

Игра или жизнь?

*Советы для родственников
людей с зависимостью от азартных игр*



Содержание

Введение	3
Информация об азартных играх	4
Как возникает игровая зависимость?	5
Почему азартные игры вызывают зависимость?	10
Игровая зависимость — это заболевание	12
Самопроверка для игроков	13
Самопроверка для родственников	15
Рекомендации для родственников	16
Предложения помощи	18

Выходные данные

Проект по профилактике игровой зависимости

pad gGmbH

Charlottenburger Str. 2

13086 Berlin

Телефон: 030 - 84 52 21 12

Факс: 030 - 84 52 21 17

Консультант в мессенджере: 0152 - 56 18 02 85

Эл. почта: praevention.gluecksspiel@pad-berlin.de

Веб-сайт: www.fauler-spiel.de

Facebook: www.facebook.com/faulespiel

V.i.S.d.P.:

Andreas Wächter, pad gGmbH, Kastanienallee 55, 12627 Berlin

Изображение на лицевой стороне: ©by-studio/Fotolia.com; изображение на стр. 16: Horst Schröder pixelio.de



Создано при дружеской поддержке

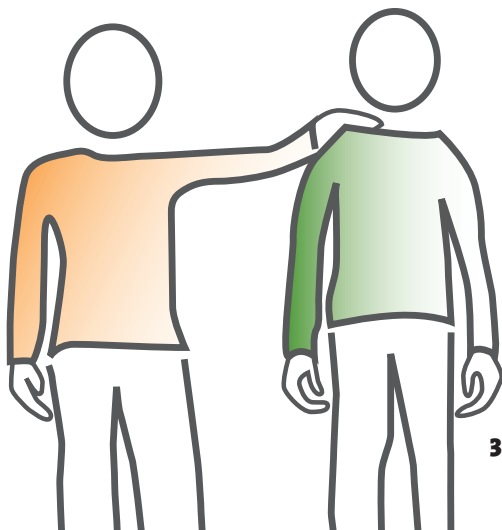


Введение

У Вашего родственника, коллеги или друга есть проблемы с азартными играми? Вы хотите понять, откуда возникли эти проблемы и что такое игровая зависимость? Вы беспокоитесь и хотите узнать о возможностях поддержки людей с игровой зависимостью и их родственников? **Тогда эта брошюра для Вас!**

Многие люди относятся к азартным играм как к увлекательному развлечению, которое является обычной частью их повседневной жизни и не вызывает проблем. Но как только игровое поведение выходит из-под контроля, это увлечение может принять форму опасного заболевания с серьезными последствиями. Члены семьи, друзья и коллеги часто начинают волноваться за игрока еще в самом начале развития заболевания и тоже испытывают стресс в этой ситуации. От негативных последствий, вызванных игровой зависимостью, страдают в среднем 6–15 человек из окружения игрока. Проблемы с деньгами, обманы, ссоры, попытки скрыть фактическое положение дел, страхи — вот лишь некоторые из проблем, с которыми сталкиваются родственники.

Знайте: Вы не одиноки! Азартные игры являются источником проблем для многих людей. Между тем для родственников лиц, страдающих игровой зависимостью, существует много разных предложений помощи. Эта брошюра создана для того, чтобы дать Вам советы и сведения, которые помогут вам справиться с Вашей ситуацией.



Информация об азартных играх

Азартные игры предполагают плату за участие, а также полную или частичную зависимость выигрыша от случая.

Легальные азартные игры

- Лотереи (высокие ставки предполагают высокие шансы на выигрыш)
- Кено (ежедневные розыгрыши предполагают высокие ставки и большие проигрыши)
- Скретч-карты (частая покупка таких карт на протяжении длительного времени может вызвать большие финансовые потери)
- Рулетка (связана с высоким риском привыкания из-за быстрой смены партий и использования «условных денег»)
- Покер (во время быстрой смены партий возникает соблазн делать высокие ставки, переоценивая свои возможности)
- Блэkdжек (атмосфера казино и использование «условных денег» повышают риск привыкания)
- Телефонные розыгрыши (простые задания создают иллюзию легкого выигрыша; высокая стоимость звонка)
- Кости (короткие партии создают условия для рискованных ставок)
- Игровые и денежные автоматы (высокий риск привыкания из-за быстрой смены партий и «близости» выигрыша, которую демонстрирует генератор случайных чисел)
- Ставки на спорт (высокий риск привыкания из-за связи с личными интересами; на фоне уверенности в собственной компетенции фактор случайности недооценивается)
- Биржевые спекуляции (размер прибылей и убытков часто зависит только от колебаний курса.)
- Ставки на скачках (особая атмосфера создает мощный стимул; существует риск больших проигрышей)

Нелегальные азартные игры

- Азартные игры онлайн¹ (высокий риск привыкания из-за 24-часовой доступности и анонимности)
- Наперстки (простые правила создают иллюзию легкого выигрыша; высокий риск манипулирования)

¹ за некоторыми исключениями

Как возникает игровая зависимость?

