

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.faulles-spiel.de

Facebook: www.facebook.com/faullesspiel

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

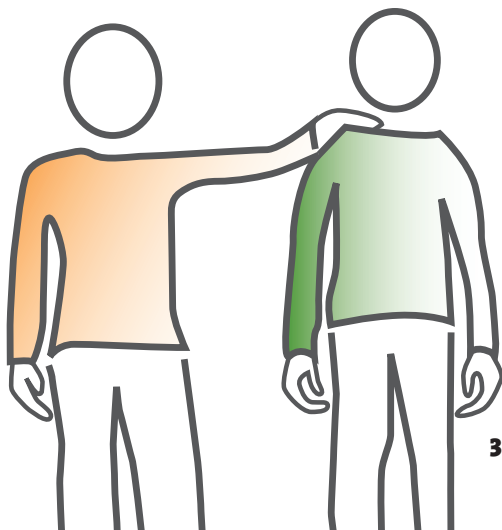


Введение

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)
- Блэкджек (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».

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 безвыходности 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. Разнообразие 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 потеря 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

