





# Пристрастие к азартным играм: руководство для близких игрока



A Pan American Health  
Organization / World Health  
Organization Collaborating Centre

Affiliated with the University of Toronto

Problem Gambling: A Guide for Families

Problem Gambling Project staff

ISBN 0-88868-470-3

Printed in Canada

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.

2844/03-2004, 03-2005, 11-2006, 03-2008

# Содержание

Выражение благодарности	5
Введение	7
1 Что такое азартная игра?	9
2 Что такое пристрастие к азартной игре?	11
3 Последствия увлечения азартной игрой	17
4 Навстречу переменам	23
5 Помощь	35
6 Куда обратиться за помощью	39



# Выражение благодарности

Данное руководство подготовлено на основе знаний и опыта сотрудников проекта по профилактике пристрастия к азартным играм при САМН (Centre for Addiction and Mental Health, Центр по профилактике пагубных привычек и психологической поддержке). Нам так же помогли консультанты и другие сотрудники, работающие со страдающими от пристрастия к игре по всему Онтарио. Наконец, мы благодарим наших клиентов, которые ознакомились с первоначальной версией публикации и сделали ценные замечания.

*«Пристрастие к азартным играм: руководство для близких игрока»* было разработано сотрудниками Отдела САМН по образованию и публикациям.





# Введение

Настоящее руководство написано для тех, кого беспокоит пристрастие к азартной игре кого-то из близких. Если вы сами страдаете от пристрастия к игре, обратитесь к брошюре *«Пристрастие к азартным играм: проблемы, решения»*.

Возможно, близкий вам человек увлекается азартными играми и вас это тревожит. Вероятно, пристрастие к игре члена семьи ведет к финансовым и семейным проблемам. Может быть вас это раздражает, возможно вы в растерянности.

Большинство семей, столкнувшихся с пагубным пристрастием к игре, хотят узнать, как им восстановить контроль над своей жизнью. Мы надеемся, что данное руководство поможет вам:

- понять, что такое пристрастие к азартной игре
- понять, как увлечение близкого азартной игрой может сказаться на вашей семье
- найти пути к восстановлению равновесия в жизни вашей семьи
- разобраться с денежными проблемами
- узнать, как консультации могут помочь вам и вашим родным
- найти ресурсы, которые помогли другим семьям.

Вероятно, вы чувствуете, что ваша жизнь вышла из под контроля. Возможно, увлечение игрой ведет к серьезным трудностям с деньгами и к разногласиям в семье. Однако, приняв помощь, ваша семья сможет справиться с последствиями увлечения близкого азартными играми. Профессионально подготовленные консультанты помогли тысячам семей остановить или взять под контроль увлечение близкого игрой. Страдающие от игровой зависимости исцеляются, и раны, нанесенные семье азартными играми, заживают. Это может случиться и с вашей семьей. Открыв данное руководство, вы сделали важный первый шаг.



# 1

## Что такое азартная игра?

Азартная игра – это любая игра, в ходе которой вы рискуете деньгами или другими ценностями и где выигрыш и проигрыш определяются случайностью.

Существует множество разных азартных игр, в том числе:

- игры в казино
- бинго
- кено
- игровые автоматы
- различные лотереи
- моментальные лотереи, такие как «сотри и выиграй», невада, или отрывные билеты
- игра на деньги в карты, маджонг или домино
- ставки на ипподроме
- ставки на исход спортивных соревнований
- ставки на исход игр, требующих навыка, таких как гольф или бильярд
- лото, томбола и схожие игры
- азартные игры в интернете• спекуляции на рынке ценных бумаг.

### ПРИСТРАСТИЕ К АЗАРТНЫМ ИГРАМ В ЦИФРАХ

#### Онтарио

- В 2005-06 годах доход компании «Ontario Lottery and Gambling» (OLG, Лотереи и азартные игры Онтарио) составил 2 миллиарда долларов после отчислений в провинцию.<sup>1</sup>
- После вычета выигрышей, в 2005 году каждый взрослый потратил на контролируемые государством азартные игры, в среднем, около 485 долларов, по сравнению с 106 долларами в 1992 году.<sup>2</sup>

(Продолжение « Пристрастие к азартным играм в цифрах»)

- В 2005 году 3,4% взрослых испытывали умеренные или серьезные проблемы из-за пристрастия к игре.<sup>3</sup>
- В 2005 году самый высокий процент испытывающих умеренные или серьезные проблемы из-за пристрастия к игре был среди молодежи от 18 до 24 лет. Это примерно в два раза превышает процент проблемных игроков среди взрослых.<sup>3</sup>
- В 2005 году 63,3% взрослых указали, что играли в азартные игры хотя бы один раз за прошедший год.<sup>3</sup>
- Покупка лотерейных билетов была самым популярным видом азартных игр среди взрослых в 2005 году.<sup>3</sup>
- В 2005 году около 4% школьников старших классов школы подвергались риску пристраститься к игре. Процент школьников, играющих в карты на деньги, значительно вырос по сравнению с 2003 годом.<sup>4</sup>

Канада

- В 2005 году один из семи одиноких взрослых мужчин и женщин тратил деньги на казино, игровые автоматы или лотерейные видео-терминалы, при этом мужчины потратили на азартные игры в три раза больше, чем женщины.<sup>2</sup>
- Чем легче доступ к азартным играм, тем большее число людей страдает из-за пагубного пристрастия к игре.<sup>5,6</sup>

## ССЫЛКИ

1. Ontario Lottery and Gaming. (2006). *Annual report 2005-2006*. Available: [www.olg.ca/assets/documents/annual\\_report/annual\\_report\\_05-06.pdf](http://www.olg.ca/assets/documents/annual_report/annual_report_05-06.pdf). Accessed February 1, 2008.
2. Statistics Canada. (2007). *Perspectives on labour and income: Gambling*. (Catalogue No. 75-001-XIE). Available: [www.statcan.ca/english/freepub/75-001-XIE/comm/01.pdf](http://www.statcan.ca/english/freepub/75-001-XIE/comm/01.pdf). Accessed February 1, 2008.
3. Wiebe, J., Mun, P. & Kauffman, N. (2006). *Gambling and problem gambling in Ontario*. Toronto, ON: Responsible Gambling Council. Available: [www.gamblingresearch.org/download.sz/1043%20Final%20Report%20POSTED%20VERSION.pdf?docid=7670](http://www.gamblingresearch.org/download.sz/1043%20Final%20Report%20POSTED%20VERSION.pdf?docid=7670). Accessed February 1, 2008.
4. Centre for Addiction and Mental Health (2006). *The mental health and well-being of Ontario students 1991-2005*. (CAMH Research Document Series No. 18). Available: [www.camh.net/Research/Areas\\_of\\_research/Population\\_Life\\_Course\\_Studies/OSDUS/OSDUS2005\\_mental\\_detailed\\_fnl.pdf](http://www.camh.net/Research/Areas_of_research/Population_Life_Course_Studies/OSDUS/OSDUS2005_mental_detailed_fnl.pdf). Accessed February 5, 2008.
5. Korn, D., Gibbins, R. & Azmier, J. (2003). Framing public policy towards a public health paradigm for gambling. *Journal of Gambling Studies*, 19 (2), 235–256.
6. Jacques, C. & Ladouceur, R. (2006). A prospective study of the impact of opening a casino on gambling behaviours: 2 and 4 year follow ups. *Canadian Journal of Psychiatry*, 51 (12), 764–773

## 2

# Что такое пристрастие к азартной игре?

Пристрастие к азартной игре ведет не только к потере денег. Пристрастие к азартной игре может отрицательно влиять на всю жизнь человека.

