

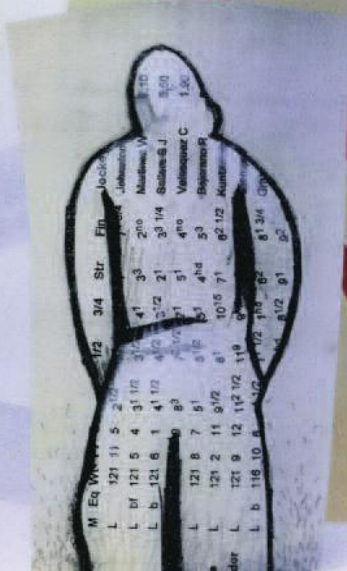
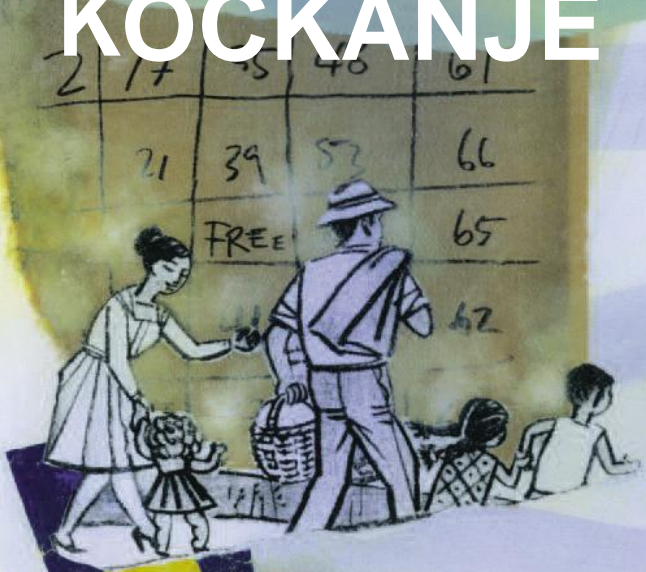
Serbian

GASTINO

PROBLEMATIČNO

priručnik za porodice

KOCKANJE



camh

Centre for Addiction and Mental Health
Centre de toxicomanie et de santé mentale

Problematično kockanje: priručnik za porodice



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 0-88868-472-X

Printed in Canada

Copyright © 2004, 2005, 2006, 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

Sadržaj

Zasluge	5
Uvod	7
1 Šta je kocka?	9
2 Šta je problematično kockanje?	11
3 Posledice kockanja	17
4 Kretanje ka promenama	23
5 Dobijanje pomoći	35
6 Gde potražiti pomoć?	39

Zasluge

Ovaj priručnik je sastavljen na osnovu saznanja i iskustava ljudi koji su radili na projektu Problematično kockanje u Centru za zavisnost i mentalno zdravlje (CAMH). Svoj prilog su takođe dali savetnici i drugi saradnici širom Ontarija koji rade sa osobama koje su pogođene problematičnim kockanjem. I na kraju, zahvalni smo klijentima koji su pregledali rukopis i dali svoj doprinos vrednim savetima.

Problematično kockanje: priručnik za porodice je sastavila radna grupa odseka za obrazovanje i izdavaštvo u CAMH-u.

Uvod

Ovaj priručnik je namenjen onima koji se plaše da im bliska osoba ima problem sa kockom. Ukoliko vi lično imate problem sa kockom, molimo vas da pogledate priručnik *Problematično kockanje: problemi, opcije*

Možda se osoba do koje vam je stalo kocka na način koji vas brine. Možda član vaše porodice kockanjem uzrokuje novčane i porodične probleme. To vas ljuti ili zbunjuje.

Većina porodica koje su suočene sa problematičnim kockanjem žele da znaju više o tome i da ponovo uvedu red u svoje živote. Nadamo se da će vam ovaj priručnik pomoći da:

- razumete šta je problematično kockanje
- razumete kako kockanje može da utiče na vašu porodicu
- nađete način da opet uvedete red u svoj život
- se nosite sa novčanim problemima
- uvidite kako savetovanje može da pomogne vama i vašoj porodici
- pronađete resurse koji su pomogli drugim porodicama

U ovom trenutku vam se možda čini da vam je život van kontrole. Kockanje može izazvati ozbiljne novčane i porodične teškoće. Ali, uz odgovarajuću pomoć, vaša porodica će moći da se nosi i da prevaziđe probleme uzrokovane kockom. Posebno obučeni savetnici uspeali su da pomognu hiljadama ljudi da prestanu ili da kontrolišu svoje kockanje. Zavisnici od kocke mogu da se povrate i njihove porodice mogu da se oporave. Vaša porodica može da bude jedna od njih. Samim tim što ste uzeli ovaj priručnik, napravili ste prvi važan korak.

1

Šta je kocka?

Pod kockom se podrazumeva situacija u kojoj rizikujete da izgubite novac ili imovinu, a kada su dobitak ili gubitak uglavnom prepušteni slučaju.

Postoji mnogo različitih oblika kockanja kao što su:

- kockanje u kazinu
- bingo
- keno
- automati
- lutrije
- grebalice, Nevada ili 'pull-tab' lutrije
- klađenje na igre s kartama, mah-jong ili domino
- klađenje na konje
- klađenje na druge sportove
- klađenje na igre u veštinama, kao što su golf ili bilijar
- tombola ili slične igre
- klađenje na internetu
- špekulisanje na berzi.

PROBLEM KOCKANJA: STATISTIKA

Ontario

- U 2005. i 2006. godini Ontario Lottery i Gaming (Ontario Lutrija i Igre na sreću) zaradili su za provinciju \$ 2 milijarde nakon troškova.¹
- U 2005. godini odrasle osobe su potrošile otprilike \$485 na kockanje u državnim kockarnicama ne računajući dobitke, dok je u 1992. godini ta suma iznosila \$106.²

(“Problem kockanja: Statistika ” nastavak)

- U 2005. godini 3,4 % odraslih osoba imalo je srednjih ili ozbiljnih problema sa kockom.³
- U 2005. godini problemi kockanja srednjih do ozbiljnih razmera bili su najviše zastupljeni kod omladine uzrasta 18-24 godine. To je otprilike duplo više nego kod odraslih osoba.³
- U 2005. godini 63,3% odraslih osoba izjavilo je da su se kockali barem jednom u prethodnoj godini.³
- Najčešći oblik kockanja kod odraslih u 2005. godini bila je kupovina lozova.³
- U 2005. godini oko 4% srednjoškolaca bilo je izloženo riziku problema sa kockanjem. Od 2003. godine značajno se povećao procenat svih učenika koji su se kockali kartanjem.⁴

Kanada

- U 2005. godini jedna od sedam odraslih osoba (muškaraca i žena) koje žive same, trošila je novac na kazino, automate, video lutrije, dok su muškarci potrošili tri puta više novca na kocku od žena.²
- Kako kocka postaje sve pristupačnija, broj ljudi pogođenih problematičnim kockanjem postaje sve veći.^{5,6}

REFERENCE

1. Ontario Lottery and Gaming. (2006). *Annual report 2005-2006*. Available: 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. 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. 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. 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

Šta znači problematično kockanje?

Problematično kockanje ne znači samo gubljenje novca. Problemi uzrokovani kockanjem mogu da utiču na ukupan život osobe.

Kockanje se smatra problemom kada:

- ometa posao, školu ili neke druge aktivnosti
- narušava mentalno ili fizičko zdravlje
- šteti finansijski
- narušava vaš ugled
- uzrokuje probleme u porodici ili sa prijateljima

Postoje različiti nivoi problema usled kockanja (vidi dole navedeno).

