

Russian

ПРИСТРАСТИЕ К Проблемы, Решения АЗАРТНЫМ ИГРАМ



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

	tr	Fin		11.20				
L a	115	4	1	2 1/2	2 1/2	2 1/2	1 1/2	20.40
L b	115	1	12	7 1/2	10 1/2	4 1/2	3 1/2	9.20
L c	117	2	2	1 1/2	9 1/2	8 1/2	3 1/2	25.50
L d	117	3	3	5 1/2	4 1/2	3 1/2	5 1/2	36.80
L e	121	6	10	10 1/2	1 1/2	10 1/2	9 1/2	45.80
L f	117	10	5	4 1/2	5 1/2	8 1/2	7 1/2	9.20
L g	115	11	6	8 1/2	7 1/2	9 1/2	8 1/2	6.10
L h	119	7	9	9 1/2	6 1/2	7 1/2	10 1/2	
L i	117	6	11	9 1/2	8 1/2	9 1/2	10 1/2	
L j	117	5	4	3 1/2	7 1/2	11 1/2	1 1/2	
L k	117	9	7	12	12			

ПРИСТРАСТИЕ К АЗАРТНЫМ ИГРАМ : Проблемы, Решения



A Pan American Health
Organization / World Health
Collaborating Centre

Affiliated with the University of Toronto

Problem Gambling: The Issues, the Options

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.

2845/07-2006, 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 Помощь	23
5 Куда обратиться за помощью	31

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 помогали консультанты и другие сотрудники, работающие со страдающими от пристрастия к азартным играм по всему Онтарио. Наконец, мы благодарим наших клиентов, которые ознакомились с первоначальной версией публикации и предложили ценные замечания.

Руководство *«Пристрастие к азартным играм: проблемы, решения»* было разработано сотрудниками Отдела развития проекта САМН.

Введение

Настоящее руководство написано для тех, кто страдает от пристрастия к азартным играм. Если от пристрастия к игре страдаете не вы сами, а кто-то из вашего окружения, обратитесь к брошюре *«Пристрастие к азартным играм: руководство для близких игрока»*.

Возможно, вас тревожит собственное увлечение азартными играми, или это увлечение огорчает ваших близких. Мы надеемся, что данное руководство поможет вам:

- понять, чем азартная игра с пониженным риском отличается от пагубного пристрастия к игре
- понять, как увлечение азартной игрой может сказаться на вашей жизни
- решить, бросить ли играть вообще, ограничить это увлечение или найти другие виды игры
- узнать, как вам могут помочь консультации
- найти ресурсы, которые помогли другим людям, втянувшимся в азартную игру.

Возможно вам кажется, что ваша жизнь вам больше не принадлежит; или увлечение азартной игрой привело к серьезным трудностям с деньгами и к разногласиям в семье. Возможно, здоровье начинает вас подводить. Все это серьезные проблемы.

Однако, при помощи специалистов, вы сможете преодолеть увлечение азартными играми.

Профессионально подготовленные консультанты помогли остановить или взять под контроль увлечение азартной игрой тысячам. Страдающие от пристрастия к азартным играм выздоравливают. Это может произойти и с вами.

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 спортивные соревнования
- 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.

ПИСТРАСТИЕ 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.¹
- 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.²

(Продолжение «Пристрастие к азартным играм в цифрах»)

- В 2005 году 3,4% взрослых испытывали умеренные или серьезные проблемы из-за пристрастия к игре.³
- 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 приблизительно в два раза превышает показатель среди взрослого населения.³
- В 2005 году 63,3% взрослых указали, что играли в азартные игры хотя бы один раз за прошедший год.³
- Покупка лотерейных билетов была самым популярным видом азартных игр среди взрослых в 2005 году.³

Канада

- В 2005 году один из семи живущих в одиночку взрослых мужчин и женщин тратил деньги на казино, игровые автоматы или лотерейные видео-терминалы, однако мужчины потратили на азартные игры в три раза больше, чем женщины.²
- Чем легче доступ к азартным играм, тем большее число людей страдает из-за пагубного пристрастия к ним.^{4,5}

ССЫЛКИ

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. 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.

5. 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.

Существуют разные степени 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, 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. Игровая зависимость 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.

