

АЗАРТНЫЕ ИГРЫ И ПРОБЛЕМНЫЙ ГЕМБЛИНГ

кратко и четко

Содержание

К читателю 1

1 Первая часть – информация об азартных играх и их негативных воздействиях

Азартные игры

- распространенное явление 3

Что такое проблемный гемблинг? 5

Негативные воздействия

проблемного гемблинга 7

Что такое игровая зависимость? 9

Почему так трудно отказаться от игры? 10

Идентификация проблемы

– непростая задача 11

Факторы развития проблемного гемблинга

многочисленны 13

Факторы риска, связанные с играми 14

2 Вторая часть – методы установления контроля над игровым поведением

Как и почему я играю?	16
Дневник игрока поможет вам проанализировать свою игру	19
Протестируйте свой игровой процесс	25
Вы хотите изменить ситуацию?	27
Сформулируйте подходящую для вас цель	28
Составьте собственный план	29
Умейте распознавать опасные ситуации	33
Заблуждения, связанные с игрой	35
Советы, как можно изменить свое игровое поведение	37
Вам нужна помощь?	39
Обратитесь за помощью к профессионалу	39
Группы взаимопомощи помогают многим	41
Помощь при денежных затруднениях и проблемах с долгами	42
Важная контактная информация	43

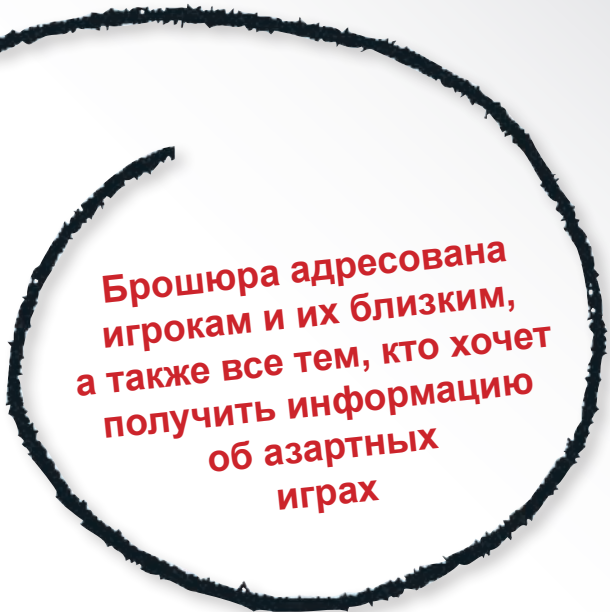


К читателю

Эта брошюра состоит из двух частей.

В первой части содержится общая информация об азартных играх и их негативных воздействиях.

Вы узнаете, например, о том, что означает проблемный гемблинг и игровая зависимость, как эта зависимость возникает и каким образом ее можно диагностировать.



**Брошюра адресована
игрокам и их близким,
а также все тем, кто хочет
получить информацию
об азартных
играх**

Между тем, самое главное – знать, как можно получить помощь в случае проблемного гемблинга.

Во второй части брошюры содержится информация о том, какими способами можно взять игру под контроль.

В брошюре имеется Дневник игрока и тест, которые помогут вам проанализировать свою собственную ситуацию.

Кроме того, брошюра даст хорошие советы тому читателю, который хочет отказаться от игры или играть меньше.

В конце брошюры вы найдете информацию о том, куда можно обратиться за поддержкой и помощью в случае проблемного гемблинга.

1

Первая часть – информация об азартных играх и их негативных воздействиях

Азартные игры – распространённое явление

Азартные игры – распространённое явление в Финляндии.

Автоматы для игры на деньги установлены, например, в продуктовых магазинах, на автозаправках и в киосках.

К азартным играм относятся также билеты мгновенной лотереи, викторины, розыгрыши, заключение пари, игры в казино, лотереи и тотализатор.

Во многие азартные игры можно играть также и на компьютере в Интернете.

