

JOCUL DE NOROC

Despre jocul problemă, opțiuni

PROBLEMĂ



SLOT



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

An illustration of a slot machine reel with a lever and a betting slip. The betting slip contains a table of numbers and some text, including "Fin" and "11.20".

	110	4	1	2 1/2	2 1/2	22	1 1/2	11.20
L b	115	1	12	7 1/2	102	4 1/2	2 1/2	20.40
L b	116	12	8	1 1/2	1 1/2	1 1/2	3 1/2	9.20
L b	117	2	2	1 1/2	1 1/2	1 1/2	4 1/2	25.50
L	117	3	3	5 1/2	1 1/2	3 1/2	5 1/2	36.60
L	121	8	10	10 1/2	1 1/2	10 1/2	7 1/2	45.80
L	117	10	5	4 1/2	5 1/2	8 1/2	7 1/2	9.20
L	115	11	8	8 1/2	7 1/2	9 1/2	8 1/2	6.10
L b	119	7	9	8 1/2	6 1/2	7 1/2	10 1/2	
L b	117	6	11	9 1/2	8 1/2	9 1/2	10 1/2	
L f	117	5	4	3 1/2	3 1/2	3 1/2	1 1/2	
b	117	9	7	12	12			

Jocul de noroc problemă: despre jocul problemă, opțiuni

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 978-606-92985-4-1

Copyright © 2004, 2005, 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.

2845/07-2006, 03-2008

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



RASG
Romanian Association for the
Study of Gambling

www.rasgcluj.org

Nicio parte a acestei lucrări nu poate fi produsă 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

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 A primi ajutor	23
5 Unde primesc ajutor?	31

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: The Issues, The Options (Jocul de noroc problemă: despre jocul problemă, opțiuni) a fost realizată de către personalul din departamentul programului de dezvoltare aparținând Centrului pentru dependență și sănătate mintală (CAMH).

Introducere

Această carte este adresată oamenilor care se confruntă cu problemele legate de jocurile de noroc. Dacă cineva apropiat vouă pariază în mod excesiv vă recomandăm să consultați broșura „Jocul de noroc problemă: ghid pentru familii”.

S-ar putea să fiți îngrijorați în privința problemelor dumneavoastră legate de jocurile de noroc sau să supărați persoanele dragi vouă. Prin intermediul acestui ghid, sperăm să vă putem ajuta:

- să înțelegeți diferența dintre riscurile mici și cele periculoase
- să înțelegeți cum vă pot afecta viața jocurile de noroc
- să decideți dacă ar trebui să vă opriți, să reduceți sau să vă schimbați atitudinea față de jocurile de noroc
- să înțelegeți cum vă poate ajuta consilierea profesională
- să găsiți mijloace care au ajutat alți oameni cu problemele lor legate de jocurile de noroc.

Poate că viața dumneavoastră pare lipsită de ordine, părând chiar haotică. Jocurile de noroc poate că vă cauzează probleme financiare și chiar dificultăți în viața familială. Poate până și sănătatea dumneavoastră este afectată. Acestea sunt niște probleme serioase.

Însă, cu ajutor, puteți să vă învingeți problemele legate de jocurile de noroc. Consilieri 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. Dumneavoastră puteți să fiți unul dintre ei.

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/ PARIATULUI: CIFRE

Jocurile de noroc/ pariatul 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 trecut de 14.5 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, pariatul devin tot mai accesibile, numărul persoanelor afectate de problemele survenite în urma acestor acțiuni crește și el.
- Tinerii adulți, cu vârste cuprinse între 18-24 ani au o rată de două ori mai mare a problemelor legate de jocurile de noroc.

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 prejudicii sănătății dumneavoastră psihice sau fizice
- creează prejudicii 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 fără să întâmpine prejudicii.*
- *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 probleme legate de jocurile de noroc rapid, în timp ce alții le manifestă în timp. Există o mulțime de motive care ar putea cauza dezvoltarea acestor probleme. De exemplu, unii oameni își 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.