Азартные игры с пониженным риском и опасные азартные игры

Увлечение азартными играми не всегда ведет к неприятностям. Игра может быть с пониженным риском, а может оказаться пагубной. Вы играете с пониженным риском, если вы:

- установили границы, ограничивающие сколько времени и денег вы потратите на игру
- принимаете проигрыши и не пытаетесь отыгратсья
- получаете удовольствие от выигрыша, но понимаете, что выигрыш – это случайность
- увлекаетесь не только азартными играми, но и другими занятиями
- не играете, чтобы заработать деньги или расплатиться с долгами
- не играете под воздействием алкоголя или наркотических веществ
- никогда не ставите на кон чужие деньги, личные инвестиции или семейные сбережения
- не играете, чтобы убежать от неприятностей или негативных чувств
- не позволяете игре вредить работе, здоровью, финансовому благополучию, репутации или семье.

Увлечение игрой стало пагубным пристрастием, если вы:

- лжете об увлечении игрой или держите ваше увлечение в тайне
- теряете счет времени и проводите за игрой дольше, чем собирались
- чувствуете подавленность или злость после игры
- тратите больше денег, чем собирались, или больше, чем можете себе позволить
- запустили работу и домашние дела из-за увлечения азартной игрой
- берете деньги на игру в долг или из семейного бюджета
- пытаетесь отыграть проигранное

- думаете, что в конце концов затраты на игру окупятся
- считаете, что азартная игра – самое главное в вашей жизни
- играете, чтобы отвлечься от неприятностей
- ссоритесь с родными и близкими из-за игры
- запускаете физическое и эмоциональное здоровье из-за игры.

Чтобы понять, стало ли ваше увлечение игрой проблемным, ответьте на вопросы приводимого ниже теста.

СТАЛО ЛИ МОЕ УВЛЕЧЕНИЕ ИГРОЙ ПАГУБНЫМ ПРИСТРАСТИЕМ?

Вопросы разработаны на основе «Канадского справочника по пагубному пристрастию к азартным играм» (Canadian Problem Gambling Index). Результаты помогут вам решить, нужно ли вам менять игровое поведение. Обведите ответ, который наиболее верно описывает вашу ситуацию, и в конце сложите цифры.

В течение последних 12 месяцев:

Ставили ли вы на кон больше, чем вы можете себе позволить потерять?

0 Никогда 1 Иногда 2 Часто 3 Почти всегда

Повышали ли вы ставки, чтобы получить такое же, как прежде, удовольствие от игры?

0 Никогда 1 Иногда 2 Часто 3 Почти всегда

Возвращались ли вы на следующий день, чтобы попытаться отыграть проигранные деньги?

0 Никогда 1 Иногда 2 Часто 3 Почти всегда

Брали ли вы деньги в долг или продавали что-то, чтобы найти деньги на игру?

0 Никогда 1 Иногда 2 Часто 3 Почти всегда

Приходило ли вам когда-нибудь в голову, что ваше увлечение игрой становится проблемным?

0 Никогда 1 Иногда 2 Часто 3 Почти всегда

(Продолжение теста «Стало ли мое увлечение игрой пагубным пристрастием?»)

Сказывается ли увлечение азартной игрой на вашем здоровье, включая провоцирование стресса и беспокойства?

0 Никогда 1 Иногда 2 Часто 3 Почти всегда

Случалось ли, что окружающие критиковали ваше увлечение игрой или говорили, что ваше увлечение стало проблемным (даже если вы сами так не думали)?

0 Никогда 1 Иногда 2 Часто 3 Почти всегда

Случалось ли вам или вашей семье испытывать денежные затруднения из-за вашего увлечения игрой?

0 Никогда 1 Иногда 2 Часто 3 Почти всегда

Случалось ли вам испытывать чувство вины из-за того, как вы играете, или из-за того, что происходит, когда вы играете?

0 Никогда 1 Иногда 2 Часто 3 Почти всегда

Результаты:

Чем больше баллов вы набрали, тем выше вероятность, что ваше увлечение игрой стало пагубным пристрастием.

0: Ваше увлечение игрой безвредно.

1-2: Вы играете с пониженным риском; такая игра или не приносит большого вреда, или совсем безвредна.

3-7: Вы играете с умеренным риском, такая игра грозит некоторыми неприятностями.

8 или выше: Ваше увлечение игрой грозит неприятностями и может стать неуправляемым.