Увлечение азартной игрой становится проблемой, когда игра:

- мешает работе, школе и другим важным делам
- вызывает физические и психические заболевания
- наносит финансовый ущерб
- вредит репутации
- портит отношения с близкими и друзьями

Бывают разные уровни вовлечения в азартную игру (см. вставку).

### СТЕПЕНИ ВОВЛЕЧЕНИЯ В АЗАРТНУЮ ИГРУ

Проблемы, вызываемые вовлечением в игру, разнятся от незначительных до серьезных:

- *Большинство играющих* играют на досуге ради удовольствия, и игра не причиняет им никакого вреда.
- *Серьезно увлекающиеся игрой* играют регулярно, но игра не встает между ними и семьей или работой.
- *У чрезмерно пристрастившихся к игре* часто бывают неприятности на работе и в отношениях с родными и близкими. Часто игра приводит к денежным затруднениям.
- *Для некоторых игроков* пристрастие к азартной игре наносит ущерб всем областям жизни.

**Среди  
пристрастив-  
шихся к игре  
– люди  
любого  
возраста,  
дохода,  
культуры и  
профессии.**

Ни проблемные игроки не похожи друг на друга, ни проблемы, с которыми они сталкиваются. Среди пристрастившихся к игре встречаются люди любого возраста, дохода, культуры и профессии. Некоторые увлекаются игрой внезапно, другие – после многих лет. Пристрастие к игре может сформироваться по многим причинам. Некоторые не могут остановиться, когда пытаются отыграть проигранные деньги. Некоторым нравится быть в центре действий. Другие находят в игре убежище от ежедневных стрессов.

## Почему некоторые развивают пагубное пристрастие к игре?

Возможности для азартных игр есть везде. Азартные игры пользуются популярностью, их признают в обществе и широко рекламируют. Это означает, что играет все большее число людей, и что люди играют все чаще. Многие не понимают риска, связанного с азартными играми, и большинство незнакомо с признаками игровой зависимости. Многие втягиваются в азартную игру, не осознавая, что с ними происходит.

Многие играют, не попадая ни в какие неприятности. Для них азартные игры – это просто развлечение или способ весело провести время с друзьями. Они надеются выиграть, но на выигрыш не рассчитывают.

Пристрастившиеся к игре иногда тоже так начинают. Но часто у них бывают и другие причины, чтобы играть:

- надежда сорвать большой куш
- попытка отыгаться
- возбуждение от риска
- импульсивность (когда человек действует, не подумав)
- попытка улучшить самооценку
- одиночество
- убежище от жизненных проблем
- заглушение физической или эмоциональной боли
- средство борьбы с депрессией и беспокойством.

Некоторые виды игры приводят к большим проблемам, чем другие. Например, игровые автоматы увлекают игроков непрекращающейся игрой, частыми мелкими выигрышами, шансом крупного выигрыша и выпадающими комбинациями, которые «почти совпали». Однако, любая азартная игра может закончиться проблемами.

## Факторы риска

Существует множество факторов риска, повышающих вероятность развить пристрастие к азартной игре. Факторы риска – это то, что увеличивает вероятность развить игровую зависимость. Большему риску подвергаются те, кто:

- выиграли по-крупному, когда только начинали играть
- испытывают денежные затруднения
- недавно пережили потерю или перемены в жизни, например, трудности в личной жизни, развод, потерю работы, выход на пенсию или смерть близкого человека
- играют, чтобы отвлечься от беспокойства о здоровье или от физической боли
- часто испытывают одиночество
- не имеют увлечений и хобби, или кому кажется, что у них нет цели в жизни
- часто скучают, рискуют и действуют, не подумав
- увлекаются азартными играми, алкоголем или наркотиками, чтобы справиться с негативными чувствами или неприятностями
- часто испытывают подавленность или беспокойство
- подвергались насилию или пережили травму
- злоупотребляют (или злоупотребляли) алкоголем или наркотиками, азартными играми или безответственно тратили деньги
- имеют членов семьи, которые злоупотребляют алкоголем или наркотиками, страдают от пристрастия к азартным играм или безответственно тратят деньги
- думают, что у них есть своя система или способ игры, который повышает шансы на выигрыш.

Чем больше факторов риска, тем осторожнее нужно относиться к азартным играм.

Существует множество факторов риска, повышающих вероятность развить пристрастие к азартной игре.

## Признаки пристрастия к азартной игре

Если вы читаете эту брошюру, вы скорее всего уже обеспокоены, что азартные игры наносят вред вашей семье. Доверяйте своим чувствам. Часто члены семьи знают, что *что-то* не так, только не знают, что именно пристрастившиеся игроки могут придумывать отговорки или лгать, если их спросить, где они были или куда подевались деньги. По этой причине пристрастие к игре тяжело заметить.

Если спросить пристрастившихся игроков, где они были или куда подевались деньги, они могут придумывать отговорки или лгать.

Вот несколько часто встречающихся признаков игровой зависимости. Чем больше признаков вы замечаете, тем вероятнее, что у вас присутствует пристрастие к игре.

### ДЕНЬГИ

- Пропадают деньги либо из дома, либо с банковских счетов.
- Член семьи темнит и раздражается, когда разговор заходит о деньгах. Он или она прячет банковские счета и счета по кредитным картам.
- Человек одалживает деньги по кредитным картам, через банковские займы или у родственников и друзей.
- Неоплаченные счета накапливаются, платежи не проходят и начинают звонить кредиторы.
- Со счета RRSP и со страхового полиса сняты деньги, или пропущены платежи.
- Ценные вещи то исчезают, то появляются.
- Член семьи берется за дополнительную работу, но вы не видите дополнительных денег.
- У человека никогда нет денег.
- Человек крутится изо всех сил, чтобы достать деньги на игру или на выплаты по долгам.

### ЭМОЦИИ

Член семьи:

- избегает родных и близких
- кажется нервным или недоступным, с трудом концентрируется
- страдает от частых перепадов настроения или внезапных вспышек гнева
- иногда доволен собой (когда выигрывает) жалуется, что скучно или что не сидится на месте
- испытывает депрессию или задумывается о самоубийстве.



## ВРЕМЯ

Член семьи:

- часто опаздывает на работу или в школу
- надолго исчезает без объяснений.

## ИЗМЕНЕНИЕ ПОВЕДЕНИЯ

Член семьи:

- бросает занятия, которые раньше доставляли ему или ей удовольствие
- меняет режим сна, питания или секса
- не держит слова и придумывает отговорки
- не заботится о своем внешнем виде, запускает работу, школу или дела по дому
- начинает чаще употреблять алкоголь и другие наркотики\* плохо заботится о детях
- пропускает семейные мероприятия
- все время думает и говорит об азартных играх
- меняет друзей (особенно верно для подростков)
- испытывает больше стрессов и ухудшение здоровья (например, головные боли, боли в животе, проблемы с пищеварением) жлет о своем увлечении азартной игрой
- не хочет тратить деньги ни на что, кроме игры
- мошенничает или крадет, чтобы раздобыть деньги для игры или выплат по долгам
- чаще ссорится с другими из-за денег
- имеет проблемы с законом из-за игры.

## Как обратиться за помощью

Если вам кажется, что кто-то из ваших родных и близких страдает от пагубного пристрастия к игре, вы можете обратиться за помощью. В пятой главе мы расскажем об этом.