Practicarea inofensivă și practicarea dăunătoare a jocurilor de noroc

Nu orice implicare în jocurile de noroc poate fi considerată ca fiind o problemă. Practicarea jocurilor de noroc poate fi inofensivă, cu risc redus sau poate fi chiar dăunătoare. Practicarea jocurilor cu risc redus semnifică faptul că dumneavoastră:

- limitați timpul și banii pe care îi investiți în jocurile de noroc
- recunoașteți și acceptați înfrângerile și pierderile și nu încercați să le câștigați înapoi
- vă bucurați de succese, însă sunteți conștient de faptul că acestea sunt cauzate de șansă și noroc
- practicați și alte activități distractive, altele decât jocurile de noroc
- nu jucați pentru a câștiga bani sau pentru a vă plăti datoriile
- nu jucați când sunteți sub influența alcoolului sau sub influența altor droguri
- nu împrumutați bani și nu vă folosiți de investiții personale sau bunuri ale familiei pentru a vă juca
- nu jucați pentru a fugi de problemele sau sentimentele dumneavoastră
- nu vă puneți în pericol slujba, sănătatea, starea financiară, reputația sau familia datorită participării dumneavoastră la jocuri de noroc.

Dacă practicați în mod dăunător jocurile de noroc înseamnă că ați început să:

- mințiți sau ascundeți faptul că participați la jocuri de noroc
- pierdeți noțiunea timpului și jucați mai mult decât intenționați inițial
- vă simțiți deprimat sau nervos după ce jucați
- cheltuiți mai mulți bani decât intenționați inițial sau mai mulți decât dețineți
- vă ignorați munca și responsabilitățile familiale din cauza jocurilor de noroc

- vă împrumutați cu bani sau folosiți banii alocați bugetului casei pentru a juca
- încercați să recâștigați banii pierduți, neputând să vă debarasați de pierdere
- considerați că jocurile de noroc și vă vor aduce, în final, beneficii
- considerați participarea la jocurile de noroc ca fiind cel mai important lucru din viață
- vă folosiți de jocurile de noroc pentru a face față problemelor sau pentru a evita anumite situații
- aveți conflicte cu familia și prietenii din cauza jocurilor de noroc
- vă ignorați sănătatea fizică și emoțională din cauza jocurilor de noroc

Completați următorul chestionar pentru a vă putea decide dacă jocurile de noroc reprezintă o problemă pentru dumneavoastră:

AM OARE O PROBLEMĂ LEGATĂ DE JOCURILE DE NOROC?

Acest chestionar este bazat pe Indexul Canadian pentru Probleme legate de jocurile de noroc. Vă va ajuta să vă decideți dacă este nevoie să vă schimbați atitudinea față de jocurile de noroc. Încercuțiți răspunsul care are valoare de adevăr pentru dumneavoastră, iar la sfârșit adunați-vă punctele.

În ultimele 12 luni:

Ați pariat mai mult decât v-ați putut permite?

0 Niciodată 1. Câteodată 2. În cea mai mare parte a timpului 3. Aproape întotdeauna

Ați simțit nevoia să jucați pe o sumă tot mai mare de bani pentru a avea aceeași senzație euforică?

0 Niciodată 1. Câteodată 2. În cea mai mare parte a timpului 3. Aproape întotdeauna

V-ați întors în altă zi pentru a încerca să vă câștigați banii pierduți?

0 Niciodată 1. Câteodată 2. În cea mai mare parte a timpului 3. Aproape întotdeauna

V-ați împrumutat sau ați vândut ceva pentru a vă face rost de bani pentru jocurile de noroc?

0 Niciodată 1. Câteodată 2. În cea mai mare parte a timpului 3. Aproape întotdeauna

(continuare pe pagina următoare)

(„Am oare o problemă legată de jocurile de noroc?” continuare)

Ați simțit că ați putea avea o problemă cu jocurile de noroc?

0 Niciodată 1. Câteodată 2. În cea mai mare parte a timpului 3. Aproape întotdeauna

Din cauza jocurilor de noroc aveți probleme de sănătate, inclusiv stres sau anxietate?

0 Niciodată 1. Câteodată 2. În cea mai mare parte a timpului 3. Aproape întotdeauna

Persoanele din jur v-au criticat pentru că pariați sau v-au spus că aveți o problemă legată de jocurile de noroc (deși nu ați crezut că poate fi adevărat)?