Вы подвергаетесь большему риску развить игровую зависимость, если недавно пережили потерю или изменения в жизни, например, личные неприятности, развод или потерю работы.

Факторы риска

Существует множество факторов риска, повышающих вероятность развить пристрастие к азартной игре. Факторы риска – это то, что увеличивает вероятность развить игровую зависимость. Вы подвержены большему риску, если:

- выиграли по-крупному, когда только начинали играть
- испытываете денежные затруднения
- недавно пережили потерю или перемены в жизни, например, личные неприятности, развод, потерю работы, выход на пенсию или смерть близкого человека

- играете, чтобы отвлечься от беспокойства о здоровье и/или от физической боли
- часто испытываете одиночество
- не имеете увлечений и хобби; или если вам кажется, что у вас нет цели в жизни
- часто скучаете, рискуете и действуете, не подумав
- увлекаетесь азартными играми, алкоголем или наркотиками, чтобы справиться с негативными чувствами или неприятностями
- часто испытываете подавленность или беспокойство
- подвергались насилию или пережили травму
- злоупотребляете (или злоупотребляли) алкоголем или наркотиками, азартными играми или безответственно тратили деньги
- имеете членов семьи, которые злоупотребляют алкоголем или наркотиками, страдают от пристрастия к азартным играм или безответственно тратят деньги
- думаете, что у вас есть своя система или способ игры, который повышает шансы на выигрыш.

Чем больше у вас факторов риска, тем осторожнее вам следует быть с азартными играми.

Как обратиться за помощью

Если вам кажется, что вы страдаете от пагубного пристрастия к игре, вы можете обратиться за помощью. В четвертой главе мы расскажем об этом.

3

Последствия увлечения азартной игрой

Почему я не могу остановиться?

“Как это только случилось? Не могу поверить, насколько все ужасно”.

“Если я сейчас брошу играть, мне придется признать полное поражение. Мне никогда не вернуть все взятые в долг деньги”.

“Если бы только были деньги, у меня нет сомнений, что удача бы перевернулась. Мне всего-то нужно только один раз выиграть”.

“Даже если я снова выиграю, наверняка потом опять все проиграю”.

“Я не знаю, как мне выбраться из этого в одиночку, но мне стыдно просить о помощи”.

“Мне следовало знать, как решать свои проблемы. И как можно было так по-дурацки поступить?”

“Даже и в голову не приходило, что может до такого прийти”.

Звучит знакомо? Большинство пристрастившихся к азартной игре говорят, что потеряли контроль над тем, сколько времени и денег они тратят на игру. В то же время они запустили другие дела и обязанности. Проблемные игроки знают, что попали в неприятности, но все, кроме игры, кажется им неважным.

Большинство втянувшихся в азартные игры испытывают смешанные чувства по поводу своего увлечения. Они знают, что создают неприятности родным и близким. Они могут испытывать нервозность и неудовлетворенность, часто они ненавидят себя. Но порыв играть слишком мощный, они не могут сопротивляться. Они не могут просто так отвернуться от времени, денег, эмоций, которые они уже вложили в игру. Они не могут смириться с тем, что уже никогда не вернут проигранного. Некоторые продолжают верить, что игра окупится, что им улыбнется удача и выигрыш не за горами. Другие верят, что продолжение игры – это единственный выход из ситуации, которой они стыдятся.

Другие обещают бросить, но у них не получается. Они боятся, что об этом догадаются их родные и близкие. Из-за этого они еще больше скрытничают и глубже увязают в долгах. Они не теряют надежды, что крупный выигрыш решит все проблемы. Время от времени они выигрывают, от чего у них возрождается надежда – до тех пор, пока они снова не проиграются. Если они бросят сейчас, то будут чувствовать себя неудачниками. Им придется посмотреть в лицо проблемам, возникшим из-за пристрастия к игре.

Возможно, как большинство чрезмерно втянувшихся в игру людей, вы много раз пытались играть реже или перестать играть вообще. В одиночку игровую зависимость побороть тяжело. Консультации помогут найти долгосрочные решения.

**В одиночку
игровую
зависимость
побороть
тяжело.
Консультации
помогут найти
долгосрочные
решения.**

Минусы и плюсы азартной игры

У многих азартные игры вызывают смешанные чувства (см. вставку на обороте). Возможно, сейчас вы не хотите бросать играть. В то же время, вы видите, что увлечение азартной игрой вам вредит. Такие противоречивые чувства могут вас запутать. Консультации помогут вам оценить положение и продумать способы, как восстановить равновесие.