# 3

## Последствия увлечения азартной игрой

### Почему игроки не могут просто остановиться?

Большинство пристрастившихся к игре постепенно теряют контроль над тем, сколько времени и денег они тратят на игру. Они думают только об игре, запускают другие обязанности, закрывают глаза на урон от игры. Некоторые проблемные игроки не замечают связи между своими жизненными неприятностями и увлечением игрой. Другие пробуют играть меньше или вообще бросить, но им это не удается. После неудачных попыток, все побуждения измениться раздражают и расстраивают.

Большинство втянувшихся в игру испытывают смешанные чувства по поводу своего увлечения. Они знают, что создают проблемы родным и близким. Они могут испытывать нервозность и неудовлетворенность, часто они ненавидят себя. Но порыв играть слишком мощный, чтобы ему сопротивляться. Они не могут просто так отвернуться от времени, денег, эмоций, которые они уже вложили в игру. Им тяжело смириться с тем, что проигранного уже никогда не вернуть.

Другие обещают бросить, но у них не получается. Они боятся, что об увлечении игрой узнают родные и близкие. Поэтому они еще больше скрываются и глубже увязают в долгах. Они не теряют надежды, что крупный выигрыш решит все их проблемы. Первый шаг к преодолению пагубного пристрастия к игре – это смириться с потерями и оставить надежду на крупный выигрыш. После этого проблемные игроки начинают восстанавливать контроль над пристрастием к игре и над своей жизнью.

## Последствия для семьи

Вероятно, вы и так знаете, какой ущерб увлечение азартной игрой может нанести семье. Игра вредит семьям во многих отношениях. Пристрастие к игре можно долго скрывать, поэтому многие семьи испытывают шок, узнав, сколько денег потеряно.

Некоторые семьи рушатся из-за пристрастия к игре. Другие семьи вместе преодолевают трудности и становятся только крепче. Азартные игроки могут привести свою жизнь в порядок – и приводят, только на то, чтобы со всем разобраться, требуется время и терпение.

**Азартные игроки могут привести свою жизнь в порядок – и приводят, только на то, чтобы со всем разобраться, требуется время и терпение.**

Не стоит принимать важные личные решения в стрессовом состоянии. Лучше не спеша все обдумать, учитывая чувства и нужды всей семьи. Консультация со специалистом поможет вам изучить возможные варианты и решить, который лучше всего подходит вам и вашим близким (см. Главу 5).

### Как игра сказывается на членах семьи?

#### **Денежные затруднения**

Наиболее частая проблема – это потеря денег. Внезапно могут исчезнуть сбережения, имущество или вещи. Такие денежные кризисы пугают членов семьи, они злятся и чувствуют, что их предали.

#### **Эмоциональные проблемы и изоляция**

Проблемы, вызванные азартной игрой, провоцируют сильные чувства. Родные могут испытывать стыд, боль, страх, злость, растерянность и недоверие. Эти чувства мешают решению проблем. Увлечшийся игрой может даже отрицать наличие проблемы.

Другая проблема - это изоляция:

- Многие не хотят эмоциональной или физической близости с человеком, который причинил им боль.
- Многие азартные игроки избегают людей из-за чувства стыда. Им еще сложнее получить любовь и поддержку.
- Невозвращенный долг может положить конец дружбе.

## **Физическое и психическое здоровье**

Вызываемый азартной игрой стресс может спровоцировать ухудшение здоровья, как для игрока, так и для членов семьи. Игроки и их близкие могут испытывать нервозность, страдать от депрессии и других недугов, связанных со стрессом, таких как бессонница, язва, заболевания пищеварительного тракта, головные боли, боли в мышцах.

## **Переутомление**

Многие семьи, столкнувшиеся со стрессом, не могут с ним справиться. Один член семьи может попытаться все наладить, взяв на себя больше обязанностей. Это может привести к переутомлению. Часто члены семьи отдают всю энергию игроку, забывая заботиться о себе или отдыхать.

**Часто члены семьи отдают всю энергию игроку, забывая заботиться о себе или отдыхать.**

## **Последствия для детей**

Если родитель или тот, кто заботится о детях, увлекается азартными играми, дети могут чувствовать, что о них забыли, ребенок может впасть в депрессию и начать злиться. Дети могут думать, что все неприятности из-за них, и что если бы только они «хорошо себя вели», неприятности прекратились. Некоторые дети заботятся о младших братьях или сестрах, или пытаются оказать поддержку родителю. Такая ответственность подвергает ребенка большому стрессу.

Дети иногда думают, что им нужно встать на сторону одного из родителей. Дети могут перестать доверять матери или отцу, которые не выполняют обещания. Они могут красть у родителей или попадать в неприятности в школе.

Некоторые дети пытаются отвлечь общее внимание от родителя-игрока; они начинают:

- употреблять алкоголь и наркотики
- играть в азартные игры
- нарушать закон.

Важно помочь детям понять, что они не виноваты в неприятностях, которые переживает семья. Детям нужна безопасная и упорядоченная домашняя атмосфера и нормальное детство. Индивидуальные и семейные консультации могут помочь ребенку справиться с этими переменами (см. Главу 5).

## **Физическое и эмоциональное насилие**

Насилие в семье обычно случается, когда семья переживает кризис. Неприятности из-за пристрастия к игре могут привести к физическому и эмоциональному насилию в отношении партнера или партнерши, престарелых родителей или ребенка. Детям могут навредить накапливающиеся внутри гнев и раздражение. Если такое происходит в вашей семье, немедленно обратитесь за помощью (см. Главу 6).

## **Нервозность и депрессия**

Стресс, нервозность и депрессия – частые жалобы азартных игроков и членов их семей. Из-за этого нарушается сон, и думать и разбираться с неприятностями становится только тяжелее.

Если на протяжении более чем двух недель некоторые из ниже перечисленных симптомов не дают вам выполнять ежедневные дела, возможно вы страдаете серьезной депрессией:

- Вас не интересуют ваши обычные дела.
- Вы подавлены и раздражены, у вас плохое настроение.
- У вас изменился график сна (например, вы долго не можете заснуть или часто просыпаетесь, или вы слишком много спите).
- Ваш аппетит изменился. Вы похудели или набрали вес.
- Вас не оставляют чувства беспомощности, безнадежности, отчаяния.
- Вам тяжело думать и запоминать информацию; такое ощущение, как будто вы стали медленно думать.
- Вы постоянно испытываете чувство вины. Вы не можете перестать думать о неприятностях.
- Вас больше не интересует секс.
- Физически вы чувствуете усталость, инерцию и тяжесть; или, наоборот, вы не можете усидеть на месте и то и дело дергаетесь.
- Вы часто раздражены.
- Вы задумываетесь о самоубийстве.

Если вы испытываете любой из этих симптомов, проконсультируйтесь с семейным доктором или другим медицинским работником. Расскажите ему или ей и о проблемах, вызванных пристрастием близкого к азартной игре. Курс лечения может включать лекарства и/или консультации, а также другие виды поддержки.

**Стресс,  
нервозность  
и депрессия  
– частые  
жалобы  
азартных  
игроков и  
членов их  
семей.**

## Риск самоубийства

Риск самоубийств повышен среди азартных игроков и членов их семей. К попытке самоубийства наиболее склонны те, кто вдобавок страдает от психических заболеваний (таких, как депрессия) или употребляет алкоголь и другие наркотики. Риск повышен и среди тех, кто угрожал самоубийством, или причинял себе вред в прошлом.