0 Niciodată 1. Câteodată 2. În cea mai mare parte a timpului 3. Aproape întotdeauna

Din cauza jocurilor de noroc ați avut probleme financiare?

0 Niciodată 1. Câteodată 2. În cea mai mare parte a timpului 3. Aproape întotdeauna

V-ați simțit vinovat de faptul că jucați sau de ce se întâmplă când jucați?

0 Niciodată 1. Câteodată 2. În cea mai mare parte a timpului 3. Aproape întotdeauna

Scorul total:

Cu cât scorul (numărul de puncte) dumneavoastră este mai mare, cu atât probabilitatea ca dumneavoastră să aveți o problemă legată de jocuri de noroc este mai mare.

0: Nu aveți nicio problemă cu jocurile de noroc.

1 sau 2: Participare la jocuri, cu risc redus care este puțin dăunătoare sau chiar inofensivă.

3-7: Participare la jocuri de noroc cu un risc moderat care cauzează câteva probleme.

8 sau mai mult: Probleme legate de jocuri de noroc și alte probleme create de acestea, care s-ar putea să nu fie ținute sub control.

Factorii de risc

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

- ați avut un câștig mare la începutul „carierii” dumneavoastră privind jocurile de noroc
- aveți probleme financiare
- ați avut de înfruntat, recent, o pierdere sau o schimbare în viața dumneavoastră, precum probleme cu relația de cuplu, divorț, pierderea slujbei, izolarea sau moartea unei persoane dragi
- vă jucați pentru a face față unei neliniști privind sănătatea dumneavoastră și/sau din cauza unei suferințe fizice
- vă simțiți adesea singur
- aveți puține interese sau hobby-uri sau simțiți că viața dumneavoastră nu are niciun sens
- vă simțiți adesea plictisit, vă asumați riscuri sau acționați impulsiv
- vă folosiți de jocurile de noroc sau alcool sau alte droguri pentru a face față sentimentelor sau evenimentelor supărătoare
- vă simțiți adesea deprimat sau anxios/neliniștit
- ați fost abuzat sau ați trecut printr-o traumă
- aveți (sau ați avut) probleme cu alcoolul sau cu alte droguri, cu jocurile de noroc sau probleme cu faptul că cheltuiți peste măsură
- cineva din familie s-a confruntat, în trecut, cu probleme legate de alcool, alte droguri, jocuri de noroc sau a cheltuit bani peste măsură
- considerați că aveți un sistem sau o strategie menită să vă aducă mai multe șanse de câștig

Cu cât mai multe puncte din această listă vă caracterizează, cu atât este mai important și necesar să rezolvați problemele legate de jocurile de noroc.

Cum să primiți ajutor

Dacă considerați că aveți o problemă legată de jocurile de noroc puteți să primiți ajutor. Capitolul 4 tratează tocmai acest aspect.

Vă asumați un risc mai mare dacă ați avut de înfruntat, recent, o pierdere sau o schimbare în viața dumneavoastră, precum probleme cu relația de cuplu, divorț, pierderea slujbei

3

Efectele jocurilor de noroc

De ce nu mă pot opri?

„Cum s-a putut întâmpla asta? Nu pot să cred că am atâtea probleme.”

„ Va trebui să recunosc că sunt un ratat dacă încetez să joc acum. „

„Nu există nicio șansă să îmi plătesc toate datoriile.”

„Dacă aş avea banii necesari să îi investesc sunt convins că norocul meu s-ar întoarce. Am nevoie doar de încă o reușită.”

„Chiar dacă aş câștiga încă o dată, probabil mi-aș pierde iarăși banii.”

„Nu pot să fac față situației acesteia de unul singur, însă îmi este prea rușine să cer ajutor.”

„Ar trebui să fiu capabil să îmi rezolv singur problemele. Cum se poate să fi fost atât de negândit?”

„Nu m-am gândit niciodată că poate să devină atât de disperată situația.”

Vă sunt cunoscute aceste afirmații? Majoritatea oamenilor care se confruntă cu jocul de noroc problemă mărturisesc că nu mai dețin controlul asupra timpului și banilor investiți în jocuri. Între timp și-au ignorat alte responsabilități. Doar jocurile erau prioritare, deși erau conștienți că au probleme.