Согласно закону, в азартные игры имеет



право играть только гражданин, достигший 18-летнего возраста, т.е. совершеннолетний. Это возрастное ограничение охраняет детей и молодежь от негативных воздействий азартных игр.

Финны – большие любители азартных игр. Самые популярные среди них – лотереи и игровые автоматы.

Большинству людей азартные игры не наносят вреда.

Для них игра – это увлечение, которое помогает расслабиться или же вносит нотку остроты и разнообразия в будничную жизнь.

Что такое проблемный гемблинг?

Для некоторых людей азартные игры могут стать проблемой.

У человека может возникнуть привычка к азартным играм (гемблингу), которую сложно контролировать.

От игры трудно отказаться, несмотря на то, что она уносит деньги и время.

Развитие проблемного гемблинга у человека может происходить незаметно и медленно или же быстро, после нескольких эпизодов игры.

Проблемы, связанные с азартными играми, проявляются у разных людей по-разному.

Кто-то может играть много, но без ущерба для себя.

Кто-то играет значительно меньше, но испытывает от этого огромные трудности.

Таким образом, объем игры еще не говорит об объеме вреда, наносимого ею игроку.

Важнее понять, насколько игра определяет жизнь и мысли человека.

Проблемный гемблинг характеризуется тем, что игра негативно влияет на жизнь людей самым различным образом.

Игра носит проблемный характер в том случае, если она

- ☛ уносит слишком много времени или денег
- ☛ вызывает чувство вины и беспокойство
- ☛ приводит к ссорам и другим проблемам в отношениях между людьми
- ☛ затрудняет процесс решения повседневных вопросов
- ☛ наносит вред трудовой деятельности или учебе
- ☛ занимает мысли настолько, что другие дела уже не вызывают интереса.

Негативные воздействия проблемного гемблинга



Игра в большом объеме зачастую наносит игроку вред.

Человеку, страдающему проблемным гемблингом, часто приходится занимать деньги, или же он играет, например, на деньги, которые нужны для оплаты счетов. Заем денег и появление долгов вызывают у игрока чувство вины и плохое настроение.

Зачастую игра наносит ущерб нормальной повседневной жизни игрока, поскольку занимает много времени.

Игра не оставляет времени на увлечения или домашние дела.

Человеку, мысли которого заняты игрой, трудно сосредоточиться на работе или учебе.

И вся его жизнь начинает вращаться вокруг игры.



Игра, ставшая для человека проблемой, влияет на его настроение.

Он часто встревожен и раздражителен.

Он может испытывать проблемы со сном.

Зачастую игрок пытается скрыть свое увлечение игрой от семьи и друзей.

Близкие часто не знают об игре, однако могут заметить ее негативные последствия.

Близких игрока часто беспокоит его неадекватное поведение, причину которого они при этом не знают.

Они недоумевают, что является источником постоянных денежных забот, раздраженного или удрученного состояния человека.

Проблемный гемблинг может привести также и к физическому недомоганию. Если игра отнимает все время человека, он не успевает заботиться о своем здоровье. Постоянно плохое настроение вызывает физическую слабость.

Игра становится важнейшим делом жизни. Семья, друзья и увлечения отходят на задний план.

Отношения с людьми могут дать трещину или даже разрушиться.

Дела, которые раньше были важными для игрока, могут исчезнуть из его жизни.

Что такое игровая зависимость?

У человека может развиваться пагубная для него игровая зависимость.

Игровая зависимость – серьезная проблема, характеризующаяся маниакальной потребностью в игре.

Когда возникает зависимость, удовольствие от игры пропадает.

Игрок может долгое время считать, что он может исправить ситуацию.

Он зачастую надеется, что сможет вернуть проигранные деньги, выиграв в следующей игре.

Игрок часто проигрывает еще больше денег и оказывается в еще более сложном положении.