NIVOI PROBLEMA UZROKOVANIH KOCKOM

Problemi sa kockom se kreću od umerenih do ozbiljnih:

- *Većina ljudi koji se kockaju to rade sporadično, iz zabave i bez posledica.*
- *Ozbiljni, društveni kockari se kockaju redovno, ali kocka nema prvenstvo nad porodicom ili poslom.*
- *Ljudi koji se kockaju neumereno često imaju problema sa poslom, porodicom ili prijateljima. Njihovo kockanje često izaziva novčane probleme.*
- *Nekim ljudima kocka ozbiljno ugrožava svaki aspekt života.*

Ljudi sa problemom kockanja su svih starosnih doba, visina primanja, kultura i profesija.

Nisu svi ljudi koji se neumereno kockaju isti, niti su im problemi isti. Ljudi sa problemom kockanja su svih starosnih doba, visina primanja, kultura i profesija. Kod nekih ljudi kocka može da preraste u problem iznenada, dok kod nekih to može uzeti mnogo godina. Postoji niz razloga zasto kocka može da postane problem. Na primer, kod nekih ljudi problemi počnu pokušajem da povrate izgubljen novac ili zato što žele da budu "u akciji". A nekima je kocka olakšanje od mnogih životnih stresova.

Zašto neki ljudi imaju problema sa kockanjem?

Prilika za kockanje ima svuda. Kockanje je vrlo popularno, opšte prihvaćeno i mnogo reklamirano. To znači da se sve više ljudi kocka i da to čine sve češće. Većina ljudi nije svesna rizika koje kocka donosi, niti prepoznaje znake problema koje donosi kocka. Zbog toga se kod mnogih ljudi razvije problem kockanja a da oni toga nisu ni svesni.

Mnogi ljudi se kockaju bez problema. Za njih je kockanje jedna vrsta zabave, način da provedu vreme sa prijateljima. Oni se nadaju dobitku, ali ga ne očekuju.

Ljudi kod kojih se kasnije razvije problem sa kockom mogu tako da počnu. Ali, često oni imaju i druge razloge za kockanje kao što su:

- nada da će dobiti veliku sumu
- pokušaj da povrate izgubljeni novac
- uzbuđenje zbog izlaganja riziku
- impulsivnost (delovanje bez razmišljanja)
- pokušaj da se bolje osećaju
- usamljenost
- beg od svakodnevnih problema
- olakšanje fizičkog ili emotivnog bola
- borba sa depresijom ili strahovima.

Neke vrste kockanja donose više problema od ostalih. Na primer, automati privlače igrače svojim beskonačnim igrama, čestim malim dobitcima, mogućnošću velikog dobitka, kao i gubicima koji su „zamalo“ dobici. Ipak, bilo koji oblik kockanja može prouzrokovati probleme.

Faktori rizika

Postoje mnogi faktori rizika kod problematičnog kockanja. Rizični su faktori oni zbog kojih je osoba sklonija da postane zavisna od kocke. Osoba je više sklona riziku:

- ako je dobila veliki dobitak kad je počela da se kocka
- ako ima novčanih problema
- ako je nedavno doživela gubitak ili promenu kao što je raskid veze, razvod, gubitak posla, penzionisanje, ili smrt voljene osobe
- ako se kocka da bi se nosila sa zdravstvenim problemom ili fizičkim bolom
- ako se često oseća usamljeno
- ako nema dovoljno interesa ili hobija ili oseća da joj je život besmislen
- ako često oseća dosadu, rizičnog je ponašanja ili deluje bez razmišljanja
- ako često oseća dosadu, rizičnog je ponašanja ili deluje bez razmišljanja
- ako je često deprimirana ili uznemirena
- ako je bila zlostavljana ili doživela traumu
- ako ima (ili je imala) problema s alkoholom, drogama, kockom ili prekomernim trošenjem
- ako živi u porodici u kojoj neki član ima problema sa alkoholom, drogama, kockanjem ili prekomernim trošenjem
- ako misli da ima sistem ili zna način na koji će da poveća svoje šanse pobeđe.

Što više od gore navedenog osoba prepoznaje u sebi, to više mora da se pazi od kockanja.

Postoje mnogi faktori rizika zbog kojih je osoba sklonija da postane zavisna od kocke.

Znaci koji pokazuju da kocka predstavlja problem

Ljudi zavisni od kocke mogu da prikriju ili da izbegnu odgovor na pitanje gde su bili, ili gde im je otišao novac.

Pošto već čitate ovaj priručnik, znak je da ste zabrinuti zbog štetnog uticaja kocke na vašu porodicu. Verujte svom instinktu. Porodice obično znaju da nešto nije u redu, ali nisu sigurni *šta*. Ljudi zavisni od kocke mogu da prikriju ili da izbegnu odgovor na pitanje gde su bili, ili gde im je otišao novac. Zbog toga problem sa kockom nije lako prepoznati.

Evo nekoliko uobičajenih znakova problema sa kockom. Što ih više ima, to je verovatnije da je kockanje postalo problem.

NOVČANI ZNACI

- Novac nestaje iz kuće ili sa računa u banci.
- Član vaše porodice postaje tajanstven ili ružno reaguje kad ga pitate o novcu. Osoba skriva izveštaje iz banke.
- Osoba pozajmljuje novac putem kreditnih kartica, bankovnih zaduženja, od porodice i prijatelja.
- Računi se nagomilavaju, plaćanje računa izostaje, i stižu pozivi od kreditora.
- RRSP (penziono), osiguranja se unovčavaju, ili se ne uplaćuju rate.
- Vrednosne stvari povremeno nestanu i opet se pojave.
- Osoba radi dodatne poslove, ali nema dodatnih primanja.
- Osoba je uvek bez novca.
- Osoba prebacuje novac kako bi mogla da se kocka ili da plaća dugove.

EMOTIVNI ZNACI

Član vaše porodice ponaša se na sledeći način:

- povlači se od porodice i prijatelja
- deluje nemirno ili rezervisano, ili ima problema sa koncentracijom
- ima nagle promene u raspoloženju i nagle ispade ljutnje
- ponekad ima dobar stav prema sebi (kad dobija)
- žali se na dosadu ili nemir
- oseća se depresivno ili samoubilački.

VREMENSKI ZNACI

Član vaše porodice:

- često kasni na posao ili u školu
- često je odsutan duže vreme bez objašnjenja.

PROMENE U PONAŠANJU

Član vaše porodice:

- prestaje da radi stvari u kojima je do tada uživao/la
- menja način spavanja, prehrane ili polnih odnosa
- ne radi ono što kaže, ili nalazi izgovore
- ne brine se o sebi, zanemaruje posao, školu, ili porodične obaveze
- često konzumira alkohol ili drogu
- ne brine dovoljno o deci
- propušta porodične događaje
- neprestano misli ili govori o kockanju
- menja prijatelje (čest slučaj kod tinejdžera)
- ima više zdravstvenih problema ili problema usled stresa (na primer: glavobolje, bolove u stomaku, probleme sa varenjem)
- laže u vezi kockanja
- ne želi da troši novac ni na šta drugo osim na kocku
- vara ili krade novac za kockanje ili otplaćivanje dugova
- ima sukobe sa ljudima zbog novca
- ima problema sa zakonom zbog kocke.

KAKO PRONAĆI POMOĆ?

Ukoliko mislite da vaš prijatelj ili član porodice ima problema s kockom, možete da potražite pomoć. Informacije ćete dobiti u poglavlju 5.

3

Posledice kockanja

Zašto nije lako da se prestane sa kockanjem?