Mulți oameni care se 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. Unii oameni sunt încrezători în faptul că strategia lor va reuși, norocul lor se va schimba sau cred că este dreptul lor să câștige. Alții consideră că doar dacă își continuă jocul vor putea ieși din situația jenantă în care se află. 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. Din când în când vor avea parte de o reușită, câștig care le alimentează speranțele, asta până când noile pierderi se vor aduna iarăși. S-ar simți ca niște ratați, dacă ar renunța în acel moment. Aceasta ar însemna că ar trebui să înfrunte toate problemele cauzate de jocurile de noroc.

**Este dificil să
vă schimbați
atitudinea față
de jocuri de
unul singur.
Consilierea
vă poate
ajuta să găsiți
soluții pentru
problemele
voastre pe un
termen mai
lung.**

Dacă sunteți ca majoritatea oamenilor care joacă și pariază în mod excesiv este posibil să fi încercat să reduceți aceste activități sau chiar să le stopați. Este dificil să vă schimbați atitudinea față de jocuri de unul singur. Consilierea vă poate ajuta să găsiți soluții pentru problemele voastre pe un termen mai lung.

Riscurile și recompensele jocurilor de noroc

Mulți oameni au opinii contrare asupra jocurilor de noroc. S-ar putea să nu vreți să încetați să vă jucați. În același timp, s-ar putea să vă dați seama că vă creează probleme. Acest conflict interior poate fi foarte derutant. Prin intermediul consilierii puteți să vă evaluați singur situația și să găsiți soluții pentru a vă reechilibra viața.

RISCURILE ȘI RECOMPENSELE JOCURILOR DE NOROC

S-ar putea să aveți opinii contrare asupra jocurilor de noroc. Este posibil să vă regăsiți în următoarele mărturii despre recompensele și riscurile jocurilor de noroc.

Recompense:

Practic jocurile de noroc deoarece:

- „Ador sentimentul pe care mi-l conferă jocurile de noroc.”
- „Sunt convins că un câștig mare mi-ar putea rezolva toate problemele.”
- „Jocurile de noroc sunt singura mea șansă de a deveni milionar.”
- „Mă simt important când câștig. Îmi place să îmi răsfăț familia și prietenii.”
- „Am o strategie de neînving. Este vorba doar de o chestiune de timp până voi câștiga din nou.”
- „Când sunt «în priză» pot să câștig bani foarte ușor și foarte repede.”
- „Pentru un timp scurt, jocurile de noroc îmi îngăduie să uit de problemele și suferințele mele.”
- „Jocurile de noroc sunt singurele lucruri din viața mea pe care le fac doar pentru mine. Când mă joc, simt că dețin controlul.”
- „Jocurile de noroc îmi îngăduie să ies din casă. Mă simt în siguranță și bine cât timp mă joc.”
- „Toți prietenii mei practică jocurile de noroc.”

Riscuri

Mă gândesc să cer ajutor deoarece:

- „Partenerul meu de viață amenință că mă va părăsi dacă nu încetez.”
- „Ne certăm tot timpul din pricina jocurilor de noroc.”
- „M-am săturat să mă feresc, să mint și să îmi ascund eșecurile și pierderile.”
- „Reputația mea a avut de suferit.”
- „Creditorii mă hărțuiesc. Falimentul pare iminent.”
- „Nu mă gândesc la nimic altceva decât la jocuri de noroc. Mi-au preluat controlul asupra întregii vieți.”
- „Nu-mi mai pasă de lucrurile care ar trebui să fie cu adevărat importante pentru mine.”
- „M-am împrumutat de la foarte mulți oameni. Îmi este rușine să dau ochii cu ei.”
- „Îmi este teamă că îmi voi pierde slujba deoarece sunt în permanență distrat.”
- „Sănătatea mea are de suferit.”
- „De cele mai multe ori nici nu simt vreo plăcere în a mă juca.”
- „Mă simt ca un ratat. Câteodată mă urăsc într-atât de mult, încât aș vrea să pun capăt tuturor lucrurilor.”