Если вы задумываетесь о самоубийстве или строите планы покончить с жизнью, *немедленно обратитесь за помощью*. Нет нужды решать ваши проблемы в одиночку.

### ЧТО ДЕЛАТЬ ЕСЛИ ВЫ ДУМАЕТЕ О САМОУБИЙСТВЕ

Если вы думаете о том, чтобы покончить с жизнью:

- Немедленно обратитесь в ближайшее отделение скорой помощи.
- Уберите все предметы, которыми можно покончить с жизнью (например, оружие, лекарства).
- Расскажите о своих чувствах родному или близкому человеку.
- Позвоните в местный кризисный центр за поддержкой и информацией (также см. стр. 40).
- Сообщите вашему доктору о происходящем, включая проблемы, вызванные игрой.
- Не употребляйте алкоголь и другие наркотики – от этого станет только хуже.
- Свяжитесь с линией помощи страдающим от пристрастия к азартным играм Онтарио (Ontario Problem Gambling Helpline, 1 888 230-3505) и назначьте встречу с консультантом на ближайшее удобное время (также см. стр. 39). Обычно прием назначается через несколько дней.
- Поговорите с человеком, которому доверяете, например, с другом или духовным наставником.

### ЧТО ДЕЛАТЬ ЕСЛИ ЧЛЕН СЕМЬИ ХОЧЕТ ПОКОНЧИТЬ С ЖИЗНЬЮ

Возможно близкий вам человек думает о самоубийстве, если он или она:

- меняет поведение или внешность, если у него или у нее меняется настроение
- кажется подавленными, печальными или отчужденными  
раздаст дорогие вещи
- говорит о самоубийстве; говорит, что у него или у нее есть план  
делает завещание или говорит о последнем желании.

В этом случае:

- ведите себя спокойно и внимательно слушайте
- дайте человеку возможность выговориться
- примите сказанное с пониманием. Не судите и не пытайтесь разрешить проблему
- спросите, думает ли человек о самоубийстве и есть ли у него план действий
- уберите все предметы, которыми можно нанести себе вред (например, оружие, лекарства)
- серьезно относитесь ко всем угрозам самоубийства
- помогите человеку обратиться за профессиональной помощью (например, в кризисный центр, к консультанту, к доктору, в отделение скорой помощи или к духовному наставнику)
- сообщите вашему доктору о происходящем
- не соглашайтесь не говорить никому о том, что человек замышляет самоубийство. Расскажите кому-нибудь, кто может помочь.



# 4

## Навстречу переменам

### Как заставить человека бросить азартную игру?

К сожалению, никак. Люди сами решают, играть им или нет. Азартный игрок сам должен хотеть измениться. Угрозы, подкуп или наказания могут принести больше вреда, чем пользы.

Членов семей раздражает невозможность контролировать ситуацию, тем не менее, вы можете сыграть важную роль в поощрении перемен. Большинство азартных игроков обращаются за помощью из-за того, что пристрастие к игре вредит их семьям. Объясните игроку как его или ее пристрастие к игре сказывается на вас и постарайтесь внести перемены в вашу собственную жизнь. Это поможет игроку увидеть, что если вы можете измениться, то сможет и он или она.

Возможно, вы чувствуете раздражение и обиду. Из-за этого может быть тяжело оказывать поддержку человеку, который причинил вам столько боли. Не все семьи могут преодолеть это препятствие. Работа с консультантом поможет вам разобраться с собственными чувствами и мыслями, а также определить, какие у вас есть варианты. Это может стать важным шагом к исцелению семьи (см. Главу 5).

**Консультант может помочь оказать поддержку пристрастившемуся к игре, а также восстановить здоровую атмосферу в семье.**

## Как члены семьи могут помочь человеку измениться

Каждая семья отлична от всех других и у каждой семьи свои соображения, как помочь игроку измениться. Здесь приводятся идеи, которые помогли многим семьям. Они могут помочь вам поддержать страдающего от пристрастия к игре, а также восстановить здоровый баланс в семейных отношениях. С помощью консультанта, вы сможете:

- научиться понимать стадии перемен и работать с ними
- объяснить человеку, как его или ее пристрастие к игре сказывается на вас и на семье. (Не забывайте, что в прошлом крик и скандалы наверняка ни к чему хорошему не привели, поэтому начинайте разговор, когда вы не злитесь. Очень важно сохранять спокойствие во время разговора.)
- перестать придумывать для игрока отговорки и защищать его или ее от последствий собственных действий
- как следует заботиться о себе и восстановить баланс в собственной жизни
- привести в порядок ваше финансовое состояние
- восстановить доверие
- найти помощь.

\* Подготовлено на основе Makarchuk, K. & Hodgins, D. (1998). *Helping Yourself: A Self-help Manual for Concerned Significant Others and Problem Gamblers.* («Помочь себе: руководство по самопомощи для азартных игроков и обеспокоенных близких») Calgary: Addictive Behaviours Laboratory, University of Calgary; а также Prochaska, J., Norcross, J. & Diclemente, C. (1994). *Changing for Good.* («Меняемся навсегда») New York: William Morrow.

## Стадии перемен\*

Страдающие от пагубных пристрастий, таких как азартные игры, проходят через схожие стадии, прежде чем признать необходимость перемен. Чрезмерно пристрастившиеся к игре могут несколько раз принимать решение измениться и потом передумать. Вы можете оказать большее влияние, если при оказании поддержки будете учитывать стадии перемены. Возможно, придется нелегко, и в начале вам может потребоваться практика. Многие приходят к выводу, что им необходима поддержка консультанта.

### ПЕРВАЯ СТАДИЯ: ЧЕЛОВЕК НЕ ХОЧЕТ МЕНЯТЬСЯ

В начале человек не видит проблемы, и его невозможно убедить обратиться к консультанту. Он или она отрицает или оправдывает увлечение азартной игрой. Человек может обвинять других или считать, что проблема сводится к недостатку денег.

Вы можете:

- объяснить человеку, как увлечение азартной игрой сказывается на вас
- изменить виды деятельности, которые способствуют увлечению азартной игрой
- не помогать азартному игроку избегать ответственности за свои поступки
- защитить деньги семьи (Как это сделать вам могут подсказать консультанты по юридическим вопросам, финансовым вопросам или пристрастию к азартным играм)
- больше узнать о проблемах, связанных с пристрастием к азартной игре, и поделиться информацией с проблемным игроком
- найти поддержку для себя и начать восстанавливать равновесие в семейной жизни
- посещать группу поддержки для семей, страдающих от пристрастия к игре
- избегать ссор – они не помогут.

## ВТОРАЯ СТАДИЯ: ЧЕЛОВЕК НЕ УВЕРЕН, НУЖНЫ ЛИ ПЕРЕМЕНЫ

Человек начинает замечать, что у азартной игры есть свои недостатки. Но он или она еще не сдаются. Прежде чем что-то предпринять, человек будет обдумывать перемены некоторое время. Возможно он или она:

- назначит срок перемен
- начнет более охотно говорить о проблемах
- начнет принимать вашу помощь.

Возможно человек будет более готов к решению проблемы после серьезного кризиса. Таким кризисом может стать крупный проигрыш, попытка самоубийства или увольнение с работы из-за пристрастия к игре.