Većina ljudi sa problemom kocke polako izgubi kontrolu nad vremenom i novcem koji troše na kocku. Oni se usredsređuju samo na kocku, zanemaruju ostale obaveze i štetu koju nanose kockanjem. Neki ljudi koji se neumereno kockaju ne dovode u vezu štetu koju nanose porodici, i svoje kockanje. Neki ljudi su probali da smanje ili prestanu ali nisu u tome uspeli. Zato su sada razdražljivi i uznemireni kada ponovo pokušaju da se promene.

Većina ljudi koji se prekomerno kockaju imaju pomešana osećanja u vezi kocke. Svesni su da stvaraju probleme porodici i ljudima koje vole. Mogu da postanu uznemireni i nesrećni, a i često mrze sami sebe. Ali, potreba za kockom je prevelika da bi joj odoleli. Osećaju da ne mogu da se odreknu svega - vremena, novca i emocija koje su uložili u kocku. Ne mogu da se pomire sa tim da nikad neće moći da povrate izgubljeno.

Drugi obećaju da će da prestanu, ali ne mogu. Boje se da će ih voljene osobe razotkriti. To ih navodi da se sve više skrivaju, i da padaju u sve dublji dug. Oni se i dalje nadaju velikom dobitku koji će im rešiti problem. Prvi korak prema ozdravljenju za te ljude je da se pomire sa gubitkom i da napuste nadu da će imati veliki dobitak. Tek tada mogu da uspostave kontrolu nad svojim kockanjem i nad svojim životom.

Posledice za porodicu

Vi verovatno već znate koliko kocka može negativno da utiče na porodice. Kocka može da deluje na porodicu na različite načine. Problem sa kockom može dugo da se prikriva, pa se zato mnoge porodice neugodno iznenade kada saznaju koliko je novca izgubljeno.

Neke veze ne mogu da prežive problem kockanja. Druge porodice se bore sa teškoćama i tako se još više zbliže. Ljudi mogu da se odviknu od problematičnog kockanja i to i čine, ali put do rešenja problema je dug i zahteva mnogo strpljenja.

Ljudi mogu da se odviknu od problematičnog kockanja, i to i čine, ali put do rešenja problema je dug i zahteva mnogo strpljenja.

Ne donosite važne odluke o vašim odnosima za vreme stresa. Dobro razmislite o svemu, i uzmite u obzir osećanja i potrebe vaše cele porodice. Savetovanje može da vam pomogne da vidite opcije koje imate na raspolaganju i da odlučite šta je najbolje za vas i vašu porodicu (vidi poglavlje 5).

KAKO KOCKANJE DELUJE NA PORODICU?

Novčani problemi

Najčešći problem je gubitak novca. Ušteda, imovina i stvari u privatnom vlasništvu mogu da se naglo izgube. Ovakva novčana kriza plaši porodicu, ljuti ih ili navodi da se osećaju prevareno.

Emotivni problemi i izolacija

Problemi kockanja izazivaju jaka osećanja. Članovi porodice se mogu osećati postićeno, povređeno, ljuto, zbunjeno ili nepoverljivo. Ova osećanja otežavaju put do rešenja problema. Osoba koja se kocka može čak i da negira postojanje problema.

Izolacija je drugi problem:

- Mnogi partneri odbijaju fizičku ili emotivnu bliskost sa osobom koja ih je povredila.
- Mnogi ljudi koji su imali problem sa kockom izbegavaju druge ljude jer se osećaju postićenim. To otežava mogućnost da dobiju ljubav i podršku.
- Prijateljstva mogu da se raskinu zbog neplaćenih dugova.

Fizičko i mentalno zdravlje

Stres izazvan problemima kockanja ponekad može da uzrokuje zdravstvene probleme i kod osobe koja se kocka kao i kod njegove/njene porodice. Ovo mogu biti teskoba, depresija, i drugi problemi izazvani stresom kao na primer nesаница, čir na želucu, problemi sa varenjem, glavobolje i bolovi u mišićima.

Iscrpljenost

Mnoge se porodice pod stresom teško nose sa problemom. Jedan član može da pokuša da drži stvari pod kontrolom tako što preuzme na sebe više zaduženja. To može da dovede do iscrpljenosti. Članovi porodice se često usredsrede na osobu koja ima kockarski problem i zaborave na sebe i svoje potrebe.

Članovi porodice se često usredsrede na osobu koja ima kockarski problem i zaborave da vode računa o sebi.

Uticaj na decu

Kada roditelj ili staratelj ima problema sa kockom, deca mogu da se osećaju zaboravljeno, deprimirano i ljutito. Deca mogu da pomisle da su uzrok problema, i da će problem nestati ako budu „dobri“. Neka deca preuzimaju brigu o mlađoj braći i sestrama, ili pokušavaju da budu podrška roditelju. Preuzimanje ove odgovornosti stvara kod dece opterećenje.

Deca takođe mogu da pomisle da moraju da stanu na stranu jednog od roditelja. Ona prestaju da veruju roditelju koji ne održava obećanja. Događa se da deca počnu da krađu od tog roditelja ili da prave probleme u školi. Neka deca pokušaju da svrate pažnju sa roditelja koji ima problem sa kockom na jedan od sledećih načina:

- koriste alkohol ili droge
- kockaju se
- krše zakon.

Izuzetno je važno da se deci da do znanja da ona nisu uzrok porodičnih problema. Deci je potrebno da ponovo imaju siguran i uravnotežen život kod kuće i normalno detinjstvo. Porodično i pojedinačno savetovanje može da pomogne deci da se nose sa ovim promenama (vidi poglavlje 5).

Fizičko i emotivno zlostavljanje

Porodično nasilje je češća pojava kod porodica koje su u krizi. Problemi sa kockom mogu da dovedu do fizičkog i emotivnog zlostavljanja partnera, starijeg roditelja ili deteta. Deca mogu da budu povređena i zbog nagomilanog besa. Ukoliko se ovo dešava u vašoj porodici, smesta potražite pomoć (vidite poglavlje 6).

Teskoba i depresija

Stres, teskoba i depresija često su prisutni kod osoba koje se kockaju kao i kod njihovih porodica.

Stres, teskoba i depresija često su prisutni kod osoba koje kockaju kao i kod njihovih porodica. Ovo može da još više oteža spavanje, razmišljanje i rešavanje problema.

Ukoliko duže od dve nedelje imate neke od sledećih simptoma koji vam otežavaju svakodnevni život, postoji mogućnost da ste u dubokoj depresiji:

- Izgubili ste interes za vaše redovne aktivnosti.
- Osećate se depresivno, potišteno i razdražljivo.
- Spavanje vam je poremećeno (na primer teško vam je da zaspate, budite se dok spavate, ili spavate predugo).
- Apetit vam se promenio. Izgubili ste ili dobili na težini.
- Osećate se bespomoćno, beznadežno, očajno.
- Teško vam je da razmišljate, da se nečeg setite, ili sporije razmišljate.
- Stalno razmišljate o krivici. Ne možete da prestanete da razmišljate o problemima.
- Izgubili ste interes za seks.
- Osećate fizički umor, usporeni ste i teški, ili se osećate nespokojno i razdražljivo..
- Osećate se ljutim.
- Razmišljate o samoubistvu.

Ukoliko imate bilo koji od ovih problema, razgovarajte sa vašim porodičnim lekarom ili nekim drugim zdravstvenim radnikom. Recite im o problemu koji imate s kockom. Lečenje može da uključi uzimanje lekova i/ili savetovanje i neku drugu vrstu podrške.