Азартные игры могут вызывать зависимость подобно наркотическим средствам. С той лишь разницей, что при игровой зависимости обычно не наблюдается видимых физических изменений, указывающих на проблемное поведение и развитие привыкания. Формирование игровой зависимости — процесс довольно коварный и может занять несколько лет.

У мужчин она наблюдается гораздо чаще, чем у женщин. Постепенно игроки начинают тратить на азартные игры все больше и больше времени и денег, забывая о других своих интересах. У них остается все меньше времени на друзей и семью. Влияние азартных игр распространяется не только на самих игроков, но и на их окружение. Среди последствий можно отметить:

- **чувство вины/стыда;**
- **долги, потеря жилья;**
- **конфликты в семье, расставания, разводы;**
- **изменения личности;**
- **проблемы на работе, потеря работы;**
- **криминальное поведение;**
- **суицидальные попытки.**

У многих людей развитие игровой зависимости происходит практически одинаково и обычно включает в себя три этапа. Каждый из этих этапов имеет воздействие на членов семьи, друзей и коллег. Описывая ситуацию с точки зрения игрока и его родственника, Кай и Гизела Зендеры отмечают, что переход от беспроблемного игрового поведения к проблемному часто происходит незаметно.

Начальный этап

Игрок играет от случая к случаю, получая позитивный опыт от выигрышей. Одновременно с этим на фоне выигрышей происходит повышение самооценки. Воспринимая проигрыши как разовые неудачи, а выигрыши — как результат реализации собственных способностей, игрок начинает чувствовать не связанный с реальностью оптимизм.

С точки зрения игрока

«Сначала я выиграл действительно большую сумму, когда повелся на рекламу интернет-казино, которая пришла мне по электронной почте. Выиграть деньги оказалось так просто, что я, конечно, не стал на этом останавливаться. Так оно и началось».

С точки зрения родственника

«Поначалу у меня не было никаких подозрений, в этом не было ничего особенного. Кай сказал, что получил купон из казино и не смог устоять перед соблазном воспользоваться им. Все это происходило в Интернете. В то время мы как раз занимались ремонтом своего дома в Бремен-Норде. Денег уходило много, но в основном их планировалось тратить на отделочников и материалы, а не на казино. Переговорами с сотрудницей банка занимался Кай».

«Я не видела в покере ничего необычного! Я подумала: играют же люди в «скат», в «двойную голову» и тому подобное, а мы — в покер. Я и сама люблю практически все настольные игры.

А то, что Кай начал покупать книги о стратегиях и «знаменитостях» покерного мира, тоже меня особо не беспокоило, потому что он всегда тщательно изучал интересные для себя темы».

Этап проигрышей

На этом этапе игрок играет чаще и дольше, но реже выигрывает. Его мысли все больше сосредоточены на азартных играх. Проводя за играми все больше времени, он начинает игнорировать личные и профессиональные отношения. Степень пристрастия к азартным играм часто скрывается от родственников. На этом этапе игрок пытается компенсировать проигранные суммы, которые к этому времени становятся все больше, играя в азартные игры вновь и вновь.

С точки зрения игрока

«Выигрышей не было, а сумма проигрышей росла. Я тратил все больше и больше, чтобы наконец получить крупный выигрыш. При этом мне нравился именно процесс игры — я играл не из-за денег. По крайней мере, так я тогда думал. Теперь, когда я уже избавился от игровой зависимости и много прочитал на эту тему, а также кое-что узнал о причинах ее развития в своей группе самопомощи, я понимаю: это не имеет никакого отношения к деньгам. Тяга к азартным играм возникает совершенно по другим причинам».

С точки зрения родственника

Однажды вечером, перед переездом из Нойштадта в Бремен-Норд, мы сели за стол, и Кай признался мне в том, что он сделал. Он даже не смог назвать мне сумму своего проигрыша. Бессонные ночи, страх лишиться жилья чуть ли не сразу же после переезда...

В то время в нашей жизни произошел поворот: в числе прочих событий мой начальник предложил Каю поработать для своей компании в качестве фрилансера.

Тогда я еще не рассказывала о нашей проблеме: лишь немногие знали о том, что происходит. Кроме того, Кай все же не потерял связи с реальностью».