Impactul asupra familiilor

Problemele legate de jocurile de noroc pot să afecteze familiile în diferite moduri:

Problemele legate de jocuri de noroc provoacă sentimente foarte puternice și intense între membrii familiei, fapt care îngreunează soluționarea problemelor.

- *Probleme financiare:* Membrii familiei se simt speriați, furioși și trădați, atunci când află că lucrurile, banii și chiar proprietățile lor au fost pierdute.
- *Probleme emoționale și izolarea:* Problemele legate de jocuri de noroc provoacă sentimente foarte puternice și intense între membrii familiei, fapt care îngreunează soluționarea problemelor. Mulți dintre partenerii celor care se confruntă cu aceste probleme se simt răniți și preferă să se depărteze atât emoțional cât și fizic de aceștia. Deoarece se simt rușinați, membrii familiei se poate să evite compania altor persoane. Astfel, sprijinul și dragostea pot fi mai greu de găsit.
- *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 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. 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. Totodată, se poate ca unii copii să recurgă la comportamente nepotrivite pentru a distra atenția părintelui cu probleme.
- *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 5).

Anxietate și depresie

Mulți oameni care joacă în mod excesiv se simt stresați, anxioși/agitați și deprimați. 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 obosit 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 (un consilier specializat pe probleme legate de jocuri de noroc poate fi, de asemenea, de ajutor). Vorbiți cu aceștia și despre problemele dumneavoastră cu jocurile. Tratatamentul poate include și medicație și/sau consilierea, dar și alt fel de sprijin.

Dacă sunteți deprimat, apelati la un profesionist din sistemul sanitar. Vorbiți și despre problemele dumneavoastră legate de jocurile de noroc.

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 fac abuz de 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.

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 31). De obicei, puteți fi programat în câteva zile.
- Discutați problemele dumneavoastră cu cineva în care aveți încredere, precum un prieten sau un preot.

4

A primi ajutor

Puteți primi ajutor dacă considerați că aveți o problemă legată de jocurile de noroc. 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). Prin intermediul consilierii puteți înțelege de ce vă jucați pentru a vă putea opri, reduce sau schimba atitudinea dumneavoastră asupra jocurilor de noroc. De asemenea, vă poate ajuta să reparați sentimentele rănite ale celor dragi, dar și pentru a recăpăta încrederea familiei.

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 a vă rezolva problemele și de a recăpăta controlul asupra jocurilor 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 se joacă. În cele mai multe cazuri, există o agenție aflată în apropierea dumneavoastră care oferă consiliere profesională asupra problemelor acestora. Agenții rezidențiale și agenții care oferă tratament zilnic există și în diferite locații din provincie. Mai mult, beneficiați și de consilierea telefonică 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 consiliere 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?

Adesea, oamenii întrebă dacă este nevoie să renunțe la practicarea jocurilor de noroc pentru a putea participa la ședințele de consiliere. Numai dumneavoastră sunteți în măsură să luați această decizie. Nu veți simți presiune din partea consilierului pentru a face schimbări, înainte să fiți pregătit cu adevărat.

Jocurile de noroc afectează oamenii și familiile lor în diferite moduri. Consilierii specializați vă oferă informații despre jocurile de noroc. Vă ajuta să vă investigați opțiunile pentru a decide ce vi se potrivește dumneavoastră. Aceasta ar putea însemna, inclusiv, să faceți o pauză în ceea ce privește jocurile. Unele persoane știu exact ce urmează să facă, în timp ce alții nu sunt siguri. Oricum, să luați o pauză în ceea ce privește

jocurile, poate fi benefic. Mai apoi, puteți să meditați asupra modului în care jocurile vă afectează, dar și cum să recăpătați controlul asupra acestei situații.

Totodată, consilierul dumneavoastră vă poate sugera participarea la un grup de sprijin, precum Jucătorii Anonimi.

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 probleme principale din viața dumneavoastră. Asta ar putea însemna să vă îndreptați situația financiară, să învățați cum să vă descurcați cu stresul și alte probleme, să găsiți alte lucruri care să vă ocupe timpul, să reparați relațiile cu familia și să reinstituiți încrederea între dumneavoastră și partenerul dumneavoastră.

