

لا مخاطرة - لا متعة؟ اختبر سلوكك في اللعب!

- هل تشعر أحياناً برغبة عارمة في ممارسة المقامرة؟
نعم لا
- هل تخصص في الوقت الحالي نقوداً/ وقتاً أكثر للمقامرة مقارنة بالماضي؟
نعم لا
- هل تضطر في بعض الأحيان إلى المقامرة بصورة أكبر وأكثر تكراراً بالرغم من أنك لم تخطط لذلك على الإطلاق؟
نعم لا
- هل تعاني من مخاوف مالية بسبب نفقاتك على المقامرة؟
نعم لا
- هل جربت من قبل أن تقلع عن المقامرة ولم تفلح؟
نعم لا
- هل تدور أفكارك غالباً حول مجموعات الأرقام والأرباح الممكنة؟
نعم لا
- هل تعتقد أنه يمكنك أن "تحطم" نظام المقامرة؟
نعم لا
- عندما تفكر في المقامرة، هل تشعر بأعراض جسدية مثل تسارع ضربات القلب أو تعرق اليدين أو "قشعريرة داخلية"؟
نعم لا
- عندما لا تستطيع ممارسة المقامرة، هل تشعر بانزعاج أو غضب أو هل تحس بأعراض جسدية مزعجة؟
نعم لا
- هل حاولت أن تخفي ولعك بالمقامرة؟
نعم لا
- هل تجعلك المقامرة تقصّر في واجبات معينة (المهنة، الهوايات، العلاقات)؟
نعم لا
- هل تعاني من مشكلات عائلية بسبب المقامرة؟
نعم لا
- هل فانتك فعلاً مواعيد/ ارتباطات مرات عديدة بسبب ممارسة المقامرة؟
نعم لا
- هل تمارس المقامرة في المقام الأول عندما تشعر بالملل/ التوتر أو عندما تكون في حالة مزاجية حزينة؟
نعم لا
- هل تعاني بسبب سلوك المقامرة لديك؟
نعم لا

نتيجة الاختبار: سلوك المقامرة لديك

هل أجبت أكثر من خمسة أسئلة بـ "نعم"؟ قد يكون ذلك مؤشراً على أن سلوك المقامرة لديك حرج أو ربما يسبب مشكلات! لا تتردد في استيضاح وضعك وطلب المساعدة.

سلوك مقامرة خطير؟

لم تعد قوة الإرادة وحدها تكفيك. لذا يُعد إدمان المقامرة في ألمانيا مرضاً. وتُخصص نفقات علاجه إما من تأمين المعاش أو التأمين الصحي!

هل اتخذت قرارك؟ ستجد الدعم هنا!

مشروع الوقاية من المقامرة

Charlottenburger Str. 2 13086
برلين 84522112 /030

الاستشارة عبر خدمة الواتساب: 56180285/0152
praevention.gluecksspiel@pad-berlin.de
www.fauler-spiel.de

كافيه بايشبيلوز

Wartenburgstraße 8 10963
برلين 955-66633/030
cafe.beispiellos@caritas-berlin.de

شاريته برلين

www.spielsucht-hilfe-berlin.de
www.ag-spielsucht.charite.de

المركز الاتحادي للتطوير الصحي للاستشارات الهاتفية المجانية بدون كشف الهوية
1372700/0800