Тогда я еще не рассказывала о нашей проблеме: лишь немногие знали о том, что происходит. Кроме того, Кай все же не потерял связи с реальностью».

Этап отчаяния

Если несмотря на негативные последствия пристрастие к азартным играм продолжается, игрок переходит на этап отчаяния. Он теряет контроль над своим игровым поведением, и это имеет масштабные последствия.

Нередко долгов накапливается так много, что игроку приходится думать только о том, где взять деньги. На этом этапе он уже практически не уделяет времени родственникам. Острое чувство вины и отчаяния во многих случаях вызывает мысли о безысходности и самоубийстве.

С точки зрения игрока

«К тому времени я уже оказался в эпицентре зависимости: я играл, чтобы забыться, скрыться от неприятных эмоций и регулярно получать свою дозу «мгновенного счастья». Когда было плохо, мне не оставалось ничего другого, как сразу же и надолго погрузиться в игру, чтобы ни о чем не думать, не иметь дела с конфликтами и не смотреть в лицо реальности. Мне нужно было достичь дна, чтобы наконец понять, что так не может больше продолжаться и что мне нужна помощь. Именно так я и сделал, при поддержке и участии моей жены.

Теперь мы оба ведем свои собственные группы самопомощи. Я ежедневно получаю письма и звонки от родственников игроков или от них самих. Мы ежедневно имеем дело с проблемами игровой зависимости и воспринимаем это не как нагрузку или обязанность, а скорее как любимое дело. И нам обоим это нравится».

С точки зрения родственника

«Я толком не понимала, что со мной происходит. Я не знала, получит ли Кай эту работу и нужны ли мне вообще эти отношения, два с половиной года которых были сплошной ложью.

Это было невыносимо: иногда у него возникали «озарения», и он даже сам не понимал, насколько все было плохо. Раньше мы почти ежедневно ездили на работу вместе, но теперь Кай целыми днями играл в Интернете в покер. Целыми днями.

Мне казалось, что у нас никогда не будет лишних денег. Хотя мы оба работали, «финансовой подушки» для крупных покупок у нас не было.

Кай никогда не использовал наш личный счет, только свой корпоративный, и в какой-то момент это вышло ему боком».

Источник: Кай и Гизела Зендеры (2015 г.): «Наш рассказ о зависимости. Как он и она справляются с его зависимостью. Дневник лечения»

Почему азартные игры вызывают зависимость?

Развитие игровой зависимости является результатом наложения множества различных факторов. Свою роль здесь играют: личность игрока, его окружение и сама азартная игра как таковая.



Полезно знать.

Люди с игровой зависимостью могут заблокировать для себя посещение игорных клубов, казино, а также лотерейных залов и тотализаторов. Такая самоблокировка действует около года. Снятие блокировки возможно при условии подачи заблокированным лицом заявки, подкрепленной необходимыми документами. Заблокированным лицам будет запрещен доступ в игорные клубы, в соответствующие игровые автоматы, казино или пункты розыгрыша лотерей и тотализаторов.

Личность

- Высокая склонность к риску, импульсивное поведение и другие особенности характера
- Наследственные предрасположенности и заболевания
- Особые жизненные обстоятельства
- Пол и возраст (группы риска: мужчины, молодежь и люди с миграционным прошлым)

Окружение

- Позиция общества по отношению к азартным играм
- Готовность обращаться за помощью и принимать помощь
- Профессиональные и жизненные условия
- Знакомые структуры и представления

Азартные игры

- Частота эпизодов. Между ставкой, результатом игры и следующей возможностью сыграть проходит мало времени, что повышает вероятность продолжения игры.
- Интервал между выплатами. Между игровой партией и получением выигрыша проходит мало времени, что подталкивает к началу новой партии.
- Вероятность выигрыша. С каждым выигрышем привлекательность азартной игры увеличивается.
- Максимальный выигрыш. Перспектива получить «большой куш» делает азартную игру притягательной.
- «Близость триумфа». Два из трех правильно выпавших чисел создают иллюзию близкого выигрыша. Разнообразию возможностей участия в игре и получения выигрыша. Широкие возможности выбора повышают уровень напряженности.
- Иллюзия контроля. У игрока создается иллюзия того, что он может повлиять на ход игры, используя собственные способности, и это делает игру особенно притягательной.
- Способ оплаты. Чем проще сделать ставку, тем ниже психологический барьер участия в игре.
- Звуковые, осветительные и цветовые эффекты. Эти эффекты символизируют победу и используются в крупных игровых залах для создания ощущения частых выигрышей.
- Связь с собственными интересами. Ощущение возможности повлиять на результат игры за счет собственных знаний побуждает к участию в игре.
- Доступность. Высокий уровень доступности повышает риск привыкания.