Rizik od samoubistva

Stopa samoubistava je viša kod osoba koje se prekomerno kockaju kao i kod njihovih porodica. Ljudi koji najčešće pokušaju samoubistvo su oni koji inače imaju psihičkih problema (kao što je depresija) i oni koji koriste alkohol ili droge. Ljudi koji su već pretili samoubistvom ili su pokušali da se povrede su pod još većim rizikom.

Ukoliko se osećate samoubilački ili planirate da okončate život, *smesta potražite pomoć*. Ne morate sami da rešavate svoje probleme.

ŠTA DA RADITE AKO SE OSEĆATE SAMOUBILAČKI

Ako razmišljate o tome da okončate život:

- Nazovite hitnu službu u vašem području.
- Uklonite sva sredstva kojima možete okončati život (na pr. oružje, lekove).
- Recite porodici ili prijatelju kako se osećate.
- Nazovite lokalni centar za pomoć i informacije (vidi str. 40).
- Recite svom lekaru šta se dešava uključujući i za kocku.
- Nemojte piti nikakav alkohol i ne uzimajte droge, to će samo da pogorša situaciju.
- Stupite u kontakt s Ontario Gambling Helpline (1 888 230-3505) i dogovorite se da što pre posetite savetnika (vidi str. 39). Obično mogu da vas prime za samo nekoliko dana.
- Razgovarajte sa nekim kome verujete, kao što je prijatelj ili duhovni savetnik.

ŠTA URADITI AKO ČLAN VAŠE PORODICE IMA SAMOUBILAČKIH NAMERA

Član vaše porodice razmišlja o samoubistvu ako on/ona:

- ima promene u ponašanju, izgledu ili raspoloženju
- izgleda deprimiran/a, tužan/a ili se povlači u sebe
- poklanja dragocene stvari
- govori o samoubistvu ili govori da ga ima u planu
- napravi testament ili govori o poslednjim željama

U ovom slučaju trebalo bi da:

- ostanete smireni i pažljivo slušate
- pustite da osoba govori o svojim emocijama
- prihvatite to što govori. Nemojte da sudite niti da pokušavate da rešite problem
- pitate osobu da li se oseća samoubilački i da li to ima u planu.
- uklonite sva sredstva kojima može sebi da naudi (oružje, lekove)
- ozbiljno shvatite sve pretnje o samoubistvu
- podržite osobu u traženju stručne pomoći (na pr. krizni centar, savetnik, lekar, hitna služba ili sveštenik)
- obavestite lekara o tome šta se dešava
- odbijete da krijete samoubilačke namere osobe. Recite nekom ko može da pomogne.

4

Na putu ka promenama

Kako ja mogu da pomognem osobi da prestane da se kocka?

Na žalost, vi ne možete. Ljudi sami odlučuju da li će da se kockaju ili ne. Da bi se osoba promenila, ona to mora sama da želi. Vaše pretnje, molbe ili kažnjavanje mogu da donesu više štete nego koristi.

Ovo nemanje kontrole stvara frustraciju u porodici. Ipak, vi možete odigrati važnu ulogu u podsticanju osobe da se promeni. Većina ljudi sa problemima kocke traži pomoć jer svojim kockanjem povređuju porodicu. Razgovarajte sa osobom i objasnite kako vas pogađa njegovo/njeno kockanje, i pokušajte da napravite neke pozitivne promene u vašem životu. Ovo može da pomogne osobi da uoči da i on/a može da se promeni.

Možda se osećate jako ljuto i povređeno. To može da oteža davanje podrške osobi koja vam je nanela toliko bola. Ne mogu sve porodice da prevaziđu ovaj problem. Savetovanje može da vam pomogne da prođete kroz svoje misli i osećanja i da vidite opcije koje imate. Ovo može da bude važan korak u procesu oporavka vaše porodice (vidi poglavlje 5).

**Savetnik
može da
vam
pomogne da
date
podršku
osobi koja
ima
problema sa
kockanjem, i
da ponovo
uvedete
ravnotežu u
porodici.**

KAKO PORODICA MOŽE DA POMOGNE SVOME ČLANU DA SE PROMENI

Svaka porodica je različita i svaka ima svoje ideje kako da pomogne svome članu da se promeni. Evo nekoliko ideja koje su pomogle mnogim porodicama. One mogu da vam pomognu u pružanju podrške osobi sa problemom kockanja kao i vraćanju ravnoteže u porodicu. Uz pomoć savetnika možete da naučite:

- da razumete faze u promeni i kako da se nosite sa njima
- da kažete osobi kako njegovo/no kockanje deluje na vas i porodicu (setite se da vikanje do sada nije pomoglo, zato učinite to kada niste ljuti. Važno je da ste smireni dok govorite.)
- da ne tražite izgovore za osobu i da ne pokušavate da ga/je zaštitite od sopstvenog ponašanja
- da se brinete o sebi i da vratite ravnotežu u svoj život
- da dovedete svoju novčanu situaciju u red
- da ponovo uspostavite poverenje
- da tražite pomoć.

Faze u promeni*

Osobe sa problemima zavisnosti, kao što je zavisnost od kocke, prolaze kroz slične faze prihvatanja potrebe za promenom. Teški kockar može da menja odluku da hoće ili da neće da se menja. Vi možete imati više uticaja ako se prilagodite ovim fazama promene. To može da bude jako teško i zahteva trud. Mnogi ljudi takođe shvate da im je pomoć savetnika neophodna.

FAZA 1: OSOBU NE INTERESUJE PROMENA

U početku, osoba ne vidi nikakav problem i neće da razmotri savetovanje. Osoba ne priznaje problem i opravdava kockanje. Pokušava da krivi druge za problem i misli da je jedini problem nedostatak novca.

*Prilagođeno iz Makaruchuk, K. & Hodgins, D. (1998). *Helping Yourself: A Self-help Manual for Concerned Significant Others and Problem Gamblers*. Calgary: Addictive Behaviours Laboratory, University of Calgary; i Prochaska, J., Norcross, J. & Diclemente, C. (1994). *Changing for Good*. New York: William Morrow.

Vi možete da:

- objasnite osobi kako vas pogađa njeno/njegovo kockanje
- promenite aktivnosti koje podržavaju kockanje
- ne pomognete osobi koja se kocka da izbegava odgovornost za svoje kockanje
- zaštitite porodični novac (Pravni, finansijski, ili savetnik za problematično kockanje mogu da vam pomognu.)
- se informišite o problematičnom kockanju i podelite te informacije sa osobom koja ima problem sa kockom
- potražite podršku za sebe i počnete da vraćate vaš porodični život u red
- se pridružite organizaciji za podršku porodicama koje su pogođene problematičnim kockanjem
- izbegavate sukobe – oni ne pomažu.

FAZA 2: OSOBA NIJE SIGURNA DA ŽELI DA SE PROMENI

Osoba počinje da uviđa da kockanje ima loših strana, ali još neće da odustane. Osoba će neko vreme da razmišlja o promeni pre nego što to uradi. Osoba može da odluči da:

- odredi datum od kada želi da se promeni
- bude spremnija da razgovara o problemima
- bude spremnija da prihvati vašu pomoć

Osoba može postati spremnija da se nosi sa problemom nakon neke velike krize. Ovo može biti nakon velikog gubitka na kocki, nakon pokušaja samoubistva, ili nakon otkaza sa posla zbog kockanja.