Игроку трудно прекратить игру, несмотря на то, что она становится причиной ссор, замалчивания, лжи и долгов.

Зачастую зависимость вызывает у игрока стыд от того, что он не способен сдерживать себя и свое пристрастие.

Поэтому игрок часто стремится скрыть свою зависимость и вытекающие из нее проблемы.

Почему так трудно отказаться от игры?

Многие люди со стороны могут подумать, что для отказа от игры достаточно лишь твердого решения.

Однако игровая зависимость – такая же сложная проблема, как зависимость от алкоголя и курения табака.

Если игра становится часто повторяющимся явлением в жизни человека, его мозг может привыкнуть к ней так же, как к алкоголю или наркотикам.

Часть игроков попадает в игровую зависимость.

Игровая зависимость представляет собой маниакальную страсть к игре, несмотря на вызываемые ею жизненные проблемы.

Важно понимать, что игрок не намеренно создает себе эту проблему.

Отказ от игры может быть трудным процессом.

Между тем, проблемы с игрой не нужно решать в одиночку.

В такой ситуации можно получить разнообразную помощь и лечение.

Идентификация проблемы – непростая задача

Человеку бывает трудно осознать, что он стал проблемным игроком.

Возможно, что вначале игра не приводит к возникновению проблем.

Кроме того, игрок может полагать, что он сможет исправить ситуацию.

Бывает, что ему трудно признаться самому себе, что он больше не контролирует свою игру.

Если человек долго скрывает свое увлечение игрой, ему очень сложно рассказать об этом другим людям.

Наличие проблем с игрой у близкого человека бывает также сложно идентифицировать.

Эта проблема не бросается в глаза.

И она может появиться у любого человека - у молодого и пожилого, у работающего и безработного, учащегося и пенсионера, горожанина и сельского жителя.

Когда игра превращается в проблему, может измениться и поведение человека.

Он может стать раздраженным или подавленным, испытывать массу денежных затруднений и перестать интересоваться обычными делами.

Близкие часто замечают, что не все в порядке, однако причину проблемы бывает очень трудно определить.

Игрок зачастую старается скрыть свою игру от важных для него людей.



Факторы развития проблемного гемблинга многочисленны

Проблемный гемблинг развивается у человека под воздействием далеко не одного единственного фактора.

Другие жизненные трудности и болезни могут увеличить риск превращения человека в проблемного игрока.

Развод, потеря работы и другие кризисные ситуации повышают риск развития проблемы.

Человек может путем игры пытаться облегчить свою трудную жизненную ситуацию.

Кроме того, одиночество, злоупотребление алкоголем, наркотиками или лекарствами могут увеличить возможность развития проблемы.

Факторы риска, связанные с играми

Участие в любой азартной игре несет в себе опасность оказаться в ее власти.

Между тем, т.н. неторопливые игры редко наносят вред.

Лотерея – хороший пример неторопливой игры.

Неторопливость в данном случае означает, что результата игры, т.е. информации о выигрыше или проигрыше приходится ждать долго.

А вот увлечение быстрыми играми – более короткий путь к появлению проблем.

Игровые автоматы и покер относятся к быстрым играм, в которых выигрыш или проигрыш быстро становятся известными.

Игры зачастую сопровождаются различными звуковыми и световыми сигналами, которые увеличивают остроту игры.

Авторы игр включают в них также массу ситуаций, в которых игрок очень близок к выигрышу.

Такие ситуации, а также звуковые и световые эффекты предусматриваются в играх намеренно.

Их цель – склонить человека к продолжению игры.

Игра в Интернете может увеличить риск развития проблемного гемблинга.

Играть онлайн можно в любое время и в любом месте.

Кроме того, игру в Интернете легко скрыть от окружающих.

Для игры в Интернете можно использовать и мобильный телефон.

Все это еще больше упрощает доступ к игре.

В Интернете игрок может ограничивать свою игру и контролировать ее.