Игровая зависимость — это заболевание

В 2001 году немецкие организации пенсионного и медицинского страхования признали игровую зависимость заболеванием, приравняв ее таким образом к алкогольной, медикаментозной и наркотической зависимости. Это означает, что лица, страдающие от игровой зависимости, имеют право на бесплатное амбулаторное и стационарное лечение и последующее наблюдение независимо от своей национальности, возраста или пола. Существует ряд признаков, по которым специалист может определить наличие или отсутствие у пациента игровой зависимости. Эти признаки указаны в международных классификационных системах DSM V и МКБ-10.

МКБ-10

«Эта патология заключается в частых повторных эпизодах участия в азартных играх, что доминирует в жизни субъекта и ведет к пренебрежению социальными, профессиональными, материальными и семейными ценностями и обязательствами».

DSM-5

(В течение 12 месяцев должно проявиться как минимум 4 из перечисленных ниже признаков.)

- 1.** Тяга к участию в азартных играх с обязательно высокими ставками для достижения желаемого уровня возбуждения.
- 2.** Беспокойство и раздражительность при попытке ограничить или прекратить игру.
- 3.** Повторяющиеся безуспешные попытки проконтролировать, ограничить или прекратить свое участие в азартных играх.
- 4.** Чрезмерная мысленная концентрация на азартных играх (например, постоянные воспоминания о прошлом игровом опыте, попытки предотвратить или запланировать следующую игру, размышления о способах получения денег для игры).
- 5.** Регулярное участие в азартных играх на фоне эмоционального стресса (например, в состоянии беспомощности, чувства вины, страха, подавленности).
- 6.** Возвращение к игре на следующий день, чтобы компенсировать убытки («отыграться»).
- 7.** Ложные заявления в целях сокрытия реального уровня своей вовлеченности в азартные игры.
- 8.** Риск потери или потери важных взаимоотношений, места работы или учебы, а также карьеры из-за азартных игр.
- 9.** Упование на финансовую поддержку других лиц для преодоления финансовых трудностей, вызванных азартными играми.

Самопроверка для игроков

(Grüsser, Sabine; Albrecht, Ulrike (2007): Rien ne va plus. Wenn Glücksspiele Leiden schaffen)

Этот тест позволяет оценить поведение людей, участвующих в азартных играх.

Вы часто испытываете непреодолимое желание принять участие в азартной игре? да нет

В настоящее время Вы тратите на азартные игры больше денег/времени, чем раньше? да нет

Бывает ли так, что Вы иногда играете все чаще и чаще, даже если изначально этого не планировали? да нет

Вас беспокоят Ваши расходы на азартные игры? да нет

Вы когда-нибудь пытались бросить азартные игры, но безуспешно? да нет

Часто ли Вы размышляете о числовых комбинациях и возможных выигрышах? да нет

Как Вы думаете, сможете ли Вы «взломать» игровую систему? да нет

Думая об азартных играх, испытываете ли Вы такие физические симптомы, как сердцебиение,

липкость ладоней, «внутреннее покалывание»? да нет

Если у Вас нет возможности играть, испытываете ли Вы беспокойство, раздражительность или физический дискомфорт? да нет

Пытаетесь ли Вы скрыть свою страсть к азартным играм? да нет

Пренебрегаете ли Вы какими-либо обязанностями (работа, хобби, отношения) из-за азартных игр? да нет

У Вас есть проблемы в семье из-за азартных игр? да нет

Часто ли Вы пропускаете встречи/нарушаете договоренности из-за азартных игр? да нет

Вы в основном играете, когда Вам скучно или грустно? да нет

Ваше игровое поведение причиняет Вам страдания? да нет

Вы ответили «ДА»
более чем на пять вопросов?

- Это может быть признаком того, что Ваше игровое поведение является критическим или даже проблемным!
- Не стесняйтесь прояснить свою ситуацию и обратиться за помощью.

Самопроверка для родственников

Считаете ли Вы, что Ваша жизнь все больше концентрируется вокруг поведения Вашего родственника-игрока?

да нет

Замечаете ли Вы изменения в характере игрока?

да нет

Реагирует ли игрок раздраженно или отстраненно, когда Вы пытаетесь обсудить с ним его игровое поведение?

да нет

Приходится ли Вам все чаще брать на себя ответственность и, например, решать проблемы за этого человека?

да нет

Часто ли у Вас с игроком происходят ссоры по поводу азартных игр?

да нет

Считаете ли Вы, что игрок скрывает от Вас степень своего пристрастия к азартным играм?