Totodată, consilierea vă poate ajuta să:

- recăpătați controlul asupra dependenței dumneavoastră de jocurile de noroc
- vă ordonați finanțele
- reparați relațiile familiale
- vă descurcați cu dorința dumneavoastră de a juca
- restabiliți echilibrul în viața dumneavoastră
- vă ocupați de alte probleme ale vieții dumneavoastră
- evitați o eventuală recidivă

În continuare vom vorbi despre alți pași.

DOBÂNDIREA DE CONTROL ASUPRA DEPENDENȚEI DUMNEAVOASTRĂ DE JOCURILE DE NOROC

Unii oameni nu vor să renunțe la jocurile de noroc. Își doresc doar mai puține urmări negative. Alți oameni sunt conștienți că este necesar să renunțe complet la jocurile de noroc.

Consilierea vă va ajuta să vă atingeți scopul. Prin identificarea anumitor *factori declanșatori* (lucruri care vă creează imboldul de a juca) veți învăța să vă controlați dependența de jocuri. Astfel, puteți să acționați eficient recunoscând semnalele de alarmă. Acești factori declanșatori pot include faptul că:

**Numai
dumneavoastră
puteți lua
hotărârea
de a renunța
la jocurile
de noroc.
Consilierul
dumneavoastră
nu vă va forța să
faceți schimbări.**

- aveți bani (de exemplu în ziua în care primiți salariul)
- vă simțiți plictisit, neliniștit, nervos, deprimat sau singur
- vă faceți griji pentru bani și datoriile crescând
- consumați alcool sau alte droguri
- citiți zilnic rubrica de sport și fluctuațiile valutare din ziar
- treceți prin zone cu jocuri de noroc
- vă petreceți timpul cu prieteni care, la rândul lor, se joacă
- aveți zile speciale alocate jocurilor (de exemplu vineri seară vă jucați bingo).

MÂNUIREA BUGETULUI DUMNEAVOASTRĂ

Adesea, oamenii care se confruntă cu probleme legate de jocuri de noroc cer ajutor după ce trec printr-o criză financiară. Pașii pentru a prelua control asupra bugetului dumneavoastră pot fi:

- să vă știți datoriile și să faceți planuri pentru a vă ocupa de problemele financiare, cele care necesită rezolvare urgentă sau rezolvare pe termen lung
- să dobândați, prin intermediul consilierii asupra împrumuturilor, sfaturi financiare, dar și legale
- stabilirea unui buget realist
- îndepărtarea factorilor declanșatori ai jocurilor de noroc pentru a vă proteja banii.

Dacă aveți o familie, s-ar putea să fie nevoie să rezolvați împreună cu membrii, problemele financiare .

REPARAREA RELAȚIILOR FAMILIALE

Este important ca membrii familiei să își redobândească încrederea în dumneavoastră. S-ar putea ca acest lucru să pară imposibil acum. Nu orice relație rezistă în față unei probleme legate de jocurile de noroc.

Însă, cu ajutorul unui consilier, puteți să vă rezolvați problemele cu membrii familiei în ritmul potrivit dumneavoastră. Consilierii sunt instruiți astfel încât să vă ajute pe dumneavoastră să:

- restabiliți încrederea
- învățați cum să comunicați mai eficient
- vă reduceți sentimentele de vinovăție și să vă creșteți stima de sine
- vă îmbunătățiți relațiile
- reparați pagubele financiare și emoționale cauzate de jocurile de noroc

- înțelegeți prin ce trece familia dumneavoastră și, totodată să înțelegeți care sunt expectanțele ulterioare îmbunătățirii treptate a relațiilor familiale

CUM SĂ FACEȚI FAȚĂ DORINȚEI DE A JUCA

Prin intermediul consilierii veți învăța cum să reduceți intensitatea dorinței de a practica jocurile de noroc și cum să dețineți controlul asupra acestor imbolduri. S-ar putea să aveți pregătite deja câteva strategii. Consilierea vă poate ajuta să educați la rândul dumneavoastră alți oameni. Cele trei metode principale sunt:

- schimbarea propriului comportament
- schimbarea modului de gândire asupra jocurilor de noroc
- controlul propriilor emoții.