جهات المساعدة أونلاين

www.check-dein-spiel.de
www.spielen-mit-verantwortung.de

مقرات استشارة المدنيين والإعسار في برلين
www.schuldnerberatung-berlin.de

مركز الاتصال والمعلومات للمساعدة الذاتية في برلين
www.sekis-berlin.de

berlin Berlin

Senatsverwaltung
für Gesundheit, Pflege
und Gleichstellung

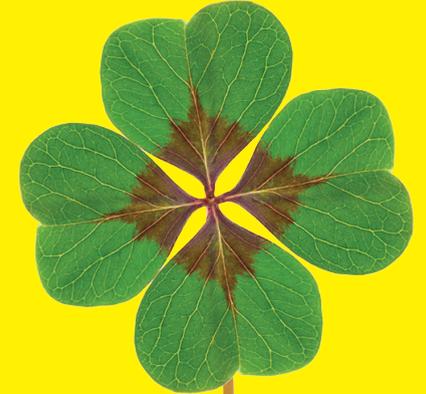
بدعم من إدارة مجلس الشيوخ

للصحة والرعاية والمساواة

Bild ©by-studio/Fotolia.com

كل شيء في بطاقة واحدة؟

نصائح للاعبين واللاعبين



المقامرة...!

- مثيرة وممتعة.
- منتشرة انتشاراً واسعاً.
- يُسمح بممارستها بدءاً من سن 18 عام.
- لا يمكن المقامرة إلا بمخصص من النقود.
- تعتمد على الصدفة.

البطاقات القابلة للحك الرهانات الرياضية أوراق اليانصيب الروليت البوكر المقامرة أونلاين رهانات الخيول ماكينات الألعاب النقدية

نصائح للعب المسؤول

لتجنب مواجهة مشكلات مع المقامرة يمكن اتباع النصائح التالية.

لا تستخدم المقامرة لجني الأموال
يرغب مقدموا الخدمة في جني الأموال من خلال القمار. لذلك يدفعون للاعبين نقوداً أقل مما يكسبون. وفي النهاية يجني اللاعبون الخسائر.

حدد قيمة المبلغ قبل اللعب
حدد قبل اللعب قيمة المبلغ المسموح بخسارته في المقامرة يومياً/أسبوعياً أو شهرياً. التزم بالحد الذي وضعتة لنفسك - حتى وإن خسرت!

ضع حداً زمنياً
خصص فترات راحة من اللعب بصفة دورية وقرر قبل اللعب المدة التي ترغب أن تلعبها. التزم بالحد الذي وضعتة لنفسك - حتى وإن خسرت!

ادخر أرباحك
قسّم نقودك ولا تلعب إلا بمبلغ محدد. لا تستخدم أرباحك في المزيد من المقامرة.

لا تعوض خسارتك بالمزيد من المقامرة
فقد تنتج عن ذلك خسائر أخرى.

لا تلعب وأنت في مزاج سيء

فقد يؤثر ذلك سلباً على سلوك اللعب لديك، لدرجة أن تقوم على سبيل المثال بالمقامرة بمبالغ أعلى. لا تحاول أن تلهي نفسك باللعب.

لا تشرب الخمر أثناء اللعب ولا تتعاطي المخدرات
يمكن للعب تحت تأثير الخمر والمخدرات أو العقاقير أن يؤدي إلى خسائر لأنه يؤثر على سلوك اللعب الواعي.

اجعل المقامرة مجرد واحدة من هواياتك الكثيرة
احرص على ممارسة أنشطة ترفيهية أخرى حتى لا تعطي المقامرة حيزاً كبيراً في حياتك.

التزم بحماية الشباب
لا تسمح للقصر بالمشاركة في المقامرة ولا تضع أي رهانات أو مزايدات بتكليف منهم. لا تشترك القصر في المقامرة.

اطلب حظرك
إذا شعرت أن سلوك المقامرة لديك لم يعد تحت السيطرة فاطلب من مقدم الخدمة حظرك.

إذا أردت أن تعرف مدى خطورة مشاركتك في المقامرة يُمكنك إجراء الاختبار الوارد في الصفحة التالية.

... كل ذلك يمكن أن يسبب الإدمان. إذا كان التحكم في سلوك المقامرة يزداد صعوبة بصفة مستمرة فقد تظهر مشكلات مع الأسرة أو الأصدقاء أو العمل أو النقود.

وكي تتحكم في سلوك المقامرة لديك يجب أن تلعب بمسئولية!