ПЛЮСЫ И МИНУСЫ АЗАРТНОЙ ИГРЫ

Возможно азартные игры вызывают у вас смешанные чувства. Вполне вероятно, что вы согласитесь с утверждениями, как в списке плюсов, так и в списке минусов.

Плюсы

Я играю потому что:

- Люблю азарт игры.
- Знаю, что большой выигрыш может решить все мои проблемы.
- Азартные игры – это мой единственный шанс стать миллионером.
- Чувствую собственную значимость, когда выигрываю; мне нравится, что я могу побаловать родных и близких.
- У меня своя система, это просто вопрос времени, когда я выиграю в следующий раз.
- Когда удача улыбается, можно быстро и без усилий заработать много денег.
- За игрой я на время забываю о неприятностях и боли.
- Игра это часть моей жизни, которая служит только моему удовольствию. Когда я играю, контроль над ситуацией у меня в руках.
- Игра дает мне повод выйти из дома, я чувствую себя в безопасности и мне рады.
- Все мои друзья играют.

Минусы

Я задумываюсь, что может быть стоит обратиться за помощью, потому что:

- Мой партнер угрожает уйти, если я не брошу играть.
- Мы все время ругаемся из-за моего увлечения игрой.
- Надоело все время темнить, лгать и скрывать проигрыши.
- Моя репутация пострадала.
- Замучили кредиторы, я думаю о банкротстве.
- Я только и думаю, что об игре. Увлечение игрой вытеснило все остальное из моей жизни.
- Меня перестало волновать, то что должно быть для меня важным.
- У меня столько долгов разным людям, что стыдно смотреть им в глаза.
- Боюсь потерять работу из-за того, что мысли витают в другом месте.
- Начинает подводить здоровье.
- Большую часть времени я даже не испытываю удовольствия от игры.
- Я чувствую себя полным неудачником. Иногда я так сильно себя ненавижу, что хочется со всем этим покончить.

Последствия для семьи

Игра вредит семье во многих отношениях:

Проблемы, вызванные азартной игрой, провоцируют сильные чувства у членов семьи, от чего с неприятностями разобраться только сложнее.

- **Денежные затруднения:** Когда родные узнают, что потеряли сбережения, имущество или вещи, они могут испугаться, разозлиться или почувствовать себя преданными.
- **Неприятные эмоции и изоляция:** Проблемы, вызванные азартной игрой, провоцируют сильные чувства у членов семьи, от чего с неприятностями разобраться только сложнее. Многие супруги и партнеры игроков не хотят эмоциональной или физической близости с причинившим им боль человеком. Родные игрока могут избегать людей из-за чувства стыда, поэтому им сложнее получить любовь и поддержку.
- **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, столкнувшиеся с таким стрессом семьи, не могут с ним справиться. Какой-то член семьи может попытаться все наладить, взяв на себя больше обязанностей. Это может привести к физическому и моральному истощению. Часто члены семьи забывают заботиться о себе или отдыхать.
- **Последствия для детей:** Если родитель или тот, кто заботится о детях, увлекается азартными играми, дети могут почувствовать, 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 бы. 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 ввязаться в неприятности в школе. Некоторые дети собственным плохим поведением пытаются отвлечь общее внимание от родителя-игрока.
- **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. Если такое происходит в вашей семье, немедленно обратитесь за помощью (см. Главу 5).

Нервозность и депрессия

Стресс, нервозность и депрессия – частые жалобы азартных игроков. 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 (консультант по игровой зависимости также может подсказать, где найти необходимую помощь). Расскажите ему или ей и о проблемах, вызванных пристрастием к азартной игре. Курс лечения может включать лекарства и/или консультации, а также другие виды поддержки.

Если вы впали в депрессию, обратитесь к доктору. Расскажите ему или ей и о проблемах, вызванных пристрастием к азартной игре.

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.

Если вы задумываетесь о самоубийстве или строите планы покончить с жизнью, *немедленно обратитесь за помощью*. Нет нужды решать 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. 33).
- 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. 31). Обычно прием назначается через несколько дней.
- Поговорите с человеком, которому доверяете, например, с другом или духовным наставником.