да нет

Наблюдаете ли Вы, что у игрока стало меньше денег, чем раньше, хотя он продолжает работать?

да нет

Вы регулярно даете игроку деньги взаймы?

да нет

Вы берете на себя оплату долгов этого человека, чтобы избежать сложных ситуаций (например, когда в холодильнике нет еды или нечем платить за квартиру)?

да нет

Вы редко проводите свободное время с игроком, например потому, что он не хочет/не может тратить деньги на хобби?

да нет

Вы ответили «ДА» на несколько вопросов? Приведенные ниже советы помогут Вам решить регулярно возникающие у Вас вопросы и проблемы.

Рекомендации для родственников

Приведенные ниже рекомендации помогут Вам разъяснить свои вопросы и обрести уверенность во взаимодействиях с лицом, страдающим игровой зависимостью.

Не растворяйтесь в другом человеке.

Следуйте личным увлечениям, встречайтесь с хорошими людьми.

Примите тот факт, что Вы не сможете вылечить или контролировать эту игровую зависимость самостоятельно.

Помните, что Вы не виноваты в возникновении у этого человека игровой зависимости.

Не берите на себя задачи и обязательства игрока.

Он сам должен нести ответственность за свою жизнь и за себя.

Изучайте информацию на тему азартных игр и игровой зависимости.

Этому посвящено много источников информации. Можно лично обратиться в консультационный центр или в группу самопомощи, поискать информацию в Интернете, обратиться за помощью по телефону или через WhatsApp. Консультация является бесплатной и — по Вашему желанию — может быть анонимной.

Не замалчивайте проблему зависимости и не преуменьшайте ее значение.

Не вводите игрока в заблуждение. Игнорирование проблем, связанных с азартными играми, может способствовать росту привыкания. Прямое и честное общение с игроком — первый шаг к решению проблемы. Вы сами принимаете решение о степени личной поддержки, которую готовы предоставить игроку. Вы не сможете перенять от игрока ответственность за его собственную ситуацию.

Проведите с игроком откровенную беседу.

Поделитесь своими опасениями и мыслями. Установите четкие границы и последовательно придерживайтесь их. Не давайте обещаний, которых можете не сдержать.

Не существует никаких «уловок», которые могли бы убедить другого человека бросить играть.

Спокойно поговорите с игроком, поделитесь с ним своими опасениями. Вы можете рассказать ему о различных возможностях получения помощи. Если игрок готов обратиться за помощью, Вы можете, например, сопроводить его в консультационный центр или группу самопомощи. Важно, чтобы игрок осознал наличие у себя проблемы и потребности в помощи.

Не одалживайте игроку деньги.

Заведите свой собственный счет в банке.

Обратитесь в консультационный пункт для зависимых.

Предложения помощи

Проект по профилактике игровой зависимости

Charlottenburger Str. 2

13086 Berlin

Тел.: 030/84522112



Консультант в мессенджере:
0152/56180285

✉ praevention.gluecksspiel@
pad-berlin.de

- Первичная консультация для родственников и лиц с игровой зависимостью (бесплатно и анонимно)
- Консультант в мессенджере: с понедельника по пятницу, ответ в течение 24 часов

Дополнительная информация:

www.fauler-spiel.de



Café Beispiellos

Wartenburgstraße 8,

10963 Berlin

Тел.: 030/66633-955

✉ cafe.beispiellos@caritas-berlin.de

- Бесплатные консультации (индивидуальные, парные, семейные)
- Группы помощи
- организованная группа помощи для родственников

Дополнительная информация:

www.cafe-beispiellos.de



Charité Berlin

Горячая линия для консультаций: 030/450617333

Веб-сайт:

<https://ag-spielsucht.charite.de>

Информация и помощь

- База услуг по консультациям и лечению игровой зависимости (можно фильтровать по районам)
- Горячая линия для консультаций

Онлайн-помощь

Предложения Федерального центра медицинского просвещения

Веб-сайт: www.check-dein-spiel.de
www.spielen-mit-verantwortung.de

- Информация (в т. ч. для родственников) и тесты
- Чаты для консультаций
- Онлайн-консультации

Консультации для должников

Веб-сайт: www.schuldnerberatung-berlin.de

- Информация и помощь
- Бесплатные консультации

Федеральный центр медицинского просвещения

Тел.: 0800/1372700

- Общегерманские телефонные консультации по вопросам азартных игр
- Анонимно и бесплатно

Программа поддержки родственников

Веб-сайт: www.verspiel-nicht-mein-leben.de

- Онлайн-предложение для родственников
- Состоит в общей сложности из шести модулей
- Является бесплатной и анонимной

www.fauler-spiel.de