Вы можете:

- не играть с азартным игроком
- разузнать, как человек может получить помощь
- поделиться информацией из этого руководства, и поощрять человека обратиться за помощью
- предложить вместе ходить на консультации
- поделиться знаниями, которые вы собрали об азартной игре, и объяснить, как это вам помогло
- хвалить его или ее за желание измениться

- избегать ситуаций, которые могут спровоцировать участие в азартной игре
- получать необходимую вам эмоциональную поддержку
- установить четкие пределы и предупредить игрока, что вы сделаете, если он или она продолжит играть.

#### ТРЕТЬЯ СТАДИЯ: ЧЕЛОВЕК ГОТОВИТСЯ К ПЕРЕМЕНЕ

Человек начинает делать маленькие шаги к переменам в своем пристрастии, такие как установка временных и финансовых лимитов. Возможно вскоре он или она заговорит о больших переменах. Человек более открыт к обсуждению негативных и позитивных сторон игры, когда он временно не играет.

Вы можете:

- поддерживать происходящие перемены и поощрять игрока обратиться за помощью к консультанту по пристрастию к азартным играм
- предложить, чтобы деньгами игрока распорядился человек, которому он или она доверяет
- ограничить доступ игрока к деньгам. Это уберет основной фактор, инициирующий азартную игру. (Иницирующие факторы – это обстоятельства, которые провоцируют желание играть.)
- предложить другие развлечения, вместо азартных игр.

#### ЧЕТВЕРТАЯ СТАДИЯ: ЧЕЛОВЕК ДЕЙСТВУЕТ

Человек либо значительно сократил игру, либо вообще перестал играть. Он или она всерьез пытаются избавиться от пристрастия.

При попытках измениться случаются срывы. Обычно люди справляются с этими рецидивами и даже учатся на этом опыте.

Вы можете:

- поддержать человека, когда он или она находят другие увлечения вместо игры
- оказывать поддержку работе человека с консультантом
- подумать о возможности посещения консультаций для пар или семей, чтобы улучшить общение и укрепить доверие
- продолжать разбираться с денежными проблемами
- сосредоточиться на собственных нуждах и на восстановлении равновесия в семье (см. стр. 32)
- смириться с возможностью того, что человек может снова начать играть.

## ПЯТАЯ СТАДИЯ: ЧЕЛОВЕК ДЕРЖИТ СИТУАЦИЮ ПОД КОНТРОЛЕМ

Человек уже не играет как минимум полгода и работает над тем, чтобы закрепить эти успехи. Как мы уже говорили, многие срываются и снова втягиваются в игру. Эти срывы могут казаться ужасающими как самому игроку, так и членам семьи. Но такой срыв может также помочь человеку лучше понять суть проблемы. В конце концов, рецидив может укрепить решение измениться.

**Срыв может помочь человеку понять суть проблемы и укрепить решение измениться.**

Вы можете:

- продолжать оказывать поддержку переменам, которые способствуют равновесию в семье
- стараться наладить общение в семье
- продолжать работать над контролем за финансами семьи
- помочь человеку узнавать и избегать факторов, инициирующих азартную игру
- поощрять усилия измениться как самому/самой, так и близкому
- смириться с тем, что возможны рецидивы.

## ЧТО ДЕЛАТЬ С РЕЦИДИВАМИ

Помните, что прежде чем разрешиться, проблемы с азартными играми могут обостриться. Некоторым очень трудно побороть свое пристрастие к игре или окончательно бросить играть. Если человек выигрывает по-крупному, когда пытается бросить играть, проблема может начать казаться не такой уж и острой. Некоторые бросают азартные игры и начинают употреблять алкоголь или наркотики. Такое поведение обычно проходит, после того как человек учится получать удовольствие от жизни, не играя в азартные игры.

Некоторые семьи не верят, что на этой трудной стадии консультации помогают. Однако большинству людей они действительно оказывают помощь.

## Эффективное общение

Важно объяснить человеку, как его или ее поведение сказывается на семье. Пристрастившиеся к игре часто начинают ходить на консультации с поощрения членов семьи. Прежде чем приступать к попыткам изменить игрока, возможно вам самим стоит обратиться за помощью к консультанту.

## СОВЕТЫ ПО ОБЩЕНИЮ ДЛЯ СЕМЕЙ\*

- Сосредоточьтесь на том, как именно увлечение азартной игрой сказывается на вас. Говорите прямо и акцентируйте внимание на себе, когда обсуждаете факты и чувства.

Например:

“Мне обидно, что ты не приходишь домой, когда говоришь”.

“Меня злит, что деньги ушли на азартную игру и нам нечем заплатить по счетам”.

“Меня пугают долги, которые у тебя скопились из-за игры”.

- Будьте спокойны. Старайтесь не обвинять, не читать лекций и не морализировать. Это не помогает. Дайте игроку знать, что вы ищите дополнительную информацию и поддержку для себя.
- Избегайте угроз – но дайте игроку знать, что вы предпримите, если он или она продолжит играть. Будьте готовы выполнить это обещание. Возможно, игрок слышал, как вы и раньше угрожали, и не верит, что вы действительно что-то сделаете.
- Предоставьте полезную информацию. Предложите вашу поддержку, если игрок хочет обратиться за помощью. Разузнайте о службах и консультациях по преодолению игровой зависимости, предоставьте игроку информацию о самопомощи, книги или видео.
- Будьте терпеливы. Перемены требуют времени. Не ждите, что игрок сразу же признает проблему или согласится с тем, что ей или ему нужна помощь. Сейте зерна перемен. Скажите игроку, что усилия измениться снизят стресс и число конфликтов в семье.
- Обращайте внимание на признаки депрессии или мысли о самоубийстве у пристрастившегося к игре, у вас самих или у других членов семьи (см. стр. 21).

**Пристрастившемуся к игре важны ваши помощь и поддержка, но ответственность за то, чтобы побороть пристрастие и исправить последствия, лежит на самом игроке.**

## Как помочь человеку взять на себя ответственность за свое поведение и решения

Люди более склонны решать проблемы, вызванные пристрастием к игре, если они действительно чувствуют боль, которую их пристрастие причиняет. Пристрастившемуся к игре, конечно, важны ваши помощь и поддержка. Тем не менее, ответственность за то, чтобы побороть пристрастие и исправить последствия лежит на самом игроке. Только он или она может решить бросить или ограничить игру

\* Подготовлено по материалам об игровой зависимости службы «Addictions Services Kenora».

Лучший способ помочь – это оказывать поддержку, но проявлять твердость. Скажите игроку, что вполне возможно изменить свои привычки и взять ситуацию под контроль, если он или она обратится за помощью. Дайте человеку знать, что нет нужды решать проблему в одиночку.

В некоторых семьях считают, что нужно расплатиться с долгами игрока, чтобы защитить репутацию семьи. Иногда родственники хотят помочь членам семьи, которые пострадали от действий игрока. Если вы расплачиваетесь с долгами игрока, вы поощряете веру в то, что, кто-нибудь выручит его из беды в случае возникновения проблем. Иногда это приводит к тому, что игрок снова начинает играть.

Если вы решили оказать денежную помощь, настаивайте на том, чтобы игрок начал ходить на консультации. Если вы дали деньги взаймы, скажите игроку, что этот долг нужно выплачивать, даже если это будет всего лишь небольшая сумма каждую неделю. Часто членам семьи тяжело на этом настаивать без помощи надежного советника или консультанта. Не давайте игроку деньги в руки, потому что это может спровоцировать на азартную игру. (На стр. 30 приводятся дополнительные советы, как разрешить денежные затруднения.)