Если вы играете в игры онлайн, вам стоит использовать эти вспомогательные функции.

На различных сайтах предусмотрены самые разные вспомогательные функции.

Вы можете следить за расходом денег и ограничить сумму игровой ставки.

Вы можете контролировать свою игру или установить для себя запрет на игру на определенный период времени.

2

**Вторая часть – методы
установления контроля над
игровым поведением**

Как и почему я играю?

Человеку, играющему в азартные игры, стоит время от времени задумываться о своей игре.

Важно проанализировать свои игровые привычки и связанные с игрой чувства и мысли.

В следующих абзацах вы найдете связанные с игрой вопросы, которые помогут вам поразмышлять о своей игре.

Для начала стоит задуматься, сколько времени и денег у вас уходит на игру.



Тратите ли вы те деньги, которые на самом деле нужны вам для другой цели?

На что вы потратили бы израсходованные на игру деньги, если бы не играли?

Вы играете ежедневно?

Вы играете еженедельно или еще реже?

Приходилось ли вам отказываться от какого-либо важного для вас дела, поскольку нужные для него время или деньги ушли на игру?

Когда игра превратилась в привычку, вы, возможно, не задумались о связанных с нею ощущениях.

Задумайтесь на минутку, почему вы на самом деле играете?

Хочется ли вам играть в тот момент, когда вы желаете испытать эмоциональное возбуждение?



Мечтаете ли вы разбогатеть с помощью игры?

Или же вы играете тогда, когда испытываете одиночество?

Хочется ли вам немедленно заняться привычной игрой, как только у вас появляются деньги?

Вы играете один или с друзьями?

Затем вы можете поразмышлять о различных последствиях игры.

Что вы чувствуете после игры?

Что ваши близкие думают по поводу вашего увлечения игрой?

Эпизоды игры и связанные с ними мысли и чувства не всегда легко вспомнить.

В этом вам поможет Дневник игрока на страницах 23-24.

Дневник игрока поможет вам проанализировать свою игру

Ведение Дневника игрока поможет вам определить свои игровые привычки.

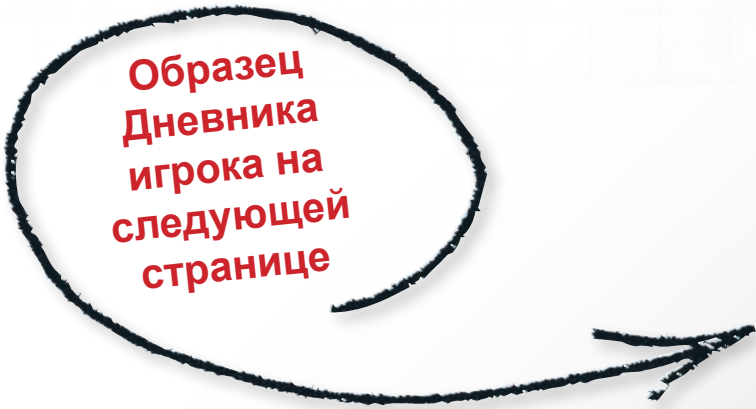
- ✎ Впишите в первую колонку Дневника игрока, когда и как долго вы играли.
- ✎ Во второй колонке укажите место игры и игру. Укажите здесь же, играли ли вы один или вместе с кем-нибудь.
- ✎ Впишите в третью колонку ваши проигрыши или выигрыши.
- ✎ В четвертой колонке укажите, что вы делали до игры.
- ✎ В пятой колонке опишите свои чувства до игры.
- ✎ В шестой, т.е. последней колонке опишите свои чувства после игры.

Заполняйте Дневник игрока после каждого эпизода игры.

Он поможет вам понять важные вещи, связанные с вашей игрой.

Вы научитесь замечать, что пробуждает в вас желание играть.

Одновременно вы поймете, сколько времени и денег в действительности уходит на игру.