1. Schimbarea propriului comportament

Schimbarea perspectivei și a comportamentului în privința jocurilor de noroc sunt foarte importante, mai ales în faza incipientă a problemelor, aceasta fiind o perioadă în care dorința de a juca este foarte puternică. În schimbarea modului dumneavoastră de viață poate să fie de ajutor:

- Să stabiliți niște obiective clare în privința jocurilor de noroc
- Să identificați ce declanșează dependența dumneavoastră de jocuri și faceți-vă planuri clare în privința acestora (de exemplu, evitați locurile în care vă puteți juca și prietenii care frecventau aceste locuri, limitați-vă accesul la bani)
- Să găsiți activități care să înlocuiască jocurile de noroc (de exemplu, petreceți timpul cu prietenii sau familia, găsiți-vă interese noi, sau continuați-le pe cele vechi)

S-ar putea să doriți să vă blocați propriul acces în casino sau pe site-uri de jocuri pe internet. În casino acest lucru se numește *auto-excludere*, ceea ce înseamnă că dumneavoastră alegeți excluderea și restricția. Consilierul dumneavoastră vă poate explica cum funcționează exact excluderea din casino-urile și limitările pe site-urile de pariuri pe Internet, și cum vă poate ajuta acest lucru.

2. Schimbarea modului de gândire asupra jocurilor de noroc

Oamenii care practică jocurile de noroc în mod excesiv au concepții și convingeri false în privința acestor activități. Aceste convingeri și concepții

cauzează probleme. Multe persoane consideră că au o îndemânare mai mare decât au de fapt sau că șansele lor de câștig sunt mai mari decât sunt în realitate. Alți oameni cred că dețin metode speciale menite să le crească șansele de câștig.

Consilierea vă poate ajuta să modificați convingerile și concepțiile false despre jocurile de noroc, care vă cauzează probleme.

Consilierea vă poate ajuta să modificați aceste convingeri și concepții pentru a vă baza deciziile pe informații precise. Înțelegerea mecanismului din spatele jocurilor de noroc vă va ajuta în privința păstrării motivației de a vă schimba.

3. Controlul propriilor emoții

Mulți oameni se refugiază în jocurile de noroc pentru a-și ignora propriile emoții ca depresia, mânia sau anxietatea. Unii se folosesc de jocurile de noroc pentru a face față abuzului, bolii, pierderii sau stresului.

Prin intermediul consilierii puteți să învățați să vă recunoașteți sentimentele și să le manifestați într-un mod constructiv și sănătos. Acest lucru reduce dorința de a juca. De asemenea, vă veți îngriji sănătatea, bunăstarea și familia.

Consilierea vă poate ajuta să recăpătați echilibrul în viața dumneavoastră și să găsiți diferite moduri de substituire a jocurilor de noroc.

REINSTAURAREA ECHILIBRULUI ÎN VIAȚA DUMNEAVOASTRĂ

Adeesea, problemele legate de jocuri de noroc vizează pierderea echilibrului în viața dumneavoastră. Consilierea vă poate ajuta ca dumneavoastră și familia, deopotrivă, să recăpătați un echilibru propice și să găsiți diferite moduri de substituire a jocurilor de noroc. Găsirea unui echilibru include:

- crearea de obiceiuri sănătoase (de exemplu, să mâncați bine, să faceți sport și să vă îngrijiți sănătatea dumneavoastră fizică și mentală)
- primirea sprijinului din partea familiei și a prietenilor și creșterea stimei de sine
- deprinderea unei strategii pentru a vă calma
- să învățați cum să faceți față factorilor declanșatori, precum plictiseala sau singurătatea.

CUM SĂ VĂ DESCURÇAȚI CU ALTE PROBLEME ȘI REDOBÂNDIREA SPERANȚEI

S-ar putea ca dependența de jocurile de noroc să nu fie unica problemă din viața dumneavoastră. De exemplu, oamenii care practică jocurile de

noroc în mod excesiv se confruntă, deseori, cu consumul de alcool sau droguri, impulsivitate (acționează fără să se gândească) și probleme legate de sănătatea mintală. Consilierea vă poate ajuta să înfrunțați aceste probleme și să vă îmbunătățiți calitatea generală a vieții.