“Жесткая любовь” поможет игроку увидеть последствия увлечения азартной игрой. Например:

- Пусть игрок сам разбирается со своим начальником из-за пропущенного рабочего дня или опоздания.
- Настаивайте на том, чтобы игрок выполнял дела по дому.
- Не лгите, чтобы защитить игрока.
- Не придумывайте оправдания для чьего-то увлечения азартной игрой.
- Не утешайте игрока из-за проигрышей или из-за неприятностей, вызванных увлечением игрой.
- Не подвозите игрока до игорных заведений и не забирайте его или ее после игры.
- Не играйте с игроками в азартные игры.

**«Жесткая любовь» поможет игроку увидеть последствия увлечения азартной игрой.**

Следовать этим советам получится не в каждом случае. Такие действия могут спровоцировать игрока на нанесения вреда себе или на агрессию по отношению к окружающим. Если это ваш случай, тогда прежде чем начать действовать, *незамедлительно* обратитесь за профессиональной помощью.

## Приводим в порядок семейные финансы

Члены вашей семьи могут испытывать стресс из-за денежных неприятностей. Проблемный игрок несет ответственность за то, чтобы помочь в разрешении этих неприятностей. Если человек готов помочь добровольно, лучше разрешать проблемы вместе. Например, доступ к деньгам или кредиту часто является фактором, инициирующим азартную игру. Вы можете помочь, ограничив доступ игрока к деньгам.

Если человек хочет измениться, вместе вы можете:

- составить семейный бюджет
- аккуратно и открыто записывать все расходы семьи
- показывать друг другу финансовые отчеты и квитанции
- решить, доступ к какой сумме денег, наличными или через кредит, можно предоставить увлекающемуся игрой, чтобы у него или нее не возникло желания играть.

Вот еще несколько советов, как обходиться с деньгами:

- Как следует задумайтесь о собственном финансовом положении, прежде чем взять на себя чьи-то долги.
- Если вы даете деньги в займы на оплату счетов, не давайте их увлекающемуся игрой напрямую. Деньги в руках могут спровоцировать желание снова начать играть. Лучше сами оплатите счет.
- Предложите вместе сходить на консультацию по пристрастию к азартной игре и на консультацию по кредиту.
- Установите выполнимый семейный бюджет, чтобы не возникло побуждения начать играть для решения денежных проблем.
- Проконсультируйтесь с консультантом по кредиту, менеджером банка или адвокатом, прежде чем покрывать необеспеченные чеки или совместно подписывать бумаги о взятии займа и другие финансовые документы.
- Пусть в краткосрочном плане кто-нибудь ответственный и надежный распоряжается деньгами игрока.
- Вместе планируйте, как ограничить доступ к деньгам для страдающего от пристрастия к игре, до тех пор пока он или она не научится контролировать свое увлечение. Даже если игрок не хочет вам в этом помогать, у вас есть право защищать денежные ресурсы вашей семьи.



## КАК ЗАЩИТИТЬ ДЕНЬГИ

Вот несколько советов, как защитить деньги семьи от неконтролируемой азартной игры:

- Обратитесь за юридической консультацией, чтобы вы знали какие у вас есть права и какие шаги вы можете предпринять.
- Откройте отдельный банковский счет.
- Поместите ценные вещи в сейф.
- Переведите сбережения в облигации, к которым не будет доступа.
- Попросите банк не давать вам новых кредитов и не давать разрешения на перезакладывание дома.
- Если члены семьи согласятся, оформите доверенность, чтобы все решения об имуществе принимались вами.
- Сами оплачивайте все счета.
- Уберите свое имя с общих кредитных карт и банковских счетов.
- Отмените все услуги по перерасходу денег на банковских счетах.
- Не показывайте ваши банковские пароли, не оставляйте кредитки или наличные на видном месте.
- Выбрасывайте все предложения по кредитным картам или займам, которые приходят по почте.
- Сделайте так, чтобы ваша зарплата поступала напрямую на ваш банковский счет.
- Предупредите родных, друзей и коллег, чтобы не одалживали игроку деньги.
- Раз в неделю выдавайте игроку заранее согласованную сумму на расходы.

Первый шаг – это оценка вашего финансового положения. Сколько денег потеряно? Какие из долгов совместные и какие только на имя игрока? Этот шаг может быть эмоционально трудным.

Если у вас много долгов, или если вам звонят кредиторы, назначьте встречу с консультантом по кредиту. Консультант по кредиту поможет контролировать долги и составить семейный бюджет. Юридическая консультация поможет разобраться, какие долги общие (например, совместно подписанные займы), а какие нет. Расскажите консультантам о пристрастии к азартной игре.

## Приводим жизнь в равновесие

Чтобы дела  
пошли на  
поправку,  
важно  
восстановить  
нормальный  
распорядок  
дня для  
членов  
семьи.

Когда все фокусируется на пристрастии к азартной игре, равновесие семейной жизни нарушается. Чтобы дела пошли на поправку, важно восстановить нормальный распорядок дня для членов семьи. Вот несколько идей, над которыми стоит задуматься всем членам семьи:

Восстановите здоровый распорядок:

- Питайтесь регулярно, даже если не голодны, и соблюдайте здоровый рацион.
- Пусть время за столом станет временем общения для членов семьи.
- Регулярно занимайтесь спортом.
- Ложитесь спать и вставайте в одно и то же время.
- Пройдите медицинский осмотр и расскажите доктору об игровой зависимости близкого.
- Договоритесь о том, чтобы вместе развлекаться раз в неделю, и не нарушайте это обещание.

Обратитесь за поддержкой, чтобы не страдала ваша самооценка:

- Поделитесь своими заботами с родными и близкими, которым доверяете. Просите поддержки, не советов.
- Составьте список близких вам людей. Позвоните друзьям и сходите куда-нибудь вместе.
- Обратитесь к консультанту за советом, как лучше справиться с ситуацией и почувствовать себя увереннее.
- Найдите группу самопомощи. Там вы сможете сами получить поддержку и также оказать поддержку другим.
- Принимайте участие в общественных делах, например, выполняйте работу на добровольных началах.

Направляйте стресс в позитивное русло:

- Избегайте алкоголя и наркотиков – они только осложняют ситуацию.
- Разрешите себе делать перерывы от забот.
- Научитесь распознавать свои настроения и объясняйте окружающим, что и когда вам от них нужно.
- Узнайте о разных способах снижения стресса, например, йоге или медитации.
- Позаботьтесь о своих духовных нуждах.
- Составьте список занятий, которые доставляют вам удовольствие. Как минимум раз в неделю делайте одно из них.

## Залечиваем раны в семейных отношениях

Важно восстановить доверие между членами семьи. Вероятно вам кажется, что это невозможно. Не каждая семья может справиться с последствиями пристрастия к игре.

Однако совместное преодоление трудностей только укрепляет некоторые семьи. Помочь восстановить вашу семью могут консультации для пар или семей.

Чтобы восстановить доверие, вы также можете:

- определить, в чем вы все еще доверяете человеку.
- поощрять человека честно рассказывать о желании играть и принимать то, что слышите. Пусть наградой за честность будут понимание, поддержка и помощь в преодолении трудностей.
- попросить человека о помощи в преодолении вашего беспокойства. Например, если вы боитесь, что вместо того, чтобы быть на работе, человек играет, попросите разрешения иногда звонить ему или ей, чтобы перестать беспокоиться.
- поощрять участие в делах по дому. Будьте позитивны, если он или она это делают.
- раз в неделю вместе говорить о ваших переживаниях в прошлом или о ваших страхах о будущем. Не скрывайте ваши чувства, а потом до конца недели думайте только о настоящем.
- договориться о времени для совместных развлечений. В это время не упоминайте о пристрастии к игре.
- помните, восстановление доверия требует времени.
- начать посещать группу самоподдержки или консультации, если вам нужно выговориться и выразить свою боль и раздражение.