**Образец
Дневника
игрока на
следующей
странице**

Ниже приводится пример заполнения
Дневника игрока:

Дневник игрока

Когда и как долго вы играли?	Где вы играли? В какую игру? Вы играли один или с друзьями?	Вы выиграли или проиграли деньги?
Играл в пятницу 14.12 в течение двух часов	Фойе (Призмы), игровой автомат. Со мной был Сантту.	Проиграл 24 евро.



Что вы
делали до
игры?

Что вы
чувствовали
до игры?

Что вы
чувствовали
после игры?

Ходил в
магазин.

Было скучно,
хотелось
заняться
чем-нибудь
интересным.

Стало
еще более
досадно.

Мой собственный Дневник игрока

Когда и как
долго вы
играли?

Где вы играли?
В какую игру?
Вы играли
один или с
друзьями?

Сколько вы
выиграли?

Пн.

Вт.

Ср.

Чт.

Пт.

Сб.

Вскр.



Что вы
делали до
игры?

Что вы
чувствовали
до игры?

Что вы
чувствовали
после игры?

Протестируйте свой игровой процесс

Если вы не знаете, какой вред наносит вам игра, вы можете провести следующий тест. Он поможет вам оценить свою игру.

Подумайте над следующими утверждениями и отметьте галочкой подходящий вариант:



1 Я иногда ощущал себя подавленным или

расстроенным после игры.

Да

Нет

2 Я иногда испытывал чувство

вины из-за игры.

Да

Нет

3 Когда я задумываюсь о своей игре,
то понимаю, что иногда она создает
для меня проблемы.

Да

Нет

4 Иногда я не рассказывал своим близким
о том, сколько времени или денег я
потратил на игру.

Да

Нет

5

После игры я часто обнаруживаю, что у меня кончились деньги.

Да Нет

6

Меня часто тянет вернуться играть, потому что я хочу отыграть деньги, проигранные в прошлый раз.

Да Нет

7

Мои близкие жалуются на мою игру.

Да Нет

8

Я пытался выиграть деньги, чтобы заплатить свои долги.

Да Нет

Подсчитайте, сколько раз вы ответили «да». Каждый ответ «да» означает, что игры наносят вам вред.

Если вы ответили «да» на четыре или более вопросов, игра вносит в вашу жизнь массу помех и забот.

Настало время остановиться.

Вам необходимо задуматься над своей игрой и жизнью.

Вы хотите изменить сложившуюся ситуацию?



Вы хотите изменить ситуацию?

С помощью вышеприведенных вопросов и теста вы, возможно, обнаружили, что игра наносит вред вашей жизни.

Вам бы хотелось избавиться от проблем, возникающих в результате игры?

Что изменится, если вы откажетесь от игры или будете играть меньше?

Какую пользу вы можете получить от такой перемены?

Улучшится ли ваша ситуация с деньгами?

Может ли улучшиться ли ваше настроение?

Какое влияние перемена окажет на важных для вас людей?

Сэкономите ли вы время и деньги для других дел?



Сформулируйте подходящую для вас цель

Подумайте, какую цель вы бы хотели поставить перед собой.

Вы хотите полностью отказаться от игры?

Или вы хотите научиться играть умеренно?

Отказ от игры может ощущаться как трудный шаг.

Между тем, на практике его сделать легче, нежели научиться играть умеренно.

Новыми игровыми привычками сложно овладеть, особенно если раньше игра наносила много вреда.

Составьте собственный план

Поставленную вами цель в отношении игры рекомендуется записать.

Подумайте, что может помочь вам достичь своей цели.

Примите во внимание все моменты, которые могут стать препятствием на пути к переменам.

Впишите в строчки ниже ваши мысли и пожелания по поводу своей игры.

Это поможет вам составить план достижения своей цели.

1. Какие изменения я хочу внести в свою игру?

2. Что мне нужно сделать,
чтобы успешно изменить ситуацию?

3. Что мне поможет добиться успеха?