Vi možete da:

- se ne kockate sa tom osobom
- pronađete gde osoba može da dobije pomoć
- prenesete osobi informacije iz ovog priručnika i podstaknete je/ga da potraži pomoć
- ponudite da pođete sa osobom kod savetnika
- podelite sa osobom šta ste naučili o problematičnom kockanju i kako je to vama pomoglo
- pohvalite osobu zato što želi da se promeni
- izbegavate situacije koje mogu da navedu na kocku

- potražite emotivnu podršku za sebe
- postavite jasne granice i kažete osobi šta ćete da uradite ukoliko nastavi da se kocka

FAZA 3: OSOBA SE PRIPREMA ZA PROMENU

Osoba počinje da preduzima male korake kako bi promenio/la svoje kockanje, tako što na primer ograničava vreme i novac koje će da utroši na kockanje. Osoba počinje da govori o nameri da uskoro preduzme veće promene. Osoba može da bude spremnija da razgovara o rizicima i nagradama koje donosi kocka u periodu kada pauzira sa kockanjem.

Vi možete da:

- podržite promene i podstaknete osobu da potraži pomoć od savetnika koji se bavi problematičnim kockanjem
- predložite da osoba od poverenja vodi računa o njegovom/njenom novcu
- osobi ograničite pristup novcu. Tako ćete otkloniti glavni podsticaj na kockanje (podsticaji su stvari koje vas nagone na kockanje).
- predložite neke druge aktivnosti koje bi zamenile kockanje.

FAZA 4: OSOBA PREDUZIMA KORAKE

Osoba je smanjila ili u potpunosti prestala da se kocka. On/a stvarno preduzima korake da reši problem.

Kada ljudi pokušavaju da se promene, može da se desi da pokleknu. Oni obično mogu da prevaziđu ovu slabost i čak nešto od toga nauče.

Vi možete da:

- podržite osobu u pokušajima da kocku zameni novim aktivnostima
- podržite osobu dok ide na savetovanje
- razmotrite porodično savetovanje da bi se popravila komunikacija i poverenje
- nastavite da se nosite sa novčanim problemima
- nastavite da se brinete o svojim potrebama i povratku porodice u normalan život (vidite str. 32)
- prihvatite činjenicu da osoba može da se vrati kocki.

FAZA 5: OSOBA ODRŽAVA KONTROLU

Osoba je prestala da se kocka pre najmanje šest meseci i sada nastoji da održi taj uspeh. Kao što smo ranije naveli, mnogi ljudi se ponovo vrate problematičnom kockanju. Ove krize mogu biti izuzetno teške za osobu koja se kocka kao i za njegovu/njenu porodicu. Ali, ova vraćanja kocki mogu da pomognu osobi da bolje razume ovaj problem. Na kraju, to može i da učvrsti njegovu/njenu odluku da se promeni.

Vraćanje kocki može da pomogne osobi da bolje razume ovaj problem i da učvrsti svoju odluku da se promeni.

Vi možete da:

- nastavite da podržavate promene koje pomažu da se unese ravnoteža u porodični život
- pokušate da popravite komunikaciju u porodici
- nastavite da radite na tome da dobijete kontrolu nad porodičnim finansijama
- pomognete osobi da shvati šta je navodi na to da se kocka i da to izbegava
- nagradite trud u postizanju promena u voljenoj osobi kao i u vama
- prihvatite mogućnost da se osoba vrati kocki

ŠTA DA RADITE AKO SE OSOBA VRATI KOCKI

Zapamtite, problem sa kockom može da se pogorša pre nego što krene na bolje. Nekim ljudima koji imaju problem sa kockom izuzetno je teško da se kontolišu ili da prestanu da se kockaju. Ako osoba dobije veliki dobitak za vreme odvikavanja, onda može da pomisli da promena može i da pričeka. Neki ljudi prestanu da se kockaju ali onda počnu da piju ili da se drogiraju. Ovakvo ponašanje se uglavnom smiri kad osoba nauči da uživa u životu i bez kocke.

Nekim porodicama je teško da poveruju da savetovanje može da pomogne tokom ove teške faze. Ipak, ono u većini slučajeva zaista pomaže.

JASNO KOMUNICIRATI

Važno je da se kaže osobi na koji način njeno/njegovo ponašanje pogađa porodicu. Ljudi sa problemima kocke obično potraže savet na nagovor porodice. Možda biste vi mogli da potražite savetovanje za sebe prvo, pa tek onda da preduzmete ove korake.

SAVETI ZA BOLJU KOMUNIKACIJU U PORODICI*

- Usredsredite se na konkretne načine na koji kocka utiče na vas. Budite direktni i govorite u prvom licu kada govorite o osećanjima i činjenicama. Recite, na primer:
“Osećam se povređeno kada ne dođeš kući u dogovoreno vreme.
“Ljuti me kad zbog tvog kockanja nemamo novac da platimo račune.”
“Tvoji kockarski dugovi me plaše.”
- Ostanite smireni. Pokušajte da ne optužujete, držite predavanja i moralizujete. To ne pomaže. Dajte osobi na znanje da skupljate informacije i da tražite pomoć za sebe.
- Izbegavajte pretnje – ali recite osobi šta nameravate da uradite ukoliko nastavi da se kocka. Budite spremni da izvršite do kraja ono što ste rekli. Možda vas je osoba već ranije čula da pretite, pa sad ne veruje da ćete da izvršite svoju pretnju.
- Ponudite korisne informacije. Ponudite osobi svoju podršku u traženju pomoći. Informišite se o pomoći koja se nudi, i podelite sa osobom informacije o samo-pomoći, knjige i video snimke.
- Budite strpljivi. Promena može da uzme vremena. Ne očekujte da osoba odmah prizna da ima problema, ili da joj je potrebna pomoć. Ne prestajte da sadite seme promene. Recite osobi ukoliko potraži pomoć da će se smanjiti sukobi i stres u porodici.
- Obratite pažnju na znake depresije i samoubilačko razmišljanje kod osobe koja se kocka, kod vas i kod drugih članova porodice (vidi str. 21).

Vaša pomoć i podrška su važni osobi sa problemom kocke, ali je i dalje odgovornost te osobe da reši problem.

Pomozite osobi da preuzme odgovornost za svoje ponašanje i odluke

Ljudi su mnogo spremniji da rešavaju probleme uzrokovane kockom kada su svesni štete koju nanose. Naravno, vaša pomoć i podrška su važni osobi sa kockarskim problemom, ali je i dalje odgovornost te osobe da reši problem. Samo on/ona može da donese odluku da prestane ili da smanji kocku.

*izvadak izdanja
Addictions Services
Kenora problem
gambling materials.

Najbolji način da pomognete osobi je da date podršku i da budete čvrsti. Recite osobi da ukoliko potraži pomoć postoji mogućnost da se promeni i da stavi stvari pod kontrolu. Recite osobi da ne mora sama da rešava svoj problem.

Neke porodice smatraju da je njihova dužnost da podmire kockarske dugove da bi zaštitili porodični ugled. Oni možda žele da pomognu drugim članovima porodice koje je povredilo ponašanje osobe koja se kocka. Ako podmirite kockarske dugove osobe, onda on/a može da pomisli da će neko uvek da je izvuče iz problema. Ponekad ovo navede osobu da se vrati kockanju.

Ako pružite finansijsku pomoć, zahtevajte da osoba potraži i pomoć savetnika. Ako mu/joj pozajmite novac, tražite da vam ga vrati – makar to bili mali iznosi svake nedelje. Mnogim porodicama je teško da to učine, pa im je potrebna pomoć pouzdanog savetnika. Budite oprezni kada osobi dajete novac direktno jer to može ponovo da je navede na kocku (o ovome možete pronaći više na str. 30).