Poate fi dificil să vă mențineți speranța în vederea viitorului atunci când întâmpinați probleme legate de jocurile de noroc. Prin intermediul consilierii puteți realiza că lucrurile se pot schimba. Consiliere dă rezultate maxime atunci când toți membrii familiei se sprijină între ei. Tocmai de aceea ajutorul și consilierea sunt disponibile pentru toți membrii familiei.

Majoritatea oamenilor care au apelat la un consilier mărturisesc că experiența aceasta i-a ajutat. Ei mărturisesc că:

- le-a crescut stima de sine
- sunt mai sănătoși, atât fizic cât și psihic
- gândurile lor sunt mai clare
- relațiile familiale sunt mai bune
- simt că dețin controlul asupra propriei lor vieți, nemaifiind subjuțați de dependența față de jocurile de noroc
- datoriile lor sunt sub control

EVITAREA RECĂDERILOR

Atunci când oamenii încep să își revină, este posibilă câteodată, recăderea, fapt care îi îndreaptă din nou înspre jocurile de noroc. Acest lucru se întâmplă dintr-o mulțime de motive. Recăderea este un lucru care se întâmplă în mod frecvent și nu înseamnă că nu puteți sau nu vreți să vă schimbați. Însă, acest lucru poate îngreuna schimbarea și chiar periclita progresul dobândit. Consilierul dumneavoastră vă va explica cum să evitați recăderea și cum să învățați din potențiala recădere, pentru ca aceasta să nu mai aibă loc.

Câteodată este posibilă recăderea în ceea ce privește jocurile de noroc. Acest lucru nu înseamnă că nu puteți sau că nu vreți să vă schimbați.

5

Unde primesc ajutor?

Problemele legate de jocuri de noroc pot fi învinse. Tocmai prin lecturarea acestui ghid ați realizat un prim pas foarte important. Următoarea decizie depinde de dumneavoastră. Deși acum poate vă simțiți copleșit de jocurile de noroc și alte probleme, schimbarea este tangibilă. Totodată, nu sunteți nevoiți să treceți prin această schimbare de unul singur. Puteți primi ajutor pentru a vă schimba situația apelând la următoarele servicii gratuite și confidențiale.

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

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

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

- administrarea bugetului
- mânuirea creditorilor
- plățirea 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

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

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

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. Este disponibil în limba franceză și engleză.

Responsible Gambling Council (RGC)

www.responsiblegambling.ca

RGC ajută atât indivizii, cât și comunitățile să abordeze jocurile de noroc într-un mod responsabil și sănătos, punând accentul mai ales pe prevenția problemelor legate de jocurile de noroc.

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 distres din aria dumneavoastră.

Gamblers Anonymous (GA)

(Jucătorii Anonimi)

416 366-7613

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

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.

Resurse legale

Lawyer Referral Service (LRS)

1 800 268-8326

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

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

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.

Pagini web folositoare

Centre for Addiction and Mental Health (CAMH)

(Centrul pentru dependență și sănătate mentală)

www.problemgaming.ca

Acest site vast privind problemele aferente practicării jocurilor de noroc este reperul cel mai bun de pe Internet pentru specialiști și membrii publici care sunt îngrijorați de implicațiile jocurilor de noroc și problemele oamenilor din Ontario, și nu numai. Site-ul oferă informații, resurse și chiar direcționări înspre alte site-uri folositoare.

Compulsive Gamblers Hub

www.cgclub.homestead.com

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

GamBlock

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)

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

Niagara Multilingual Problem Gambling Program

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

Oferă informații despre problemele legate de jocurile de noroc în 11 limbi.

Ontario Problem Gambling Research Centre

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

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 diseminează cercetările deja finalizate.

YMCA Youth Gambling Program

(Program pentru tinerii jucători)

www.ymcatoronto.org/gambling

YouthBet

www.youthbet.net

De asemenea, vezi site-urile care apar la rubrica Servicii provinciale și naționale, începând cu pagina 31.



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.

Ontario Problem Gambling Helpline
1 888 230-3505