4. Что может помешать моему плану?

5. Как я могу заранее подготовиться к трудным ситуациям?

6. Что я буду делать, если не сразу добьюсь успеха в выполнении своего плана?

7. Как я хочу использовать то время, которое раньше тратил на игру?

Ваше решение – первый шаг к переменам.
Подумайте, что вы можете сделать для
выполнения своего плана.

Перемены происходят медленно.

Не требуйте от себя отказаться от игры
мгновенно.

Изменения и обучение новому происходят
постепенно, шаг за шагом.

Через две недели оцените, насколько
успешно вы выполняете свой план.

Поощрите себя, если считаете, что
действуете успешно.

Однако никогда не поощряйте себя игрой.


Не вините себя, если вы не можете
выполнить запланированное немедленно.

Процесс перемен включает как удачи, так и
неудачи.

Неудача не означает, что вы сами просто
неудачник или ваш план плохой.

Двигайтесь вперед, потому что уже на
следующей неделе вы можете добиться
успеха.

Умейте распознавать опасные ситуации



Вначале нужно начать избегать мест, где можно играть, а также товарищей по игре. Вам нужно быть готовым к тому, что игра еще долго будет привлекать вас различным образом.

Важно проанализировать, как вы относитесь к тем чувствам, которые побуждают вас к игре.

На игру вас может спровоцировать плохое настроение вследствие одиночества, скуки, стресса или даже ссоры с близкими людьми.

К игре могут побудить также знакомые места и товарищи по игре.

Многие игроки испытывают мощное влечение к игре в день выплаты зарплаты или пенсии.



Если вы привыкли играть во время похода за покупками, сократите излишнее посещение магазинов.

Научитесь определять чувства и ситуации, которые побуждают вас играть. Движущей силой могут стать, например, стресс и одиночество.

Если вы заметите, что, например, испытываете стресс, не приближайтесь к местам, где ведется игра.

На день выплаты зарплаты заранее запланируйте для себя какое-нибудь другое приятное занятие.

Вы можете, к примеру, договориться о встрече с другом в этот день.

Заблуждения, связанные с игрой

У игрока могут быть различные мысли и представления в отношении удачи в игре и своего игрового мастерства.

Эти мысли склоняют к игре, однако они не основываются на реальности.

У игрока может, например, появиться стойкое ощущение, что после многочисленных проигрышей автомат просто обязан дать ему выиграть.

С другой стороны, несколько выигрышей подряд могут заставить игрока решить, что у него наступила полоса удач и нужно извлечь из этого максимальную пользу.

Знакомы ли вам такие мысли?

Кажется ли вам иногда, что вы настолько мастерски владеете игрой, что сможете обмануть автомат?

Вам следует научиться распознавать такие неверные представления, связанные с вашей игрой.

Знание следующих фактов поможет вам изменить свои ложные представления:

Игровой автомат – это компьютер, который каждый день работает одинаково.

Он повторяет загруженную в него программу. Автомат не даст вам выиграть только потому, что вы проиграли уже много раз подряд.

Игровое мастерство имеет значение лишь в очень небольшом количестве игр. Большинство игроков переоценивает свои умения.

Например, при игре в автоматы мастерство игрока не оказывает никакого влияния на результат.

По предыдущей игре невозможно судить, каков будет исход следующей. Например, при игре в рулетку выпадающее число нельзя предугадать на основании предыдущих раундов.

Повезло вам или нет, вы поймете лишь по окончании игры.

Советы, как можно изменить свое игровое поведение

Ниже приводятся советы, которые помогут вам полностью отказаться от игры или играть меньше.

- ✎ Избегайте мест, где играют в азартные игры.
- ✎ Составьте для себя список вещей, ради которых стоит воздержаться от игры.
Положите список в такое место, где вы легко его найдете.
Когда вам захочется поиграть, возьмите список и прочитайте его.
- ✎ Начинайте с реализации небольших целей.
Примите решение не играть сегодня.
Важен каждый день.
- ✎ Подумайте о том, какими приятными делами вы могли бы заняться на те деньги, которые раньше тратили на игру.
Отведите для сэкономленных денег специальную копилку или откройте новый счет.

