub**

[www.cgghub.homestead.com](http://www.cgghub.homestead.com)

Este un grup self-help online bazat pe aceleași principii ca și Jucători Anonimi (Gamblers Anonymous- GA).

### **GamBlock**

[www.gamblock.com](http://www.gamblock.com)

GamBlock blochează accesul la site-urile cu jocuri de noroc de pe Internet. Ajută oamenii care se confruntă cu problemele legate de jocuri de noroc să evite expunerea la pericolele jocurilor de noroc online. US\$19.95

### **Journal of Gambling Issues**

#### **(Jurnalul problemelor legate de jocurile de noroc)**

[www.camh.net/egambling](http://www.camh.net/egambling)

Este o publicație online care tratează subiecte, precum cercetări asupra jocurilor de noroc, tratament, politica/abordarea și experiența oamenilor cu practicarea jocurilor de noroc, fie ea pozitivă sau negativă.

## **Mood Disorders Society of Canada**

[www.mooddisorderscanada.ca](http://www.mooddisorderscanada.ca)

## **Niagara Multilingual Problem Gambling Program**

**(Programul poliglot Niagara pentru probleme legate de jocurile de noroc )**

[www.gamb-ling.com](http://www.gamb-ling.com)

Este un site poliglot care oferă informații despre problemele legate de jocurile de noroc în 11 limbi: arabă, chineză, engleză, persană, indiană, italiană, portugheză, rusă, somaleză, spaniolă și urdu. Acesta conține informații lingvistic și cultural adecvate, un forum confidențial dedicat întrebărilor și legătură către alte site-uri folosite.

## **Ontario Problem Gambling Research Centre**

**(Centrul de cercetare din Ontario pentru jocul de noroc problemă)**

[www.gamblingresearch.org](http://www.gamblingresearch.org)

Este o agenție autonomă care tratează cercetările asupra problemelor aferente jocurilor de noroc. Totodată, crește numărul cercetărilor în Ontario asupra problemelor cauzate de jocurile de noroc și ajută la răspândirea cercetărilor deja finalizate.

## **YouthBet**

[www.youthbet.net](http://www.youthbet.net)

## **YMCA Youth Gambling Program**

**(Program pentru tinerii jucători)**

[www.ymcatoronto.org/gambling](http://www.ymcatoronto.org/gambling)

De asemenea, vezi site-urile care apar la rubrica Servicii provinciale și naționale, începând cu pagina 39.





**Problem Gambling**  
Institute of Ontario  
Institut ontarien du  
**jeu problématique**



**RASG**  
Romanian Association for the  
Study of Gambling

Copies of this resource and others are available  
for download at [www.ProblemGambling.ca](http://www.ProblemGambling.ca).

**Ontario Problem Gambling Helpline**  
**1 888 230-3505**