4

Помощь

Если вы страдаете от пагубного пристрастия к азартной игре, вам могут помочь. Правительство Онтарио удерживает долю прибыли от игровых автоматов, установленных в благотворительных казино, а также от благотворительных лошадиных скачек. Эти деньги расходуются на:

- линию помощи страдающим от пристрастия к азартным играм Онтарио
- 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 помогут понять, почему вас тянет играть; таким образом, консультации помогут вам либо бросить играть вообще, либо играть меньше, либо изменить виды игры. Консультации также помогут семье залечить эмоциональные раны и восстановить доверие.

Что такое консультирование?

Консультации – это место для обсуждения того, что происходит в вашей жизни. Консультации проводятся в спокойной и конфиденциальной обстановке, где никто не будет вас осуждать. Консультанты по пристрастию к азартным играм прошли специальную подготовку и понимают ваши трудности. 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 побороть игровую зависимость и разрешить проблемы, возникшие из-за пристрастия к игре.

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

В Онтарио бесплатные консультации полагаются 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, имеются недалеко от дома. В некоторых учреждениях провинции игровую зависимость лечат в дневных и круглосуточных стационарах. В дополнение к этому предоставляются телефонные консультации и распространяются руководства по самопомощи. Вам могут пойти на пользу и консультации по кредиту и долгу, 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 ресурсам. Линия работает 24 часа в сутки.

Некоторые организации проводят индивидуальные консультации вечерами или на выходных. Консультации могут проводиться один на один, или 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 работу. Консультант также должен объяснить, чего ожидать от консультаций и что требуется от вас.

Как мне помогут консультации?

Многие спрашивают, обязательно ли им бросить играть до начала консультаций. Бросить играть или нет – это ваше личное решение. Консультант не будет настаивать на переменах, прежде чем вы сами не почувствуете, что готовы измениться.

Увлечение азартной игрой по-разному сказывается на игроках и их родных. Консультанты по пристрастию к азартной игре предоставят вам информацию об азартных играх. Консультации помогут понять, какие у вас есть варианты, прежде чем вы решите, что вам лучше всего подходит. Один из вариантов – это временный перерыв в игре. Некоторые с самого начала знают, что им делать, другие не уверены. В любом случае, перерыв в игре может пойти на пользу. Во время перерыва вы можете спокойно обдумать, как увлечение игрой сказывается на вашей жизни, и как вам лучше взять ситуацию под контроль.

Возможно консультант предложит посещать группу поддержки, такую как Gamblers Anonymous (Анонимные игроки).

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 справиться со стрессом и прочими неприятностями, как найти другие увлечения для досуга, как улучшить отношения в семье и восстановить доверие между вами и вашим партнером.

Консультации также помогут:

- взять увлечение игрой под контроль
- разобраться с финансами
- восстановить отношения с близкими
- справиться с желанием играть
- восстановить равновесие в вашей жизни
- разобраться с другими жизненными неприятностями
- не втянуться в игру еще раз.

Далее идет обсуждение этих шагов.

БЕРЕМ УВЛЕЧЕНИЕ ИГРОЙ ПОД КОНТРОЛЬ

Некоторые не хотят бросать играть. Они просто хотят, чтобы увлечение игрой не приносило столько вреда. Другие понимают, что им нужно полностью прекратить играть.

Консультации помогут вам добиться цели, которую вы себе поставите. В ходе консультаций вас научат, как контролировать желание играть путем распознавания провоцирующих факторов. (Провоцирующие факторы – это обстоятельства, которые провоцируют желание играть.) Если вы замечаетестораживающие признаки, вы можете что-то предпринять. Среди факторов, провоцирующих желание играть:

- доступ к деньгам (например, день получения зарплаты)
- скука, непоседливость, раздражение, подавленность или одиночество
- беспокойство о деньгах или растущие долги
- употребление алкоголя или наркотиков
- чтение спортивного раздела газеты или просмотр рыночных показателей за день
- игровые заведения, попадающиеся по дороге
- времяпровождение с друзьями, увлекающимися азартными играми
- привычка играть в одно и то же время (например, бинго по вечерам в пятницу).

Бросить игру или нет – это ваше личное решение. Консультант не будет настаивать на переменах.