- ✦ Если вы привыкли играть во время похода за покупками, сократите посещение магазинов, сделав покупки сразу на несколько дней.
- ✦ Спланируйте заранее, что вы предпримете, когда неожиданно почувствуете влечение к игре. Если у вас есть надежный друг, попросите его поддержать вас. Вы можете звонить ему тогда, когда вам захочется поиграть.
- ✦ Помните, что невозможно моментально отказаться от игры, которой вы увлекались долго. Зачастую это требует многочисленных попыток, но избавиться от проблемной игры все равно можно.
- ✦ Придумайте для себя приятные занятия и замените ими игру.
- ✦ Вы можете добровольно попросить запретить вам играть в том месте, которое вы привыкли посещать. Обратитесь по этому вопросу к персоналу этого места или узнайте об этом дополнительно, например, по телефону доверия Службы Reluigi.
- ✦ Если вам не удастся в одиночку отказаться от игры или сократить ее объем, смело обращайтесь за помощью.

Вам нужна помощь?

Обсудите свою проблему, связанную с игрой, с таким человеком, которому вы доверяете.

Поддержка близких – важный фактор. Кроме того, зачастую игрок нуждается и в помощи иного рода.

Помощь в случае проблемного гемблинга можно получить у профессионалов, а также и от других игроков в рамках групп взаимопомощи.

Помощь и поддержку профессионалов вы получите, например, в наркологических клиниках и центрах психического здоровья. Участие в группах взаимопомощи позволяет поделиться мыслями и опытом с людьми, испытывающими аналогичные проблемы.

Обратитесь за помощью к профессионалу

Помощь в случае проблемного гемблинга предоставляется в разных регионах

различными учреждениями.

Вы можете получить информацию о таких учреждениях в регионе вашего местожительства, например, позвонив в Службу Peluugi. Peluugi обслуживает на финском и шведском языках.


 Позвоните в Службу Peluugi.

Звонок – бесплатный.

Вам не нужно называть свое имя, если вы этого не хотите.

Телефон доверия работает в будние дни с 12.00 до 18.00.

Номер телефона доверия 0800 100 101.

 Запишитесь на прием к врачу, специалисту из числа среднего медицинского персонала или социальному работнику.

На приеме обсудите связанные с игрой проблемы и заботы.

Врач или специалист учреждения поможет вам найти подходящую форму поддержки и помощи.



Группы взаимопомощи помогают многим

Помощь можно получить также и в различных группах взаимопомощи. Группы работают преимущественно на финском языке.

В такие группы входят люди, испытывающие аналогичные проблемы. Участники групп беседуют и делятся опытом.

Группы взаимопомощи помогают многим избавиться от проблем, связанных с игрой. Во многих регионах работают группы «Анонимные игроки» (по-фински «Nimettömät pelurit» или группы GA (Gamblers Anonymous)).

Анонимность означает, что участнику группы не нужно называть свое имя и сообщать другую персональную информацию.

В таких группах взаимопомощи могут участвовать те люди, которые хотят полностью отказаться от игры.

Помощь при денежных затруднениях и проблемах с долгами

Игра легко приводит к появлению денежных затруднений и долгов.

Приведение в порядок своих финансовых дел – ваша важная задача.

Фонд «Гарантия» (Такуу-Säätiö) дает бесплатные консультации по телефону на финском языке.

Если вам нужна помощь в урегулировании долгов, позвоните в Фонд «Гарантия» по телефону 0800 98009.

Вы можете звонить анонимно.

Также и близкие игрока могут обращаться за помощью по этому телефону.

Муниципалитеты предоставляют своим жителям бесплатные консультации по вопросам долгов.