# 5

## Помощь

Если член вашей семьи страдает от пагубного пристрастия к азартной игре, ему или ей могут помочь. Помочь могут и вам. Правительство Онтарио удерживает часть денег, получаемых от игровых автоматов, установленных в благотворительных казино и на скачках. Эти деньги идут на:

- консультации для страдающих пристрастием к азартным играм
- исследования по вопросам азартных игр
- информирование населения и работников сферы психического здоровья по вопросам увлечения азартными играми.

Бесплатное лечение, в том числе консультации, доступно любому, на ком негативно сказывается пристрастие к игре. Это распространяется и на членов семей. Консультации могут помочь вам и вашей семье залечить эмоциональные раны и восстановить доверие.

### Что такое консультирование?

Консультирование – это обсуждение того, что происходит в вашей жизни. Консультации проводятся в спокойной и конфиденциальной обстановке, никто не будет вас осуждать. Консультанты по пристрастию к азартным играм прошли специальную подготовку и понимают ваши проблемы. Вы сами вместе с консультантом решаете, как часто вам встречаться, и о чем именно говорить во время встреч.

Обращаться за помощью не стыдно. Это первый шаг к тому, чтобы разрешить проблемы, возникшие из-за пристрастия к игре.

**В Онтарио бесплатные консультации доступны любому, на ком негативно сказывается пристрастие к игре.**

В Онтарио бесплатные консультации доступны любому, на ком негативно сказывается пристрастие к игре – не только игроку. В большинстве районов, организации, которые проводят специализированное консультирование по преодолению пристрастия к азартной игре, расположены недалеко от дома. В некоторых учреждениях провинции игровую зависимость лечат в дневных и круглосуточных стационарах. В дополнение к этому предоставляются телефонные консультации, проводится лечение в стационарных заведениях и распространяются руководства по самопомощи. Вам могут пойти на пользу и консультации по кредитам и долгам, консультации по вопросам отношений в семье и другие ресурсы. Позвоните по линии помощи страдающим от пристрастия к азартным играм Онтарио (Ontario Problem Gambling Helpline, 1 888 230-3505), и вам подскажут, как получить поддержку и доступ к необходимым вам ресурсам. Линия работает 24 часа в сутки.

Некоторые организации проводят индивидуальные консультации по вечерам и на выходных. Консультации могут проводиться один на один, либо в присутствии вашего партнера или членов семьи. Проводятся и групповые консультации.

Консультации конфиденциальны в рамках, установленных законом. Консультант должен объяснить вам эти ограничения, прежде чем начинать консультации. Консультант также должен объяснить, чего ожидать от консультаций и что требуется от вас.

## Как консультации мне помогут?

Когда близкий человек пристрастился к азартным играм, тяжело обрести надежду на будущее. Консультации помогут увидеть, что все может измениться. Консультации могут также помочь увидеть сильные стороны вашей семьи и выявить правильные шаги, которые вы уже предпринимаете.

В ходе консультаций люди учатся. Вооружившись новой информацией, вы сможете принять правильные решения. Консультанты могут подсказать, как разобраться с главными затруднениями. Они подскажут, как исправить финансовое положение, как улучшить отношения в семье и восстановить доверие между вами и вашим партнером.

Консультант также:

- поможет вам понять то, что кажется вышедшим из-под контроля
- поможет вам решить, какие действия предпринять
- даст практические советы, как разобраться с денежными проблемами
- направит вас на консультации по кредиту и по юридическим вопросам, расскажет о других ресурсах
- поможет вам понять факторы, инициирующие желание играть у вашего близкого, и подскажет, как их минимизировать
- предоставит информацию о службах, имеющихся в вашем районе
- поможет справиться со стрессом, беспокойством и депрессией
- поможет вам увидеть, что вы не одни.

## Как консультации помогут страдающему от пристрастия к игре?

Консультации не заставят человека, страдающего от пристрастия к игре, измениться. Только сам человек может это сделать.

В начале мало кто хочет остановиться или изменить свои игорные привычки. Вместо этого люди обращаются к консультанту за помощью в финансовых или семейных проблемах. В ходе консультаций, они узнают, что корень их проблем – увлечение азартной игрой.

Консультант предоставит информацию, рекомендации и поддержку. Это поможет игроку увидеть, что азартные игры причиняют вред, и решить, что с этим делать. Консультант, вероятно, будет поощрять игрока сделать перерыв в игре, чтобы он или она могли взять пристрастие под контроль и увидеть какой вред оно причиняет.

Консультации могут помочь члену семьи:

- найти здоровые альтернативы азартным играм
- понять, какие факторы провоцируют желание играть
- распознать ошибочные убеждения, которые могут вести к неприятностям
- способы сопротивляться желанию играть.

Консультации наиболее эффективны, когда вся семья работает сообща и поддерживает друг друга. Именно поэтому помощь предоставляется всем членам семьи.

**Консультации наиболее эффективны, когда вся семья работает сообща и поддерживает друг друга.**

Дополнительная информация о том, как консультации могут помочь человеку, играющему в азартные игры, содержится в брошюре «Пристрастие к игре: проблемы, решения».

## Азартная игра с пониженным риском

Некоторые решают бросить азартные игры вообще. Другие могут установить лимиты времени и денег на игру, или решить избегать те виды игры, которые вызывают самые серьезные проблемы.

Если член семьи решает продолжить играть, убедитесь, что он или она понижает риск игры. Риск потерь от азартной игры понижается, когда игроки:

- устанавливают предел, ограничивающий сколько времени и денег они готовы потратить на игру
- смиряются с потерями и не пытаются отыграться
- получают удовольствие от выигрыша, но понимают, что выигрыш – это случайность
- увлекаются не только азартными играми, но и другими занятиями
- не играют, чтобы заработать деньги или расплатиться с долгами
- не играют, когда мышление затуманено алкоголем или наркотиками
- никогда не играют на чужие деньги, на личные инвестиции или на семейные сбережения
- не играют, чтобы убежать от неприятностей или негативных чувств
- не дают игре вредить работе, здоровью, финансовому благополучию, репутации или семье.



# 6

## Куда обратиться за ПОМОЩЬЮ

### Местные службы

Название и адрес ближайшего местного агентства вы найдете на обратной обложке брошюры.

### Службы провинциального и национального уровня

#### **Ontario Problem Gambling Helpline (OPGH, Линия помощи страдающим от пристрастия к азартным играм Онтарио)**

1-888-230-3505

[www.opgh.on.ca](http://www.opgh.on.ca)

Бесплатная, конфиденциальная и анонимная служба, работающая 24 часа в сутки, семь дней в неделю.

Информация предоставляется на 140 языках. Сотрудники линии также могут направить:

- на лечение и консультации для страдающих от пристрастия к азартным играм
- на консультации по вопросам кредита и долга
- на телефонные консультации, если они проводятся в вашем районе
- в группы самопомощи, такие как Gamblers Anonymous (Анонимные игроки) и Gam-Анон (Гэм -Энон).

#### **Ontario Association of Credit Counselling Services (OACCS, Ассоциация консультационных услуг по кредиту)**

1 888 746-3328

[www.oaccs.com](http://www.oaccs.com)

Некоммерческая организация на уровне провинции, которая предоставляет информацию и дает направление на получение услуг 24 служб по кредитным консультациям.