Vaša “stroga ljubav” može da pomogne osobi da shvati cenu svog kockanja. Na primer:

- Neka osoba sama sa svojim nadređenim rešava problem kašnjenja ili ne-dolaska na posao.
- Insistirajte na tome da osoba obavlja svoje kućne obaveze.
- Nemojte lagati da bi zaštitili osobu.
- Ne opravdavajte njeno/njegovo kockanje.
- Nemojte da tešite osobu kada izgubi na kocki ili kad se nađe u nekom drugom problemu zbog kockanja.
- Nemojte da vodite osobu na ili od mesta gde se kocka.
- Nemojte da se kockate sa njim/njom.

U nekim slučajevima nije moguće primeniti ove predloge jer postoji mogućnost da osoba naudi sebi, ili da postane agresivna prema drugima. U tom slučaju, *smesta* potražite pomoć pre nego što preduzmete.

Vaša “stroga ljubav” može da pomogne osobi da shvati cenu svog kockanja.

Dovođenje porodičnih finansija u red

Problemi sa novcem mogu da dovedu do napetosti u porodici. Osoba koja se kocka je dužna da pomogne u rešavanju ovih teškoća. Ali ako osoba hoće, najbolje bi bilo da se problemi rešavaju zajedno. Na primer, slobodan pristup novcu ili kreditu može da navede osobu na kockanje. Vi možete da pomognete ako ograničite količinu novca koja mu/joj je dostupna.

Ukoliko osoba radi na tome da se promeni, onda možete zajedno da:

- osmislite finansijski plan za porodicu
- pažljivo i otvoreno vodite računa o porodičnoj potrošnji
- delite sve finansijske izveštaje i račune jedan sa drugim
- se dogovorite koliko gotovine ili kredita osoba sme da ima tako da ne padne u iskušenje da se kocka..

Evo nekoliko predloga kako da upravljate novcem:

- Dobro razmislite o svojim finansijama pre nego što preuzmete dugove osobe.
- Ako osobi pozajmljujete novac da plati račune, ne dajte joj novac direktno u ruke. Ovo može da navede osobu da se ponovo kocka. Umesto toga, vi platite njene/njegove račune.
- Ponudite da odete zajedno do savetnika za problematično kockanje ili finansije.
- Odredite realan porodični budžet tako da osoba ne oseća potrebu da kockanjem rešava porodične finansijske probleme.
- Potražite savet stručnjaka za finansije, menadžera banke ili advokata pre nego što počnete da plaćate dugove, da potpisujete kredite ili neka druga dokumenta.
- Odaberite odgovornu osobu koja će privremeno da preuzme brigu o finansijama osobe.
- Zajednički planirajte kako da mu/joj ograničite pristup novcu dok ne stavi svoje kockanje pod kontrolu.

Čak i ako osoba koja se kocka neće da saraduje, vi i dalje imate pravo da zaštitite finansije vaše porodice.

SAVETI KAKO DA ZAŠTITITE SVOJ NOVAC

Evo nekoliko načina kako da zaštitite vaš porodični novac od nekontrolisanog kockanja:

- Potražite pravni savet kako bi se upoznali s vašim pravima i zakonskim koracima koje treba da preduzmete.
- Otvorite odvojene bankovne račune.
- Stavite vredne stvari u sef.
- Stavite ušteđevinu u vrednosne papire koji nisu direktno dostupni.
- Tražite od banke da ne odobri kredit i da ne dozvoli novu hipoteku na vašu kuću.
- Ukoliko se član vaše porodice složi, zatražite da vam da ovlašćenje da donosite sve odluke u vezi svojine.
- Sve račune plaćajte sami.
- Skinite svoje ime sa zajedničkih kreditnih kartica ili bankovnih računa.
- Poništite pravo na prekoračenje u banci.
- Ne delite vaš broj pina i ne ostavljajte svuda svoju kreditnu karticu ili novac.
- Bacite sve formulare koje dobijete u pošti za dobijanje novih kreditnih kartica i kredita.
- Dogovorite se da vam platu isplate direktno na vaš račun u banci.
- Upozorite porodicu, prijatelje i kolege da osobi ne pozajmljuju novac.
- Dogovorite se sa osobom da nedeljno dobija samo određenu svotu novca.

Prvi korak je da procenite vašu finansijsku situaciju. Koliko je novca izgubljeno? Koji dugovi su zajednički a koji pripadaju samo osobi koja se kocka? Ovaj korak može da uzburka emocije.

Ukoliko imate mnogo dugova, ili ako su počeli da vas uznemiravaju kreditori, potražite pomoć savetnika. Finansijski savetnik može da vam pomogne da organizujete isplatu dugova i da planirate porodični budžet. Pravni savetnik može da vam pomogne da odvojite zajedničke dugove (ako ste garant na kreditu) od svojih. Obavestite savetnike o problemu sa kockom.

Vraćanje ravnoteže u vaš život

Vraćanje porodice u uobičajenu rutinu je važan deo puta do oporavka.

Kada problem sa kockom preuzme svu vašu pažnju, vaš porodični život može da izgubi ravnotežu. Vraćanje porodice u uobičajenu rutinu važan je deo puta do oporavka. Evo predloga za celu porodicu:

Vratite zdrave rutine:

- Hranite se redovno i balansirano, čak i ako niste gladni..
- Vreme za obroke treba da bude porodično vreme.
- Redovno vežbajte.
- Idite na spavanje i ustanite u redovno vreme.
- Idite redovno na pregled kod lekara i recite svom lekaru da se član vaše porodice kocka.
- Jednom nedeljno zakažite sastanak da biste se zabavili, i to održite.

Potražite podršku da bi ste bili zadovoljni sobom:

- Podelite svoje brige sa prijateljem i porodicom kojima verujete. Tražite njihovu podršku, a ne savet.
- Napravite spisak ljudi do kojih vam je stalo. Pozovite prijatelja i izađite.
- Otidite kod savetnika da vam pomogne da se borite sa problemom i da dobijete samopouzdanje.
- Potražite grupu samo-pomoći. Tu ćete moći da dobijete podršku i da je date drugima.
- Angažujte se u zajednici – na primer, bavite se dobrovoljnim radom.

Borite se pozitivno sa stresom:

- Izbegavajte alkohol i droge – oni samo pogoršavaju problem.
- Priuštite sebi odmor od briga.
- Naučite da prepoznajete promene u svom raspoloženju, i da kažete ljudima kako mogu da vam pomognu.
- Upoznajte se sa načinima smanjivanja stresa: joga ili meditacija.
- Zadovoljite svoje duhovne ili verske potrebe.
- Napravite spisak stvari koje volite da radite. Jednom nedeljno učinite bar jednu od tih stvari.

Zaceljivanje Porodičnih Odnosa

Važno je da ponovo uspostavite poverenje između članova porodice. U ovom trenutku to može da izgleda nemoguće. Nisu sve veze u stanju da nadžive problem sa kockom.

Ali, kod nekih porodica zajedničko rešavanje problema može čak i da učvrsti odnose. Savetovanje za parove i porodicu može da vam pomogne da se vratite na pravi put.

Da biste povratili poverenje, možete da:

- odredite načine na koje još uvek verujete osobi
- podstaknete osobu da iskreno govori o svojim kockarskim nagonima i da prihvatite to što čujete. Nagradite osobu za iskrenost svojim razumevanjem, podrškom i pomoći u rešavanju problema.
- pitate osobu da vam olakša brige. Na primer: ako se bojite da se osoba kocka umesto da radi, pitajte da vam dozvoli da to povremeno proverite.
- podstaknete osobu da preuzme neke porodične dužnosti. Reagujte pozitivno kada to uradi.
- jednom nedeljno zajedno razgovarate o prošlim problemima ili o tome kako vas brine budućnost. Iskreno govorite o svojim osećanjima. Ostatak nedelje razgovarajte o trenutnoj situaciji.
- nađete vremena da se zajedno provedete i ne spominjete problem kocke.
- ne zaboravite da ponovo uspostavljanje poverenja traži vreme.
- ako vam je potrebno više vremena da razgovarate o tome kako ste povređeni ili ljuti, razmotrite odlazak kod savetnika ili u društvo koje pruža podršku.