НАВОДИМ ПОРЯДОК В ДЕНЕЖНЫХ ДЕЛАХ

Часто после кризиса с деньгами страдающие от пристрастия к игре обращаются за помощью. Чтобы навести порядок в денежных делах, возможно придется:

- подсчитать, сколько вы задолжали, и составить долгосрочный и краткосрочный планы разрешения денежных затруднений
- обратиться за финансовой и юридической консультацией, например, консультацией по кредиту
- составить выполнимый бюджет
- убрать факторы, провоцирующие желание играть.

Если у вас есть семья, вероятно вам придется вместе работать над преодолением денежных проблем, касающихся всей семьи.

ВОССТАНАВЛИВАЕМ СЕМЕЙНЫЕ ОТНОШЕНИЯ

Важно заново завоевать доверие членов семьи. Возможно сейчас вам кажется, что это невозможно. Не каждая семья может справиться с последствиями пристрастия к игре.

Однако при помощи консультанта, вы постепенно сможете разобраться с трудностями в отношениях с близкими. Консультанты прошли специальную подготовку, чтобы помочь вам:

- восстановить доверие
- научиться более эффективному общению
- уменьшить чувство вины и поднять самооценку
- улучшить личные отношения
- возместить денежный и эмоциональный урон, нанесенный пристрастием к азартной игре
- понять, что переживают ваши родные, и чего вы можете ожидать, когда отношения в семье улучшатся.

ПРЕОДОЛЕВАЕМ ЖЕЛАНИЕ ИГРАТЬ

Консультации помогают преодолеть желание играть и удержать контроль над ситуацией. Вероятно у вас уже есть собственные стратегии. В ходе консультаций вам расскажут и о других. Существуют три основные стратегии:

- изменить свое поведение
- изменить свои представления об игре
- разобраться со своими чувствами.

1. Перемены в поведении

Важно, чтобы ваше поведение в отношении азартной игры изменилось, особенно, когда вы только начинаете разбираться с накопившимися проблемами. В это время порывы играть особенно сильны. Изменить игорные привычки могут перемены в образе жизни, например:

- установка четких целей в отношении игры
- определение провоцирующих факторов и разработка плана, что с ними делать (например, избегать игорных заведений и увлекающихся игрой знакомых, ограничение доступа к деньгам)
- поиск занятий, которые могут заменить игру (например, отдых с родными и близкими, возврат к старым увлечениям или поиск новых).

Возможно вы захотите ограничить свой доступ в казино или на игровые сайты в интернете. В случае казино, это называется «самоисключение» (self-exclusion). Консультант объяснит вам, какую помощь ждать от самоисключения и/или блокировки доступа онлайн.

2. Изменение представлений об игре

У чрезмерно втянувшихся в азартную игру бывают ошибочные представления об игре. Ошибочные представления являются причиной проблем. Многие думают, что их навыки игры выше, чем на самом деле, или что их шансы на выигрыш выше, чем в действительности. Другим кажется, что они знают особые способы, как увеличить шансы на выигрыш.

Консультации помогут разобраться с ошибочными представлениями, и вы сможете принимать решения, основываясь на достоверных сведениях. Понимание принципов азартной игры может стать важным стимулом в желании измениться.

3. Ваши чувства

Многие играют, чтобы избежать чувства подавленности, раздражения или беспокойства. Для других игра – это способ справиться с плохим обращением, болезнью, потерей или стрессом.

Консультации помогут вам научиться распознавать ваши чувства и выражать их здоровым способом. Это помогает уменьшить желание играть. Консультирование также помогает восстановить здоровье, благополучие и близость в семье.

Консультации помогут разобраться с ошибочными представлениями об игре.

**Консультации
помогут вам
найти
здоровый
баланс, а
также
подскажут
способы
заменить
азартную
игру
другими
занятиями.**

КАК ПРИВЕСТИ ЖИЗНЬ В РАВНОВЕСИЕ

Пристрастие к азартным играм часто сводится к потере равновесия в жизни. Консультации помогут вам и вашей семье найти здоровый баланс, а также подскажут способы заменить азартную игру другими занятиями. Найти здоровый баланс означает:

- установить здоровые привычки (например, здоровое питание, физические упражнения, забота о физическом и психическом здоровье)
- получать поддержку от друзей и улучшить самооценку
- научиться справляться со стрессом
- научиться справляться с факторами, провоцирующими желание играть, такими как скука или одиночество.