Предоставляются следующие услуги:

- составление бюджета
- помощь в отношениях с кредиторами
- выплата долга по ставке, приемлемой для клиента
- восстановление кредитной истории.

Если в вашем районе эти услуги недоступны, можно получить телефонные консультации, позвонив по номеру 1 888 204-2221.

### **Community Information Centres (CICs, Информационные центры общины)**

Наберите 0 для соединения с оператором или попробуйте набрать 211.

[www.211Ontario.ca](http://www.211Ontario.ca)

Информационные центры общины – это некоммерческие группы, которые собирают информацию о местных государственных услугах, культурно-спортивных и социальных службах, в том числе о кризисных службах, убежищах и консультациях. Позвоните оператору, чтобы узнать, есть ли такой центр в вашем районе.

### **Kids Help Phone (Линия помощи детям)**

1 800 668-6868

[www.kidshelp.sympatico.ca](http://www.kidshelp.sympatico.ca)

Бесплатная, круглосуточная телефонная линия, по которой предоставляется информация и оказывается поддержка детям и молодежи. Услуги предоставляются на английском и французском языках.

### **Parent Help Line (Линия помощи родителям)**

[www.parentsinfo.sympatico.ca](http://www.parentsinfo.sympatico.ca)

Вебсайт линии помощи родителям предоставляет общую информацию по разным вопросам. На вебсайте имеется библиотека ссылок, дающая родителям доступ к разнообразным вебсайтам о воспитании детей, на которых представлены результаты последних исследований, а также общая информация по таким темам, как травля со стороны сверстников, синдром нарушения внимания, забота о новорожденных, родительский стресс и многим другим.

### **Линии помощи и кризисные центры**

О кризисных центрах или линиях помощи, работающих в вашем районе, можно спросить у оператора или посмотреть список номеров экстренной помощи в начале телефонного справочника.

### **Gamblers Anonymous (GA, Анонимные игроки)**

416 366-7613

[www.gamblersanonymous.org](http://www.gamblersanonymous.org)

Группы GA имеются во многих районах. Группы используют программу самопомощи «12 шагов», основанную на опыте групп анонимных алкоголиков.

**Responsible Gambling Council (RGG, Совет по ответственному отношению к игре)**

[www.responsiblegambling.org](http://www.responsiblegambling.org)

Некоммерческая организация, работающая с частными лицами и с группами, и помогающая найти здоровые и ответственные решения проблем, вызываемых азартными играми. Совет занимается исследованиями и проводит образовательные программы, разработанные для профилактики пристрастия к игре.

## Юридическая помощь

**Lawyer Referral Services (LRS, Служба рекомендации адвокатов)**

Общий номер 1 900-565-4577

<http://www.lsuc.on.ca/public/a/finding/lrs/>

Служба LRS предложит вам номера адвокатов (в том числе и тех, кто принимает сертификаты юридической помощи «Legal Aid») в вашем районе, которые предоставляют бесплатную получасовую консультацию. Стоимость услуги составляет 6 долларов, которые будут включены в ваш телефонный счет. Эта услуга бесплатна для звонящих из больницы или тюрьмы, для лиц не достигших 18-летнего возраста, а также для бездомных и лиц, переживающих кризис.

**Community Legal Education Ontario (CLEO, Общинная служба юридического образования Онтарио)**

416 408-4420

[www.cleo.on.ca](http://www.cleo.on.ca)

Служба CLEO это юридическая консультация, которая подготавливает материалы, написанные простым языком для людей с низким доходом. Среди основных тем – социальная помощь, законы об аренде жилья, законы по беженцам и иммиграции, оплата труда, семейное право, страхование по безработице, права человека и вопросы, касающиеся женщин.

## **Legal Aid Ontario (Юридическая помощь Онтарио)**

1 800 668-8258

[www.legalaid.on.ca](http://www.legalaid.on.ca)

Программа « Legal Aid» может помочь оплатить юридическую помощь, если у вас низкий доход. Если ваша ситуация соответствует требованиям, вы можете получить финансовую поддержку на решение разнообразных юридических проблем, в том числе касающихся уголовного, семейного, иммиграционного законодательства и вопросов беженства. Возможно также предоставление помощи по некоторым гражданским делам и апелляции в последней инстанции.

## **Список полезной литературы**

Berman, L. & Siegal, M.-E. (1999). *Behind the 8 Ball: A Guide for Families of Gamblers*. New York: Simon & Schuster.

Blaszczynski, 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. (2000). *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.

Raabe, T. (2001). *House of Cards: Hope for Gamblers and Their Families*. Carol Stream, IL: Focus on the Family/Tyndale House.

## Полезные вебсайты

### **Centre for Addiction and Mental Health (Центр по профилактике пагубных привычек и психологической поддержке, САМН)**

[www.problemgambling.ca](http://www.problemgambling.ca)

Этот обширный вебсайт для экспертов и широкой публики предоставляет сведения и ресурсы о пристрастии к игре, а также ссылки к полезным веб-страницам.

### **Compulsive Gamblers Hub (Клуб пристрастившихся игроков)**

[www.cgclub.homestead.com](http://www.cgclub.homestead.com)

Группа самопомощи онлайн на основе «Анонимных игроков».

### **GamBlock (ГэмБлок)**

[www.gamblock.com](http://www.gamblock.com)

ГэмБлок блокирует доступ к игровым сайтам в интернете. Эта услуга помогает азартным игрокам избежать опасности вовлечения в азартные игры онлайн. Стоимость – 74,95 долларов США.

### **Journal of Gambling Issues (Журнал о вопросах азартной игры)**

[www.camh.net/egambling](http://www.camh.net/egambling)

Публикация онлайн, освещающая исследования об азартных играх, методах лечения пристрастия к игре, регулирующее законодательство, а также опыт игроков, как положительный, так и отрицательный.

### **Mood Disorders Society of Canada (Канадское общество аффективных расстройств)**

[www.mooodisorderscanada.ca](http://www.mooodisorderscanada.ca)

**Niagara Multilingual Problem Gambling Program  
(Ниагарская многоязыковая программа по пристрастию к игре)**

[www.gamb-ling.com](http://www.gamb-ling.com)

Многоязыковой вебсайт на одиннадцати языках: арабском, китайском, английском, фарси, хинди, итальянском, португальском, русском, сомалийском, испанском и урду. Предоставляется информация, адаптированная лингвистически и в культурном отношении, работает конфиденциальный форум вопросов и ответов через электронную почту, приведены ссылки к другим полезным вебсайтам.

**Ontario Problem Gambling Research Centre  
(Исследовательский центр Онтарио по изучению пристрастия к игре)**

[www.gamblingresearch.org](http://www.gamblingresearch.org)

Это полунезависимое спонсорское учреждение инвестирует средства в исследования по пристрастию к азартным играм, расширяет возможности проведения исследований по азартным играм в Онтарио и распространяет информацию о выводах исследований.

**YouthBet**

[www.youthbet.net](http://www.youthbet.net)

**YMCA Youth Gambling Program (Программа YMCA по азартным играм для молодежи)**

[www.ymcatoronto.org/gambling](http://www.ymcatoronto.org/gambling)

Также смотрите вебсайты, перечисленные под рубрикой «Службы провинциального и национального уровней», начало на стр. 39.



**Ontario Problem Gambling Helpline**  
**1 888 230-3505**