5

Dobijanje pomoći

Ako član vaše porodice ima problema sa kockanjem, on/ona može da dobije pomoć. Možete i vi. Vlada Ontarija odvaja deo sredstava koje dobija od automata u dobrotvornim kazinima i na hipodromima. Tim novcem finansiraju se:

- telefonska linija za pomoć za problematično kockanje (help-line)
- savetovanje za osobe sa kockarskim problemima
- istraživanje problematičnog kockanja
- obrazovanje javnosti i zdravstvenih radnika za mentalno zdravlje u vezi kockanja.

Besplatni tretman, uključujući i savetovanje, stoji na raspolaganju svima koji su pogođeni kockom. To se odnosi i na članove porodice. Savetovanje može da pomogne vama i vašoj porodici da prevaziđete povređena osećanja i da ponovo uspostavite poverenje.

Šta je savetovanište?

Savetovanište je mesto gde možete da diskutujete o tome šta se događa u vašem životu. Zagarantovana vam je diskrecija i niko neće da vam sudi. Savetnici koji se bave problematičnim kockanjem su posebno obučeni da razumeju vaš problem. Na vama je da odlučite koliko često ćete da dolazite i o čemu ćete da razgovarate.

Nije sramota da tražite pomoć. Ovo je prvi korak da povratite kontrolu nad problemima koji su nastali zbog kocke.

U Ontariju, savetovanje je besplatno za sve koji su pogođeni problematičnim kockanjem.

U Ontariju, savetovanje je besplatno za sve koji su pogođeni problematičnim kockanjem – ne samo za osobu koja se kocka. U većini područja, agencija koja se posebno bavi problematičnim kockanjem je blizu vaše kuće. Rezidencijalni i dnevni tretmani se takođe nude na brojnim lokacijama u provinciji Ontario. Uz ovo postoje i telefonsko savetovanje, rezidencijalni tretman, i priručnik za samo-pomoć. Takođe možete iskoristiti pogodnosti usluga savetovanja u vezi kredita i dugova, porodičnog savetovanja kao i mnogih drugih resursa. Ontario Gambling Helpline (1 888 230-3505) može da vas poveže sa izvorima podrške i resursima koji su vam potrebni. Ova linija je otvorena 24 sata na dan.

Neke agencije nude usluge ličnog savetovanja uveče i preko vikenda. Savetovanje može biti jedan-na-jedan, ili sa vašim partnerom ili porodicom. Pored toga, stoje vam na raspolaganju i grupna savetovanja.

Savetovanje je poverljivo, u okviru zakonskih ograničenja. Vaš savetnik bi trebalo da vam objasni ova ograničenja pre nego što pristupite savetovanju. On/a bi takođe trebalo da vam objasni šta možete da očekujete od savetovanja kao i šta će se očekivati od vas.

Kako može savetovanje meni da pomogne?

Kada član vaše porodice ima problema sa kockom, budućnost može da izgleda beznadežna. Savetovanje može da vam pomogne da vidite da stvari mogu da se promene. Ono takođe može da vam pomogne da vidite snagu vaše porodice kao i pozitivne korake koje već preduzimate.

Savetovanje je proces u kome se uči. Nove informacije mogu da vam pomognu da donesete bolje odluke. Savetnici mogu da vam pomognu da rešite svoje glavne probleme. To može da uključi popravljavanje finansijske situacije, zaceljenje porodičnih odnosa i ponovo uspostavljanje poverenja između vas i vašeg partnera.

Savetovanje takođe može:

- da vam pomogne da razumete stvari za koje se čini da su se otele kontroli
- da vam pomogne da odlučite šta treba da preduzmete
- da vam pruži praktične informacije o tome kako da se nosite sa novčanim problemima
- da vas poveže sa savetovalištem za kredite, sa pravnim uslugama, i drugim resursima
- da vam pomogne da razumete šta člana vaše porodice navodi na kockanje i kako da se to smanji
- da vam da informacije o uslugama u vašoj zajednici
- da vam pomogne da se nosite sa stresom, teskobom i depresijom
- da vam pomogne da vidite da niste sami.

Kako Savetovanje Može da Pomogne Osobi Koja se Kocka?

Savetovanje ne može da natera osobu koja se kocka da se promeni. To samo ta osoba može da uradi.

U početku, mnogi ljudi ne žele da prestanu da se kockaju ili da promene svoje navike. Umesto toga, oni mogu da odu u savetovalište da traže pomoć u vezi novca ili porodičnih problema. U toku savetovanja oni uvide da je kocka zaista problem.

Savetnik im daje informacije, savete i podršku. Ovo pomaže osobi da uvidi da kocka nanosi štetu, i da odluči šta da radi. Savetnik će verovatno pokušati da nagovori osobu da pauzira sa kockanjem tako da bi mogao/la da stavi kocku pod kontrolu i da uvidi štetne posledice kockanja.

Savetovanje može da pomogne članu vaše porodice:

- da nađe zdravije zamene za kockanje
- da uvidi šta ga/je navodi na kockanje
- da spozna koja su neistinita verovanja koja uzrokuju probleme
- da nađe načina da se bori sa nagonom za kockanje.

Savetovanje je najdelotvornije kada cela porodica radi zajedno i kada članovi porodice podržavaju jedni druge. Zbog toga, savetovanje stoji na raspolaganju svim članovima porodice.

Savetovanje je najdelotvornije kada cela porodica radi zajedno i kada članovi porodice podržavaju jedni druge.

Za više informacija o tome kako savetovanje može da pomogne osobi koja se kocka, molimo da pogledate priručnik: *Problematično kockanje: Problemi, Opcije*

KOCKANJE SA MALIM RIZIKOM

Neki ljudi odluče da moraju potpuno da prestanu da se kockaju. Drugi postavljaju vremenski rok, ograniče sredstva određena za kockanje, ili izbegavaju kockanje koje uzrokuje najviše problema.

Ako član vaše porodice odluči da nastavi da se kocka, pazite da makar smanji rizik. Kockanje sa malim rizikom je ako ljudi:

- ograniče sredstva koja će da potroše na kockanje
- prihvate gubitak i ne pokušavaju da povrate izgubljeno
- uživaju u pobedi ali su svesni da je pobeda slučajna
- održavaju ravnotežu između kockanja i drugih oblika zabave
- ne kockaju se da bi platili račune ili otplatili dugove
- ne kockaju se kada im je moć rasuđivanja umanjena zbog uticaja alkohola ili droge
- nikada ne pozajmljuju novac, koriste investicije ili porodičnu ušteđevinu da bi se kockali
- ne kockaju se da bi pobjegli od problema ili lošeg raspoloženja
- kockanjem ne nanose štetu svom poslu, zdravlju, finansijama, ugledu ili porodici.

6

Gde potražiti pomoć?

Lokalne usluge

Na poleđini ovog priručnika naći ćete ime i adresu vaše lokalne agencije.