КАК РЕШИТЬ ОСТАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ И ОБРЕСТИ НАДЕЖДУ

Возможно, что увлечение игрой не единственная ваша проблема. Например, люди, страдающие от чрезмерного пристрастия к азартным играм, часто также злоупотребляют алкоголем или наркотиками, действуют импульсивно (не подумав), страдают от психических расстройств. Консультации помогут вам разобраться с этими проблемами и улучшить качество жизни в целом.

Страдающим от пристрастия к азартным играм бывает нелегко обрести надежду на будущее. Консультации помогут увидеть, что все может измениться. Консультации наиболее эффективны, когда участвует вся семья, и когда все члены семьи поддерживают друг друга. Именно поэтому помощь предоставляется всем членам семьи.

Большинство прошедших консультации по пристрастию к азартным играм говорят, что консультанты им помогли. Они говорят, что:

- у них повысилась самооценка
- чувствуют себя лучше физически и психологически
- стали думать яснее
- улучшились отношения в семье
- чувствуют, что управляют своей жизнью сами, а не игра управляет ими
- взяли долги под контроль.

КАК ИЗБЕЖАТЬ РЕЦИДИВОВ

После того как люди уже начали оправляться от игровой зависимости, они могут «скатиться» назад и снова начать играть. Этому может быть множество причин. Повторное втягивание в игру, или рецидив, происходит со многими. Рецидив не означает, что вы не можете измениться или не изменитесь. Из-за рецидивов перемены в жизни даются тяжелее, а достигнутые результаты ставятся под сомнение. Консультант подскажет, как избежать рецидивов, или как извлечь урок из случившегося, чтобы рецидивы больше не повторялись.

Иногда бросившие игру, снова начинают играть. Это не означает, что вы не можете измениться или не изменитесь.

5

Куда обратиться за помощью

С пристрастием к игре можно справиться. Начав читать данную брошюру, вы уже сделали важный шаг. Что будет дальше – зависит от вас. Даже если вам кажется, что вы увязли в азартных играх и других проблемах, все может измениться. И совсем не обязательно пытаться произвести изменения в одиночку. Ниже приводится список бесплатных служб, которые готовы предоставить необходимую вам конфиденциальную помощь, чтобы изменить ситуацию к лучшему.

Местные службы

Название и адрес ближайшего местного агентства вы найдете на обратной стороне обложки 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

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

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

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

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

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 и родительский стресс. Услуги предоставляются на английском и французском языках.

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

www.responsiblegambling.org

RGG помогает частным лицам и общинам найти здоровые и ответственные решения проблем, вызываемых азартными играми, акцентируя внимание на профилактике пристрастия к игре.

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

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

Gam-Anon (Гэм-Энон) и Gam-Ateen (Гэм-Этин)

416 366-7613

www.gam-anon.org

Гэм-Энон – это группы поддержки для родных и близких тех, кто пристрастился к игре. Посещение группы помогает справиться с трудностями, перестать винить себя за чужое пристрастие к игре и сосредоточиться на собственном здоровье и благополучии.

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 предоставит 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

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

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. Вы можете также получить помощь 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. (2002). 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.

ПОЛЕЗНЫЕ ВЕБСАЙТЫ

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

www.problemgambling.ca

Этот обширный вебсайт посвящен пристрастию к игре и служит наилучшим ресурсом в интернете для экспертов и широкой публики, обеспокоенных проблемой пристрастия к азартным играм, как в Онтарио, так и за его пределами. На вебсайте предложены сведения и ресурсы о пристрастии к игре, а также ссылки к полезным веб-страницам.

Compulsive Gamblers Hub (Клуб пристрастившихся игроков)

www.cghub.homestead.com

Группа самопомощи онлайн, созданная на основе «Анонимных игроков».

GamBlock (ГэмБлок)

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

Публикация онлайн, освещающая исследования об азартных играх, методы 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.mooddisorderscanada.ca

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

www.gamb-ling.com

Многоязыковой вебсайт на одиннадцати языках.

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

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.

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

www.ymcatoronto.org/gambling

YouthBet

www.youthbet.net

Также смотрите вебсайты, перечисленные под рубрикой «Службы провинциального и национального уровня», начало на стр. 31.

Ontario Problem Gambling Helpline
1 888 230-3505