Контактные данные муниципальных служб помощи по финансовым вопросам и вопросам долгов размещены в Интернете:

<http://www.kkv.fi/Tietoa-ja-ohjeita/>

[Maksut-laskut-perinta/talous--ja-velkaneuvojat/](http://www.kkv.fi/Maksut-laskut-perinta/talous--ja-velkaneuvojat/)

Важная контактная информация

Peluuri

По телефону доверия Службы Peluuri бесплатно оказывается помощь по любым вопросам, связанным с игрой.

Консультации и помощь можно получить также в Интернете

www.peluuri.fi

тел. 0800 100101, пн.–пт. с 12.00 до 18.00
(на финском языке)

пн. с 12.00 до 18.00 (на шведском языке)

Tiltti

www.tiltti.fi

Служба информации и поддержки, расположенная в Хельсинки. Ее услугами могут пользоваться все граждане, интересующиеся вопросами проблемного гемблинга.

Tiltti предоставляет поддержку

и информацию в вопросах установления контроля над гемблингом и организует участие в группах взаимопомощи.

Tiltti обслуживает на финском языке.

**Национальный институт здоровья и социального благополучия Финляндии /
(THL, Terveiden ja hyvinvoinnin laitos/
Pelihaitat)**

www.thl.fi/pelihaitat



PELIHAITAT

www.thl.fi/pelihaitat

Продажа брошюры
www.thl.fi/kirjakauppa
Телефон 029 524 7190

Номер изделия MUU305rus

Брошюра доступна в Интернете
www.thl.fi/pelihaitat > Julkaisut

Текст и адаптация:

Ирене Кому, Sininauhaliitto
(Ассоциация организаций Финляндии по проблемам
зависимостей «Синяя лента») /
Esteetön mielenterveys- ja päihdetyö
(Деятельность по проблемам психического здоровья и
различных зависимостей)

Помощь в работе над текстом оказали:

Мария Бергрут, Национальный институт здоровья
и социального благополучия Финляндии
Йенни Кямппи, Sininauhaliitto (Ассоциация организаций
Финляндии по проблемам зависимостей «Синяя лента») / Tiltti
Мари Паула, Peluuri

Авторское право: Авторы и Национальный институт
здоровья и социального благополучия Финляндии

Графический дизайн:
Vinjetti Ку / Антти Тапола

Иллюстрации:
Пекка Рахконен

Перевод на русский язык:
АО Вербум-Россика
(Verbum-Rossica Oy)

Печать:
Juvenes Print, Tampere, 2015

Брошюра издана на
финском языке под
названием «Rahapelaaminen
ja peliongelma lyhyesti ja
selkeästi» («Азартные
игры и проблемный
гемблинг кратко и четко»)
2-ое пересмотренное издание.
Национальный институт
здоровья и социального
благополучия Финляндии,
THL, 2014.

АЗАРТНЫЕ ИГРЫ И ПРОБЛЕМНЫЙ ГЕМБЛИНГ

кратко и четко

Данная брошюра рассказывает об азартных играх, их негативных воздействиях и проблемном гемблинге.

Азартные игры – распространенное явление в Финляндии, очень популярное среди финнов. Большинству людей азартные игры не наносят вреда.

Однако для некоторых людей азартные игры могут стать проблемой.

Человеку, играющему в азартные игры, стоит задуматься над своей игрой.

Данная брошюра поможет вам оценить свое игровое поведение.

Кроме того, вы узнаете о том, как можно сократить объем игры или полностью отказаться от нее.

В конце брошюры приводится информация о том, где вы можете получить поддержку и помощь в решении проблем, связанных с азартными играми.



TERVEYDEN JA
HYVINVOINNIN LAITOKSET



Sininauhaliitto



PELUURI

ISBN 978-952-302-426-7 (печатное издание)
978-952-302-452-6 (интернет)

<http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-302-452-6>