Usluge koje pružaju provincija i država

Ontario Problem Gambling Helpline (OPGH) / Služba pomoći za problematično kockanje u Ontariju

1 888 230-3505

www.opgh.on.ca

Ovo je besplatna, poverljiva i anonimna služba. Možete ih nazvati 24 sata dnevno, sedam dana nedeljno. OPGH pruža informacije na 140 jezika. Oni vam takođe mogu dati uput za:

- tretman i savetovanje za problematično kockanje
- službu savetovanja za kredite i dugovanja
- telefonsko savetovanje, ako postoji u vašem području
- organizacije samo-pomoći kao što je Gamblers Anonymous (Anonimni kockari) ili Gam-Anon.

Ontario Association of Credit Counselling Services (OACCS) / Ontarijsko Udruženje službi koje pružaju savete u vezi kredita

1 888 746-3328

www.oaccs.com

Ovo je provincijska neprofitabilna organizacija koja daje informacije i upute na službu koja ima 24 člana a koja se bavi pružanjem saveta u vezi kredita.

Problematično kockanje: priručnik za porodice

Njihove usluge obuhvataju:

- planiranje budžeta
- rad sa kreditorima
- isplaćivanje dugova u vama prihvatljivim ratama
- ponovo uspostavljanje kreditne sposobnosti

Ako se ove usluge ne nude u vašem području, poslužite se telefonskim savetom koji možete da dobijete na broj 1 888 204-2221.

Community Information Centres (CICs) / Centri za informisanje

Nazovite 0 da dobijete informacije ili pokušajte da pozovete 211.

www.211Ontario.ca

CIC su neprofitabilne organizacije koje prikupljaju informacije o lokalnim državnim službama, lokalnim službama u vašoj zajednici, i socijalnim službama. Ovo obuhvata krizne službe, skloništa i savetovaništa. Da saznate da li postoji CIC u vašem kraju, pozovite informacije.

Kids Help Phone / Telefon za pomoć deci

1 800 668-6868

www.kidshelp.sympatico.ca

Besplatna telefonska linija koja 24 sata pruža pomoć i informacije deci i omladini. Usluge su na engleskom i francuskom jeziku.

Parent Help Line / Pomoć za roditelje

www.parentsinfo.sympatico.ca

Internet stranica Parent Help Line / Pomoć za roditelje pruža roditeljima opšte informacije o raznim temama. Ona uključuje Link Library (Datoteku linkova) sa internet stranicama za roditelje na kojima su najnovija istraživanja i informacije vezane za teme kao što su: zlostavljanje u školi, poremećaj pažnje, novorođenčad, stres kod roditelja i ostalo.

Help lines and Distress Centre / Telefonske linije za pomoć i Krizni centar

Pozovite informacije ili na spisku brojeva za hitne slučajeve na početku telefonskog imenika potražite krizni centar ili telefonske linije za pomoć u vašem kraju.

Gamblers Anonymous (GA) / Anonimni kockari

416 366-7613

www.gamblersanonymous.org

GA postoji u mnogim zajednicama. U svom pristupu oporavku a na osnovu programa Anonimni alkoholičari, GA koristi metodu 12 koraka samo-pomoći.

Gam-Anon i Gam-Ateen

416 366-7613

www.gam-anon.org

Gam-Anon pruža podršku porodici i prijateljima osobe koja ima problem sa kockanjem. On im pomaže da se bore sa problemom, da prestanu da krive sebe za probleme osobe koja se kocka i da se usredsrede na svoje zdravlje i blagostanje.

Responsible Gambling Council / Odbor za odgovorno kockanje

www.responsiblegambling.org

Ova neprofitabilna organizacija pomaže pojedincima i zajednicama da se bore sa kockanjem na zdrav i odgovoran način. Odbor organizuje programe istraživanja i obrazovanja javnosti sa namerom da spreči probleme vezane za kocku.

Pravna pomoć

Lawyer Referral Services (LRS) / Služba pravnih preporuka

Opšte preporuke: 1 900 565-4577

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

LRS (služba za pravnu pomoć) će vam dati spisak advokata (uključujući i one koji prihvataju pravnu pomoć) na vašem području a koji pružaju besplatno trideset-minutno savetovanje. Za ovu uslugu pojaviće se iznos od \$6 na vašem telefonskom računu. Možete besplatno da koristite telefon krizne službe ukoliko zovete iz bolnice ili zatvora, ako ste mlađi od 18 godina, ili ako ste beskućnik u krizi.

Community Legal Education Ontario (CLEO) / Pravno obrazovanje u zajednici u Ontariju

416 408-4420

www.cleo.on.ca

CLEO je pravna klinika u vašoj zajednici koja sastavlja jasno napisane i razumljive tekstove za ljude sa niskim primanjima. Glavne teme su:

socijalna pomoć, zakon o stanovanju i stanodavcima, zakoni o izbeglicama i useljenicima, radničke naknade, problemi žena, porodično pravo, radno osiguranje i ljudska prava.

Legal Aid Ontario / Pravna pomoć u Ontariju

1 800 668-8258

www.legalaid.on.ca

Odsek za pravnu pomoć (Legal Aid) može da vam pomogne da platite pravnu pomoć ukoliko imate mala primanja. Ako ispunjavate uslove, možete primiti finansijsku pomoć za razne pravne probleme uključujući kriminalne slučajeve, porodično pravo, i zakone o izbeglicama i useljenicima. Postoji mogućnost da dobijete pomoć za neke građanske slučajeve i konačne žalbe.

Preporučena literatura

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.

Korisne internet stranice

Centre for Addiction and Mental Health (*Centar za zavisnost i mentalno zdravlje*)

www.problemgambling.ca

Ova sveobuhvatna stranica pomaže stručnjacima i javnosti da se opširnije informišu o problematičnom kockanju i da pronađu odgovarajuće internet stranice.

Compulsive Gamblers Hub (*Centar za kompulsivne kockare*)

www.cghub.homestead.com

Ovo je grupa samo-pomoći na internetu koja radi na principu Gamblers Anonymous (Anonimni kockari).

GamBlock

www.gamblock.com

GamBlock sprečava pristup kockarskim internet stranicama. To pomaže ljudima koji imaju problem sa kockom da izbegnu opasnosti kockanja na internetu. US\$74.95

Journal of Gambling Issues (*Časopis o problematici kockanja*)

www.camh.net/egambling

Ovo je on-line publikacija koja se bavi kockom, tretmanom, strategijama, i pozitivnim i negativnim iskustvima ljudi sa kockom.

Mood Disorder Society of Canada (*Društvo za ljude sa problemom promena u raspoloženju*)

www.mooddisorderscanada.ca

Niagara Multilingual Problem Gambling Program (*Više-jezični program za problematično kockanje u Nijagari*)

www.gamb-ling.com

Ova višejezična internet stranica nudi informacije na 11 različitih jezika: arapskom, kineskom, engleskom, farsi, hindu, italijanskom, portugalskom, ruskom, somalijskom, španskom i urdu. Ove informacije su prilagođene pojedinim kulturama, nude vam diskretan način komunikacije putem e-maila po principu pitanja i odgovora i upućuju na druge odgovarajuće internet stranice.

Ontario Problem Gambling Research Centre (*Centar za istraživanje problematičnog kockanja u Ontariju*)

www.gamblingresearch.org

Ova lokalno finansirana agencija koja ulaže sredstva u istraživanje problematičnog kockanja podstiče povećanje kapaciteta u Ontariju za istraživanje problema kocke, a zaključci se daju na dalje korišćenje.

YouthBet (*Omladina koja se kladi*)

www.youthbet.net

YMCA Youth Gambling Program (*YMCA program za mlade koji se kockaju*)

www.ymcatoronto.org/gambling

Pogledajte i spisak internet stranica u odeljku „Usluge koje pružaju provincija i država“ na stranici 39.

Ontario Problem Gambling Helpline
1 888 230-3505